

Deel 3

# Moderne levenskunsten

De mens en de kunst van het leven

Dick Kleinlugtenbelt

DAMON

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	9
<b>Inleiding</b>	11
<b>Hoofdstuk 1 De kunst van de stilte</b>	21
Vooraf	21
1.1 Soorten stiltes	23
Intermezzo 'Soevereine stilte'	32
1.2 Wat doet stilte? Vier functies van stilte	34
Tot slot	44
<i>Stilteklanken</i>	44
Vragen en oefeningen	45
<b>Hoofdstuk 2 De kunst je eigen ritme te vinden</b>	46
Vooraf	46
2.1 De (ont)ritmisering	48
2.2 Ritme en ritmesoorten	52
2.3 Functies van ritme	62
Intermezzo 'Ritmische overwinningen op de eigen zwaarte'	64
Tot slot	65
<i>Enkele gedichten</i>	65
Vragen en oefeningen	67
<b>Hoofdstuk 3 De kunst met rust te laten</b>	68
Vooraf	68
3.1 Rustplekken en soorten rust	69
3.2 Met rust laten	76
3.3 Wat doet de rust? Vier functies van rust	81
Intermezzo 'De rust in het oog van de orkaan'	83
Tot slot	84
<i>Zielsrust als levenshouding</i>	84
Vragen en oefeningen	86

<b>Hoofdstuk 4 De kunst van het kiezen</b>	88
Vooraf	88
4.1 Wat is kiezen?	91
4.2 De menselijke conditie	97
4.3 De kunst om het goede te kiezen	98
Tot slot	104
Vragen en oefeningen	105
<b>Hoofdstuk 5 De kunst van het genieten</b>	106
Vooraf	106
5.1 Genieten is vrij zijn van pijn en angst	108
5.2 Genieten is het voeden van het leven	113
5.3 Genieten is een intensieve interactie met de dingen	116
5.4 Grijp niet mis bij de keuze van je ontspanning	117
Tot slot	121
Vragen en oefeningen	123
<b>Hoofdstuk 6 De kunst van het juiste midden</b>	125
Vooraf	125
6.1 Wat is een emotie?	127
6.2 Voortreffelijkheid	135
6.3 Praktische wijsheid als levenshouding	138
Intermezzo 'We moeten liefde leren'	141
6.4 Op zoek naar het juiste midden	143
<i>Een gespreksmethode</i>	143
Tot slot	148
Vragen en oefeningen	149
<b>Hoofdstuk 7 De kunst van het omgaan met tegenstellingen</b>	151
Vooraf	151
7.1 Vijf manieren van denken over tegenstellingen	152
7.2 Omgaan met tegenstellingen	162
Tot slot	166
Vragen en oefeningen	167

<b>Hoofdstuk 8 De kunst van het vragen stellen</b>	169
Vooraf	169
8.1 De achtergronden: <i>Socrates als vragensteller</i>	170
8.2 Soorten vragen	173
8.3 De dialogen Alcibiades en Laches	178
Tot slot	187
Vragen en oefeningen	188
<b>Hoofdstuk 9 De kunst van het varen op je innerlijk kompas</b>	190
Vooraf	190
9.1 Wanneer vind je gemoedsrust?	192
<i>Een voorbeeld</i>	192
9.2 De inspiratiebronnen	202
9.3 Leefregels die verbonden zijn met deugden	210
Intermezzo 'Van nature'	213
Tot slot	214
Vragen en oefeningen	215
<b>Hoofdstuk 10 Het einde, de kunst van het verdwijnen</b>	216
Vooraf	216
10.1 Het einde	217
10.2 De dood	220
<i>Overwegingen</i>	220
10.3 Functies van cool memories	222
10.4 Verdwijnen	224
10.5 Melancholie en levensvreugde	227
Tot slot	231
Vragen en oefeningen	232
Slot	234
Noten	238
Literatuur	245

# Voorwoord

Dit boek is het derde boek van een trilogie over levenskunst.<sup>1</sup> Het eerste boek heeft als titel *Mensbeelden en levenskunst. De mens en de kunst het eigen leven vorm te geven*. Daarin bespreek ik een zevental moderne filosofen: Friedrich Nietzsche, Søren Kierkegaard, Martin Heidegger, Emmanuel Levinas, Michel Foucault, Martha Nussbaum en Jean Baudrillard. Bij elke filosoof komen de volgende onderwerpen aan de orde: het leven en werk, een relevante oorspronkelijke tekst, het mensbeeld, de levenskunst en enkele gedichten. De zeven mensbeelden worden verhelderd, besproken, onderling vergeleken en steeds in verband gebracht met levenskunst. Het tweede boek heet *Levenskunst. Bevriend raken met jezelf en de ander*. Daarin bespreek ik een viertal klassieke filosofen (filosofische scholen): Socrates, Aristoteles, de Romeinse Stoa (Epictetus, Seneca en Aurelius) en Augustinus. Ook bespreek ik Michel de Montaigne. In zijn essays is er sprake van een wedergeboorte van de levenskunst, van de klassieke filosofie als een wijze van leven, direct na de Middeleeuwen. De Montaigne is ook de ontdekker van het moderne ik: een kameleon, die steeds onrustig is, heen en weer beweegt tussen gewoonte en vernieuwing en zichzelf vaak in de weg staat. Bij elke filosoof bespreek ik dezelfde zes vragen, zodat de overeenkomsten en verschillen in levenskunst, in de wijze van leven, zichtbaar worden. De zes vragen hebben onder meer betrekking op de soort omgang met het zelf en anderen, het doel van de levenskunst, de ethische arbeid en de opvatting over vriendschap.

In dit derde boek *Moderne levenskunsten. De mens en de kunst van het leven* is niet gekozen voor de invalshoek van moderne of klassieke filosofen, maar bespreek ik een tiental actuele levenskunsten, zoals de kunst van de stilte, de kunst met rust te laten, de kunst van het genieten en de kunst van het vragen stellen. In elk hoofdstuk staat een levenskunst centraal met oefeningen om het eigen leven vorm te geven en in te richten. De tien levenskunsten geven antwoorden op actuele levensvragen.

Dit derde boek dankt zijn ontstaan aan de cursussen, trainingen en lezingen over levenskunst die ik de afgelopen jaren op diverse plekken gaf. De deelnemers wilden graag levenservaringen en levensvragen met

elkaar delen en levenskunsten oefenen om juist in te kunnen spelen op die ervaringen en vragen. In de loop van de tijd zijn er tien levenskunsten ontstaan die elk door oefening ook een levenshouding kunnen worden. Dan wordt zo'n levenskunst een gewoonte. De tien levenskunsten kunnen, zo is mijn ervaring, er onder meer voor zorgen dat de deelname aan het eigen leven versterkt wordt, dat er zelfkennis ontstaat als basis voor vorming en verandering en dat je bij jezelf te rade gaat en minder uit jezelf weg leeft en geleefd wordt.

Ik heb dit boek met veel plezier geschreven. Het schrijven herinnerde me steeds aan de levensvragen en ervaringsvoorbeelden die deelnemers inbrachten, aan de waardevolle ervaringen tijdens het oefenen van een levenskunst en aan de vragen en vaak boeiende gesprekken over de stof. Deze herinneringen waren een belangrijke inspiratiebron om dit boek te schrijven. Ik hoop dat het boek de lezer uitdaagt om eigen levenservaringen vanuit de beschreven levenskunsten te doordenken en een passende levenskunst te vinden, die ook geoefend wordt. Daarvoor biedt het boek de gelegenheid met onder meer de vragen en oefeningen die op het eind van elk hoofdstuk zijn opgenomen. Het boek kan gebruikt worden in het onderwijs, in de gezondheidszorg, in leesgroepen, tijdens trainingen, cursussen en is verder bestemd voor iedereen die geïnteresseerd is in levenskunst.

Uitgeverij DAMON maakte het mogelijk om dit nieuwe boek uit te geven. Daarvoor wil ik de uitgever bedanken en ook voor het verrichte redigeerwerk.

Ik draag dit derde boek over levenskunst op aan mijn kleinkinderen Tijme, Lukas, Isa, Jop en Suze. Ik hoop dat zij hun leven lang ook kind kunnen blijven, omdat een kind zo goed in staat is om vanuit de verwondering vragen te stellen over het leven.

# Inleiding

‘Je moet je leven veranderen’ is de slotregel van een sonnet van Rilke over de torso van Apollo.<sup>2</sup> Als je Rodins beeldhouwwerk van de torso ziet, dan raak je volgens Rilke geïnspireerd om je leven te veranderen. Je kunt niet anders. Er is geen keuze. Het is een opdracht. Wie verlicht wordt door Apollo, de zonnegod, kan niet donker en verborgen blijven. Die wil in dit licht leven. Neem de opdracht dus aan, verzet je niet, ga oefenen en laat je zien.

Sloterdijk gebruikt de slotregel van het sonnet van Rilke als titel voor een boek.<sup>3</sup> Hij gebruikt het sonnet om de lezer gunstig te stemmen voor deze onvoorwaardelijke opdracht. Want wie zou anders de opdracht moeten geven om je leven te veranderen in onze postmoderne samenleving, waarin afscheid is genomen van autoriteit, zoals het kerkelijk instituut, de partij-ideologie of de traditie? Wie kan de opdracht beter geven dan de kunst, hier in de vorm van een sonnet? De kunst loopt volgens Sloterdijk minder gevaar op antiautoritaire reacties. Boodschappen uit de hoek van de kunsten kunnen nog rekenen op een luisterend oor. De kunst toont zich, dwingt niet af, maar zet uiteen, exposeert. Je wordt erdoor geraakt. Ze inspireert je. Kunst is dan de reden om je leven te veranderen.

Er is nog een tweede reden, naast die van de kunsten, om je leven te veranderen. Dat zijn onze levenservaringen. Die staan dichtbij. Die zijn van onszelf, die zijn vertrouwd. De Montaigne zegt dat onze levenservaringen de beste leermeester zijn voor zelfinzicht en veranderingen in je leven. Het weten zal volgens de Montaigne de richting van mijn leven niet doen veranderen. De ervaringen met mezelf en met anderen leveren de stof op om te veranderen, om tot inzicht te komen over jezelf en wijs te worden. Uit een ervaring kun je veranderd tevoorschijn komen. De leerstof van mijn ervaringen is volgens de Montaigne ‘zo gevarieerd en onuitputtelijk dat als ik iets heb geleerd het wel is dat ik nog heel wat te leren heb’.<sup>4</sup> En mogelijk is de finale reden om je leven te veranderen en te gaan oefenen de ervaring dat het leven eindig is. Je maakt werk van je leven, omdat je ervaart dat ook jouw leven eindig is.

Met bovenstaande zijn drie belangrijke thema's van dit boek weergegeven: het leren van levenservaringen, het oefenen van levenskunsten en kunst in de vorm van poëzie als inspiratiebron. Dit boek bestaat uit 10 hoofdstukken, waarin ik steeds actuele levenservaringen bespreek, zoals de hedendaagse haast en hectiek, de overvolle agenda's, de onrust, onzekerheid, continue veranderingen, controle en beheersing, emoties als angst, verliefdheid en woede, stemmingen als verwondering, melancholie en levensvreugde, de slagen van het lot, pijn, leegte, relaties en de eindigheid van het leven. De levenskunsten spelen in, geven antwoorden, op deze ervaringen en dagen ons uit er op een juiste manier mee om te gaan. In elk hoofdstuk staat een levenskunst centraal, zoals de kunst je eigen ritme te vinden, de kunst met rust te laten, de kunst van het varen op je innerlijk kompas, de kunst van het kiezen en de kunst van het verdwijnen.

Het (in)oefenen van levenskunsten, het tweede thema, wordt gezien als de kern, het kloppende hart, van de levenskunst. Oefeningen veranderen je leven. Hiervoor moet tijd gemaakt worden, zodat er gewoontes en vertrouwdheid ontstaan. Het (in)oefenen is vergelijkbaar met het oefenen in sport of dans.<sup>5</sup> Oefening en training zijn nodig om in vorm te raken en in vorm te blijven. Daarom sluit elk hoofdstuk af met vragen en oefeningen. Ik kom zo nader terug op de betekenis van het oefenen (de klassieke ascese).

Het derde thema is de poëzie als inspiratiebron. Gedichten raken vaak beter de kern van een levenskwestie dan theorieën. Ze dringen erin door en openen het denken. Poëzie kan inspireren vanwege haar geheime verwantschap met wijsheden die levenskwesties in een geheel nieuw daglicht zetten.

Ik geef kort drie voorbeelden hoe levenskunsten inspelen op actuele ervaringen, welk effect dit heeft en op welke wijze poëzie kan inspireren. Het eerste voorbeeld, de kunst met rust te laten (hoofdstuk 3), speelt in op controle willen houden, continue stromen nieuwe berichten en op piekeren. Dat kan ertoe leiden dat je uitgeput raakt, een burn-out krijgt en het contact met jezelf verliest. Door de dingen die je wilt beheersen met rust te laten, herstelt zich een luisterende en ontvankelijke houding. Het heeft de volgende effecten: bewegingsvrijheid realiseren, jezelf levendig houden en de dingen tot hun recht laten komen. In het hoofdstuk bespreek ik een gedicht van Hölderlin, waarin hij op een indringende manier de beweging beschrijft die nodig is om rust te vinden en gevoed te worden. Mogelijk laat je je door dit gedicht inspireren.



Het tweede voorbeeld, de kunst van het juiste midden (hoofdstuk 6), gaat over het vinden van een juiste omgang met emoties en hartstochten. Emoties en hartstochten worden op een positieve manier benaderd. Ze bieden toegang tot onze morele ervaringen en leggen vaak tekorten bloot in ons sociale en maatschappelijke leven. Het juiste midden houdt het goede in stand en een teveel aan emoties of een te weinig doet het goede teniet. Het juiste midden vinden is een oefening in het zo optimaal mogelijk functioneren. In het hoofdstuk bespreek ik een gedicht van Koplant over de emotie liefde, waarin je liefste haar eigenheid behoudt en erkend wordt in haar anders zijn. Het gedicht daagt uit een juiste omgang met de emotie liefde te vinden.

Het derde voorbeeld, de kunst je eigen ritme te vinden (hoofdstuk 2) gaat nader in op wanorde, chaos en zwaarte. Die kunnen ertoe leiden dat je uit je evenwicht raakt, overspoeld wordt of de samenhang in jezelf verliest. Dan is ritmiseren een uitkomst. Door je activiteiten onder te brengen in leefritmes lijf je de indrukken en krachten die op je inwerken in, vorm je jezelf en word je ze de baas. Leefritmes kunnen ervoor zorgen dat alle dagelijkse activiteiten hun tijd krijgen. Er kunnen makkelijk ritmestoornissen optreden. Ik bespreek enkele gedichten, waaronder een gedicht van Vasalis over de eenmaal aangevangen tijd van het leven, die de dingen opsljijt. Mogelijk inspireert het gedicht om bevriend te raken met de tijdelijkheid van ons bestaan.

De soort filosofie waarop in dit boek een beroep wordt gedaan is een praktische filosofie. Het betreft een filosofie als een wijze van leven en als een oefening in denken. Deze praktische filosofie wordt al door iedereen beoefend. Ze toont zich als we vragen stellen over ons leven. Wat wil ik met mijn leven? Welke keuzes zal ik hier maken? Wat staat me hier te doen? Hoe kan het dat me dit overkomt? Het zijn vragen die ons ertoe aanzetten actief vorm te geven aan het leven en die een verlangen uitdrukken naar een goed en mooi leven en het verwerven van levenswijsheid. Het woord filosofie verwijst naar deze opvatting. Letterlijk betekent filosofie, liefde voor, bevriend zijn met de wijsheid. Ze is een permanente oefening, omdat we steeds in andere omstandigheden verkeren.

Praktische filosofie is met andere woorden *in de eerste plaats* een manier van ondervragen van ons leven, die iedereen aangaat en die gevolgen heeft voor de vormgeving van ons leven. Het zijn vragen die ons leven raken en die erop gericht zijn beter zorg te dragen voor onszelf.

Iedereen heeft die filosofie in zich en nodig. Ze is vrij toegankelijk en volledig gedemocratiseerd.

Deze praktische filosofie is *in de tweede plaats* een filosofie die altijd begint bij een ervaring en niet bij een idee. We hebben genoeg aan onze eigen ervaringen. Ze zijn onze beste leermeesters. Door vragen te stellen over onze ervaringen leren we onszelf kennen. En door deze zelfkennis kunnen we voldoende te weten komen over waar we echt behoefte aan hebben, waarin we moeten veranderen en hoe we ons leven moeten leiden. Dit geldt ook voor Alcibiades, die als aankomend Atheens staatsman door de vragen van Socrates inziet dat zijn opvoeding tekort is geschoten in het rechtvaardig leiding geven. Die opvoeding heeft hij nodig om een goed staatsman te worden (zie ook hoofdstuk 8, paragraaf 1). Natuurlijk kunnen ook andere staatslieden goede voorbeelden zijn voor Alcibiades. Maar uiteindelijk moeten we, ook hij, het hebben van onze eigen levenservaringen, want die zijn ons het meest vertrouwd. En als onze ervaringen de beste leermeester zijn voor de inrichting van ons leven, dan roept dat de vraag op: wanneer ben je een goede leerling van je eigen ervaringen?

Praktische filosofie erkent *ten derde* dat het stellen van vragen, het doordenken van eigen levenservaringen, meer aan het licht brengt of tevoorschijn haalt over ons leven, dan het geven van antwoorden. We zijn vaak te snel met het geven van antwoorden, onze oordelen of het aandragen van oplossingen, zonder na te gaan hoe iets feitelijk is en waarom het ontstaan is. Vragen die levenskwesaties raken zijn trage vragen, vragen waar we niet zo vertrouwd mee zijn, waar tijd voor nodig is die we vaak niet nemen. Daarom is het nodig om deze praktische filosofie steeds opnieuw te oefenen. Seneca is klip-en-klaar over de praktische filosofie. Hij zegt dat het beoefenen van deze filosofie als je tijd hebt niet wezenlijk is. Nee, je moet tijd maken om deze filosofie te beoefenen. Vroeger, zo zegt hij tegen zijn vriend Lucilius, had een brief de aanhef: "Als u gezond bent, dan is dat voor mij heuglijk nieuws. Ik zeg 'Als u filosofeert is dat voor mij heuglijk nieuws. Zonder filosofie is je ziel ziek.'"<sup>6</sup> Bij Seneca is deze filosofie van iedereen, een filosofie waarin je terugkeert naar jezelf om te weten te komen wat het beste is om te doen, wat in de praktijk werkelijk goed is en niet wat het meest gebruikelijk is of waarmee je kunt pronken of een opvallende positie bereiken. We hebben die filosofie nodig om een gelukkig leven te leiden.

Praktische filosofie is *ten vierde* een filosofie van de verwondering. De verwondering is de beste drijfveer van deze praktische filosofie,

maar ze kan haar drijfveer ook vinden in andere stemmingen, zoals de angst, nieuwsgierigheid, twijfel of melancholie.<sup>7</sup> Voor Socrates is verwondering het enige begin van de filosofie.<sup>8</sup> De verwondering laat de filosofie het best ontstaan. Dat komt omdat we ons in de verwondering verbazen over dat wat plaatsvindt, over dat wat is. Er staat ons niets in de weg. We raken geboeid, geïnspireerd, (ver)wonderen ons en hebben oprechte aandacht. We staan midden in de realiteit, in het hier en nu. Verwondering stimuleert een ongebonden en vrij denken over dat wat is, vanuit het besef dat het leven zelf het leven voedt, zowel in z'n bekoorlijke als ontstellende kanten. Het denken laat zich ongehinderd door het leven inspireren.

We zijn bij het oefenen terechtgekomen als het kloppende hart van de levenskunst. Nietzsche zegt over het klassieke oefenen het volgende:

‘Het stelligste weten kan noch de kracht tot de daad, noch de bedrevenheid tot de daad schenken, het kan nooit de oefening vervangen van dat verfijnde, veelvoudig samengestelde mechanisme die vooraf dient te gaan, wil enig element van een voorstelling in actie worden omgezet. Voor alles en in de eerste plaats de werken! Dat betekent oefening, oefening, oefening! Het bijbehorende ‘geloof’ komt dan vanzelf, - wees daarvan verzekerd!’<sup>9</sup>

Vervolgens stelt Nietzsche ons de volgende vragen: ‘Leerden wij iets van datgene waarin juist de Ouden hun jeugd opvoedden? (...) Leerden wij iets van de praktische ascese van alle Griekse filosofen? Werden wij geoefend in ook maar één enkele antieke deugd, en wel op de wijze zoals de Ouden deze beoefenden? Ontbrak het in onze opvoeding niet geheel en al aan nadenken over moraal, en hoeveel te meer niet aan de enig mogelijke kritiek daarop, die strenge en moedige pogingen in deze of gene moraal te *leven*? (...)’

En Nietzsche concludeert: ‘Nergens een werkelijk kunnen, een nieuwe vaardigheid als resultaat van jaren van inspanning! Maar een weten omtrent datgene, wat mensen vroeger gekund en vermocht hebben! En wat voor weten! Niets wordt mij van jaar tot jaar duidelijker dan dat heel dit Griekse en antieke wezen, hoe simpel en wereldbekend het ook vóór ons schijnt te liggen, zeer moeilijk te begrijpen, zelfs nauwelijks toegankelijk is, en dat de gebruikelijke luchtigheid waarmee er over de Ouden gesproken wordt, ofwel lichtvaardig is ofwel een oude erfelijke waan van onnadenkendheid. De vergelijkbare woorden en begrippen misleiden ons: maar daarachter ligt altijd een ervaring verborgen, die

voor het moderne gevoel vreemd, onbegrijpelijk of pijnlijk *zou moeten zijn*. (...) Genoeg, ...<sup>10</sup>

Wat betekent dit voor het oefenen in onze huidige tijd? In het oefenen gaat het niet in de eerste plaats om weten wat een deugd is. Weten wat vriendschap of rechtvaardigheid is, is heel iets anders dan een goede vriend zijn of rechtvaardig handelen. Het weten kan het oefenen zelfs flink in de weg staan, waardoor het niet lukt ons leven te veranderen. Door te oefenen doen we ervaringen op waarvan we kunnen leren een goede vriend te zijn en te blijven. Immers, 'wat baat een deugd die men niet kan tonen, of die niet de kunst verstaat zichzelf te tonen!'<sup>11</sup>

Onder de mannen van de Oudheid die, zo stelt Nietzsche, 'door hun deugd beroemd geworden zijn, waren er, naar het schijnt, ongelooflijk en ontelbaar veel die *voor zichzelf toneelspeelden*: (...) hoe zou men niet alle kunsten aangewend hebben om zijn deugd tentoon te spreiden, eerst en vooral voor zichzelf, alleen al omwille van de oefening!'<sup>12</sup>

Alle klassieke filosofische scholen hadden eigen levenskunstoefeningen.<sup>13</sup> De oefeningen beoogden veranderingen tot stand te brengen in de omgang met het eigen leven. De onderwerpen van de oefeningen varieerden sterk en hadden onder meer betrekking op de beheersing van hartstochten als woede en liefde, de voorbereiding op de dood, het korte leven, de rol van het noodlot, grondhoudingen als aandacht, zelfbeheersing en onafhankelijkheid, leefregels, de omgang met genot en verlies, innerlijke gesteldheid, vrijheid en gemoedrust. Voor het oefenen van de levenskunsten moest men tijd maken. Door veel te oefenen kan er een gewoonte ontstaan, een levenshouding die je je eigen hebt gemaakt en die niet zomaar wijkt. Als zo'n levenshouding ontstaat, dan is er sprake van een duurzame oplossing. De kwestie verdwijnt min of meer. Daarom zijn de oefeningen geen pijnstillers. Pijnstillers zijn tijdelijke oplossingen. De pijn keert veelal terug als de verdoving is uitgewerkt. Levenskunstoefeningen zien de kwestie diep in de ogen. Er ontstaat een vrije verhouding tegenover de kwestie die ethisch van aard is en waakzaam blijft. Daardoor valt er rust over de kwestie.

De genoemde levenskunstoefeningen bieden brede of sterke evaluaties. Ze zijn gericht op leren leven met hartstochten en emoties, met de rol van het noodlot, de eindigheid van het leven, met beperkingen en tekortkomingen en moeilijk te veranderen karaktertrekken. In de oefening draait het om de gehele persoon en zijn situatie en omstandigheden. Een zwakke evaluatie beperkt zich tot het afstemmen van doelen en middelen, is vaak instrumenteel, gericht op controle en tast

onvoldoende door. Een brede evaluatie is gericht op de kwaliteit van leven, brengt waarden en principes in het spel, is kritisch en daadkrachtig en benadrukt de eigen verantwoordelijkheid.

Levenskunst oefeningen kunnen het leven lichter maken. Ze zijn gericht op zelfontwikkeling, aandacht voor jezelf en zelfbeheersing. Ze leren je gemakkelijker te bewegen in het dagelijkse leven, reflectiever te leven en het leven te verdragen, te verwelkomen door het ontwikkelen van een juiste houding. Dan is er volgens Nietzsche na veel oefenen een grote hoeveelheid tweede natuur toegevoegd en zijn er stukken van de eerste natuur verwijderd. Als het werk klaar is zie je hoezeer het een en dezelfde smaak was, jouw smaak die je vormde.

Joep Dohmen maakt in hoofdstuk 3 van *Het leven als kunstwerk* een onderscheid tussen laatmoderne levensstijlen.<sup>14</sup> Hij onderscheidt er zes. Ik gebruik ze om aan te geven welke vormen van levenskunst in dit boek besproken worden.

In dit boek ligt de nadruk op levenskunst als een vrijheidspraktijk, vrij leven. Belangrijke begrippen zijn positieve vrijheid, het vrij zijn om (...), zelfkennis, zorg voor jezelf, openhartig spreken en zelfbepaling binnen de bestaande machtsverhoudingen. Zo is zelfkennis nodig om te weten waar je zorg voor moet dragen. Deze vorm van levenskunst is erop gericht de deelname aan je eigen leven te versterken en komt onder meer aan de orde in hoofdstuk 8, de kunst van het vragen stellen en in hoofdstuk 2, de kunst je eigen ritme te vinden.

Een tweede vorm van levenskunst die Dohmen onderscheidt is spiritueel leven, levenskunst als innerlijke zoektocht naar wijsheid. Belangrijke begrippen zijn inkeer in jezelf, innerlijk kompas, innerlijke wijsheid, ziels- of gemoedsrust en rust in jezelf, onafhankelijkheid en leefregels. Deze vorm van levenskunst komt aan de orde in hoofdstuk 3, de kunst met rust te laten en in hoofdstuk 9, de kunst van het varen op je innerlijk kompas. In hoofdstuk 9 wordt een gespreksmethode gepresenteerd om deze levenskunst te beoefenen.

Een derde vorm van levenskunst is Zen leven, levenskunst als meesterschap over zichzelf door innerlijke transformatie. Belangrijke begrippen zijn los-laten, onthechten, meesterschap over zichzelf en vertrouwen. Deze levenskunst, in de vorm van het taoïsme, wordt een aantal keren kort besproken, o.a. in paragraaf 3.3 en 5.3.

Een vierde vorm die Dohmen onderscheidt is voortreffelijk leven, levenskunst als een optimalisering van je functioneren. Belangrijke

begrippen zijn deugd of voortreffelijkheid, praktische wijsheid, verstandigheid en een middenpositie die vrij is. Deze vorm wordt besproken in hoofdstuk 6, de kunst van het juiste midden. Er wordt een gespreksmethode gepresenteerd om deze levenskunst te beoefenen.

Een vijfde vorm is genietend leven, levenskunst als een duurzaam prettig leven. Belangrijke begrippen zijn soorten behoeften, (niet) natuurlijke en (niet) noodzakelijke behoeften, duurzaam genot, levensenergie, onafhankelijkheid en leefregels. Deze vorm wordt besproken in hoofdstuk 5, de kunst van het genieten. Er wordt een oefening gepresenteerd om behoeftes en verlangens te onderzoeken.

De laatste en zesde vorm is leven in schoonheid, levenskunst als een mooi leven, je leven als kunstwerk. Deze levenskunst komt vrijwel in elk hoofdstuk aan de orde in de vorm van gedichten.

In hoofdstuk 7 worden enkele vormen van levenskunst vergeleken in het omgaan met tegenstellingen. Dit wordt ook in hoofdstuk 4 gedaan, de kunst van het kiezen.

De praktische filosofie, de betekenis van het oefenen en de diverse vormen van levenskunst vormen het achterliggende kader van de levenskunsten, die centraal staan in de tien hoofdstukken. De hoofdstukvolgorde is willekeurig. Elk hoofdstuk staat op zich en kan afzonderlijk gelezen worden. Elk hoofdstuk heeft min of meer dezelfde opbouw. Van elke levenskunst wordt besproken met welke levensvragen ze zich bezighoudt, welk effect ze heeft op het leven (de functie van de levenskunst), de onderliggende filosofie en wat het betekent als je van de betreffende levenskunst een levenshouding wilt maken. In elk hoofdstuk komen verder praktijkvoorbeelden aan de orde, af en toe een intermezzo, regelmatig gedichten als inspiratiebronnen en elk hoofdstuk wordt afgesloten met vragen en oefeningen.

We beginnen met de kunst van de stilte, hoofdstuk 1, en eindigen met de kunst van het verdwijnen, hoofdstuk 10. Dat heeft een reden. Er is veel voor te zeggen om te beginnen met stilte en te eindigen met verdwijnen. Stilte kan gezien worden als de diepste klank, de oerklank van het leven. Ze brengt ons terug bij de voedingsbodem en inspiratiebron van het leven. Ze vitaliseert, voedt ons leven. Zonder stilte kan geen cultuur ontstaan en gedijen. Het einde, de kunst van het verdwijnen, heeft te maken met het besef dat alle dingen eindig zijn, verdwijnen, ook de mens. Ze kunnen niet anders. Ze zijn in zekere zin eindig, eindig in de tijd, ze transformeren. Dat besef van eindigheid is vanaf het begin

aanwezig. Het roept de vraag op: Hoe om te gaan met het verdwijnen, hoe te verdwijnen? Mogelijk keren we terug naar het begin: de stilte.

Aan het slot van het boek is ter verduidelijking een schema opgenomen waarin van elke levenskunst wordt aangegeven op welke levensvragen ze inhaakt, welke effecten of functies ze heeft, de verschillende vormen of soorten, de achterliggende filosofie en hoe ze een levenshouding kan worden.

Ik sluit de inleiding, zoals elk hoofdstuk, af met vragen en oefeningen.

## Vragen en oefeningen

1. Wanneer ben je een goede leerling van je eigen ervaringen? Denk terug aan een eigen ervaring die veel voor je betekende en waar je belangrijke inzichten aan ontleend hebt. Wat was er nodig om een goede leerling te zijn? Noem één of twee punten en bespreek deze met iemand anders.
2. Welke bewegingen in het denken worden tot stand gebracht door de angst, de twijfel, de melancholie en de nieuwsgierigheid? Waarin verschillen ze van de verwondering?
3. Ben je het eens met de opvatting dat de verwondering de beste drijfveer is van de filosofie of niet? Geef je argumenten en licht ze toe aan de hand van een voorbeeld.
4. Welke metafoer zou je gebruiken voor de levenskunst, voor jouw kunst van het leven? Ik noem vier metaforen:
  - De metafoer van het reizen. Deze metafoer wordt gebruikt door Michel de Montaigne. Hij vergelijkt het leven met een reis.
  - De metafoer van het kunstwerk. Deze metafoer wordt gebruikt door Michel Foucault. Waarom is die lamp of dit huis wel een kunstwerk en mijn leven niet? Waarom zou niet ieders leven een kunstwerk kunnen worden?
  - De metafoer van het spel. Deze metafoer wordt gebruikt door Johan Huizinga. Huizinga ziet de mens als een homo ludens: de spelende mens. Het ludieke, het speelse als kenmerk van het menselijk leven.
  - De metafoer van de bergbeklimmer. Deze metafoer wordt gebruikt door Friedrich Nietzsche. Nietzsches levensfilosofie ontstaat in de vrije natuur, lopend, klimmend en dansend op eenzame bergen, in de bezielde ritmes van de dag.
  - Of een andere metafoer.

## Hoofdstuk 1

# De kunst van de stilte

‘Op een steen gehurkt  
kijk ik naar de herfstwolken,  
vrij van gedachten.’  
(Katsumine Shinbu)

### Vooraf

Onze moderne samenleving wordt niet gekenmerkt door een cultuur van stilte. Wat overheerst is de drukte, het rumoer, de haast, de onrust, het werken onder tijdsdruk en de continue bereikbaarheid. De moderne mens wordt in zekere zin geleefd. Hij is gewend aan drukte, haast en rumoer. De stilte bevindt zich langs de rand van de samenleving als een vluchtweg om tot rust te komen en te herstellen. Denk aan stiltecentra en stilteplekken, plekken voor mensen die de drukte en het rumoer mijden. Stilte is geen integraal onderdeel van het dagelijkse leven, stilte is geen werk- of leefwijze. Stilte heeft geen economische waarde. Ze wordt gezien als verloren tijd. Alles moet zo snel mogelijk.

Stilte wordt nog ervaren bij speciale gelegenheden, zoals een begravenis, een herdenking of een stille tocht. Er moet iets ergs gebeuren — moord, doodslag, ernstige rampen — om stil te worden en tot bezinning te komen. Ook dan kost het mensen vaak moeite om stil te worden en te blijven. De mobiele telefoons kunnen uitgezet worden, maar of ze ook van binnen stil kunnen worden, dat weten we niet. We hebben de stilte in onszelf vaak niet echt ontwikkeld. We oefenen niet in stilte. Het stil zijn is iets bijzonders. Het is geen levenshouding. Het valt op als je stil bent. Er moet iets aan de hand zijn. Veel mensen zijn zelfs bang voor de stilte, omdat ze met zichzelf of met de leegte geconfronteerd worden. Ze gaan liever op in de massa en de drukke gezelligheid.

Toch is de stilte niet verdwenen. Naast de stilte bij speciale aangelegenheden, kennen we de stilte ook als ritueel, als voorbereiding op bepaalde activiteiten, zoals de stilte voor het eten, de stilte voor de start van een wedstrijd of voor de uitvoering van een muziekstuk. In het stiltemoment richten we de aandacht op de activiteit, zodat we geconcentreerder



kunnen luisteren naar de muziek of van het eten kunnen genieten. We kennen ook de langere stiltetijden als voorbereiding op de komst van iets nieuws, zoals de adventtijd, een wedergeboorte, een reïncarnatie of een beslissende wending in het eigen leven. Het oude verdwijnt. Het nieuwe breekt aan. Het zijn overgangstijden die om bezinning vragen en om moed de veranderingen door te voeren.

Onze moderne samenleving zit in zo'n overgangsfase, een posttraditionele of laatmoderne fase op weg naar een nieuwe renaissance. Op allerlei gebieden — de economie, de politiek, het onderwijs en de structuren van samenleven — wachten we op de juiste bezieling om beslissende stappen te zetten. Veel systemen zijn op zoek naar hun einde en een nieuw begin. Stilte is een aanloop, een voorbereiding op een bezielende en inspirerende verandering. Wat verouderd is en door feitelijke ontwikkelingen achterhaald, wat buitenkant is, kan opgeruimd worden. Zo'n opruiming biedt nieuwe mogelijkheden, mits de juiste bezieling ontstaat. We zijn het gekissebis, de eindeloze discussies, de ontzielde besluitvorming, de verwensingen, de vijandige gevoelens en de verwijtende blikken zat. We komen langzaam in een ander seizoen. De frisheid van een nieuw voorjaar is te horen in nieuwe ontwikkelingen op het gebied van duurzame energie, nieuwe vormen van democratie, kunstmatige intelligentie, robotica, astronomie, technologie, enzovoort.

De stilte is niet verbannen uit onze samenleving. Er is eerder een hernieuwde belangstelling voor stilte. Veel mensen verlangen naar rust en verdieping. Ze zoeken de stilte op, keren in zichzelf terug en ervaren de innerlijke kracht van stilte. De stilte verbindt hen met de inspiratiebron van het leven. Volgens Nietzsche kan geen cultuur zonder stilte en rust ontstaan en gedijen. Hij wil de moderne mens de rust en stilte teruggeven en de moderne herrie uitschakelen. Nietzsche schrijft: 'Als ze eenmaal moe zijn geworden van het moderne gekjaker, moet er een nooit eerder vertoonde zucht naar rust en verdieping over de mensen komen.'<sup>1</sup> In het moderne gekjaker is die zucht naar stilte hoorbaar. In het haastige doorrennen horen we geregeld een diepe zucht van vermoeidheid: 'sta eens even stil. Kom op adem. Luister naar je innerlijke stem.' Het valt niet mee om die zucht in goede banen te leiden. Soms grijpt het lichaam in. Een ziekte of een ongeluk dwingt je tot stoppen en leidt mogelijk tot bezinning.

Dit hoofdstuk bestaat uit twee paragrafen. In paragraaf 1 bespreken we verschillende soorten stiltes, zoals zwijgen als stiltekunst, de stilte in