

# Levenskunst & Levensgeluk – 5

## Het volle leven

### Heidi Muijen

Een onderzoek naar “Het spirituele is politiek – het politieke is spiritueel!”, *Civis Mundi digitaal*, in 2016-05 – bewerkte versie op het *Wijsheidsweb* 2018-07

[deel 1](#) – [deel 2](#) – [deel 3](#) – [deel 4](#) – [deel 5](#) – [deel 6](#) – [deel 7](#) – [deel 8](#) – [deel 9](#) – [deel 10](#)

Met dank aan Joke Koppius voor haar waardevolle inbreng bij de totstandkoming van deze reeks!

## Inleiding

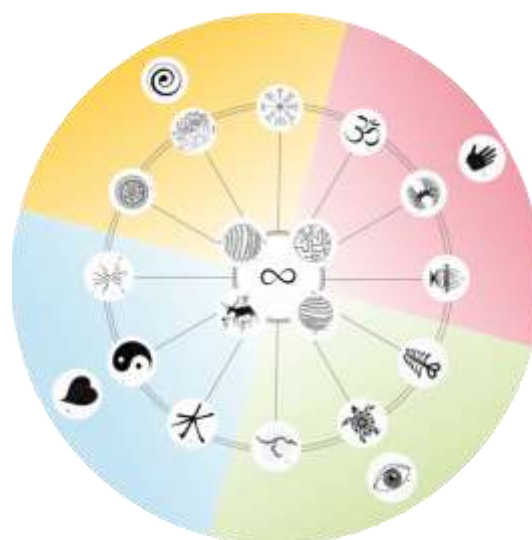
In [Civis Mundi Digitaal](#) participeer ik met een artikelenreeks aan het thema *Filosofie van de Levenskunst*. Deze reeks zal in delen op het [Wijsheidsweb](#), bewerkt en herzien, opnieuw worden gepubliceerd. Hiermee wil ik bijdragen aan de ontwikkeling van een laatmoderne levenskunst die antwoord geeft op noden van deze tijd. Er is met name inflatie van *morele* noties en andere waarden – hoe het betekenisvolle te bewaren in de privésfeer, in professionele en publieke domeinen? Dit is filosofisch onder andere gediagnosticeerd als ‘malaise van de moderniteit’ (Taylor, 2009). In het huidige tijdsgewricht worden waarden in het maatschappelijk leven onder invloed van de betekenis-economie identiek aan marktwaarden en ‘ieders eigen subjectieve keuze’. Daarmee ontstaat er betekenisverlies in (de duiding van) individuele en collectieve ervaringen. De artikelen vormen stappen op een verkenningstocht, gericht op *het ontwikkelen van een ethisch-politiek bewustzijn* teneinde aan het gebrekkige begrip ‘postmoderniteit’ een positieve invulling te geven.

*Afbeelding 1: het Rad van interculturele levenskunst – de basis van het Wijsheidsweb*

Aan de hand van mythen, filosofen en actuele vraagstukken verken ik meanderend het verschraken van ‘geluk’, ‘authenticiteit’, ‘spiritualiteit’ en andere thema’s van (populaire) levenskunst. Doel is die begrippen te verrijken door ze in samenhang te bezien als aspecten van levensgeluk vanuit filosofische tradities van levenskunst.

De artikelenreeks gaat vooral in op de noodzaak een *relationele en interculturele* invulling te geven aan een laatmoderne levenskunst. Als voorstel hoe deze langs verschillende wegen te ontwikkelen is er een ‘Rad van interculturele levenskunst’ geschetst, geïnspireerd op de symboliek van de vijf elementen als vrucht van en richtingaanwijzer voor levende ontmoetingen, spel en dialoog.

In het **eerste deel** is het ‘postmoderne’ zin- en betekenisverlies geproblematiseerd en de onderzoeksroutte uitgezet. In het **tweede deel** is de weg vervolgd aan de hand van het Oedipusverhaal. Dit verhaal is in verband gebracht met de ‘postmoderne nomade’ als metafoor voor de mens voor wie het bestaan zelf zin heeft, zonder transcendente oorsprong en bindende conventies. In het **derde deel** is het ‘ken uzelve’ onderzocht als



grondtoon van de westerse wijsheidstraditie, de sleutel tot de samenhang van kennis van zichzelf en van de wereld. In het **vierde deel** toont de noodzaak van herbronnen voor een sociale levenskunst als antwoord op de opeenvolgende crises in laatmoderne tijden, in de sectoren onderwijs en zorg in het bijzonder.

*De vraag hoe een volle visie op levensgeluk (Schmid, 2010) het smalle economische begrip van welvaart kan verrijken is in dit **vijfde deel** voortgezet door te onderzoeken hoe ‘het volle leven’ zowel materiële als immateriële, morele en spirituele aspecten voor ethisch-politieke bewustwording omvat.*

## Elementaire vormen van geluk

*Kenmerkend voor een geluksmoment is de kortstondigheid. Veelal gaat het om een simpele beleving. Zoals het zien van zonnestralen in een donker bos, het horen van vogels in de ochtendschemering, de eeuwige deining van de zee, het samen dansend in de muziek opgaan ... enz. Een moment van geluk geeft, hoe kortstondig ook, diepte, glans, flow, stilte, ruimte of rust aan het beleefde. Het geluksmoment gaat onherroepelijk voorbij zodra er een wolk voor de zon komt ... Is levensgeluk de optelsom van dergelijke geluksmomenten of is er een bestendiger vorm van geluk mogelijk?*

*Afbeelding 1: Elementair geluk –  
uit de game Quest for wisdom foto  
Miny Verberne*

De betekenis van het woord ‘geluk’ suggereert dat de gelukservaring schuilt in het *gelukt zijn* van een actie, plan of onderneming. En van het leven als geheel, waar het woord *levensgeluk* op lijkt te wijzen. Het bereiken van een doel gaat gepaard met een kleiner of groter geluksgevoel. Toch hangen



geluksmomenten niet altijd samen met het behalen van een concreet doel. Vaak gaat het juist om momenten die zich *onttrekken* aan directe doelgerichte acties. Kenmerkend lijkt veeleer een eenvoud in de beleving te zijn. Het samengaan van een innerlijk gevoel van ‘zo is het goed’ met de uiterlijke kenmerken van de situatie: zoals het adembenemende uitzicht vanaf een bergtop of het gevoel van eindeloosheid bij het lopen langs het strand. De ruimte waarin men zich bevindt is een ‘innerlijke wereld’ geworden. Andersom correspondeert het innerlijk beleven met de fysieke kenmerken van de situatie of de ruimte. Ook lijkt zo’n geluksmoment tegelijkertijd een eeuwigheid te duren.

## Het samenvallen van Chronos en Kairos

Hoe verhoudt zich zo’n *gelukkige zijnswijze* tot de gewone toestand in het leven van alledag? Is het slechts schijn, dat men eventjes buiten de kloktijd verwijft? Is het opgaan in de muziek, samen met de ander een illusie of is er sprake van een werkelijk samenvallen tussen binnen en buiten? Dat overstijgen van de begrensde tijd lijkt op een variant van ‘synchroniciteit’ (het in de tijd samenvallen van schijnbaar onafhankelijke gebeurtenissen). In een geluksmoment is binnen en buiten samengebald in het *goede moment* van Kairos! Meestal bevinden wij ons in de orde van Chronos, en spreken iets af op een afgekaderd moment van de kloktijd, gericht op het behalen van een *doel* of *resultaat*. Hoe zou een samenspel van Chronos en Kairos eruit kunnen zien? Zouden ze ons in een

ritme kunnen brengen, waarbij er een losser verband met de opeenvolgende momenten zich samenballen in een spanningsboog waar de tijd lijkt stil te staan en we opgaan in wat er zich in de tijdsruimte afspeelt.

De zinnebeelden van Kairos en Chronos uit de Griekse mythologie kunnen ons hierover misschien meer leren. Vadertje tijd zou, volgens de mythe van Chronos, zijn eigen kinderen opeten! Het volgens de kloktijd opgejaagde leven vraagt van mensen veelal hetzelfde! Zowel op het werk als thuis lijkt een opgejaagde zijnsmodus zich af te wisselen met een routineuze en instrumentele instelling jegens elkaar en ten opzichte van wat er te doen staat in de situatie. Zo verhoudt men zich dan ook tot de tijd bij het haastig kijken op de klok wanneer men zich door de dag heen haast. Er is een prijs te betalen voor het behalen van de doelen op de 'to do list': de *open* staat van een kinderlijk, authentiek, spontaan en vrij levensgevoel. Een vrije en open staat van zijn sluit zich wanneer men zich monomaan en eendimensionaal richt op het bereiken van resultaat.

Dat geldt niet alleen voor het werkleven, in toenemende mate ook voor het managen van een gezin. En zelfs voor een vakantie: waar die voor sommige mensen bestaat uit het kunnen afvinken van de *highlights* van de bezochte stad of streek, daar luieren anderen liever, rondom huis of zonnend aan een strand. In beide gevallen vormt (het tijdelijk opschorten van) een resultaatgerichte en instrumentele levensinstelling de achtergrond voor het inrichten van de vakantie! In onze jachtige tijden overheerst de chronologische tijdsbeleving een kairotisch levensgevoel. Hermsen (2014) heeft in haar studie de jeugdige karakteristieken van Kairos, het werken met verbeelding, enthousiasme en bevlogenheid, aanstekelijk geschetst; alsmede het belang van het herstellen van de balans tussen beide goden.

## Doelgerichte versus open levenshouding

Mensen stellen zich doelen en voelen zich meestal 'leeg' en 'nutteloos' bij het ontbreken daarvan. De gerichtheid op het *plannen* van leven en loopbaan, op het *organiseren* van vakanties en op het volgen van de *agenda* die het dagelijkse leven bepaalt, typeert de huidige wat overspannen vormgeving van de menselijke intentionele levensinstelling.

En hoewel mensen zich meestal gelukkig zeggen te voelen met het behalen van een gesteld doel, vraag ik mij af of een vollere vorm van geluk niet veeleer te maken heeft met een *open en vrije* staat van zijn. Met het moment van vervulling tussen projecten in, wanneer er even niets hoeft te worden nagestreefd. De vervulling is een ogenblik waarin de last van het bestaan is 'opgelost' als een wolk voor de zon. Opeens is er de open blauwe lucht zonder dreigende wolken en (in)spanning: daar kan men puur verwijlen, opgaan in het moment en in de situatie.

*Afbeelding 2: Elementair luchtig geluk – foto Miny Verberne*

Meestal duurt die toestand niet lang en volgt er een impasse, een onbestemd gevoel of leegte die benauwd. Zoals het spreekwoordelijke zwarte gat na getrooste inspanning, na het schilderen van een huis, het behalen van een studie of een 'project'. De leegte is gemakkelijk weer in te vullen met wat men gewoon is te doen, routineus, of door zich een nieuw doel te stellen.



Daarna volgt eenzelfde opeenvolging van zetten.

Zo'n interpunctie lijkt mij karakteristiek te zijn voor de doelgerichte, resultaten behalende 'normale' modus van het bestaan. Als een interruptie van de spanningsboog doen zich spontaan of intentioneel, per toeval of lang verwacht, gelukkige en ongelukkige gebeurtenissen voor. Het geluk kan men 'met de dag plukken' en er voor kortere of langere tijd van genieten.

Vanuit een perspectief van levenskunst kan men zich afvragen "*Is dit nu alles?*" of *bestaat er een bestendiger vorm van levensgeluk?* Betekent een duurzame vorm van *levensvervulling* alleen de optelsom van gerealiseerde doelen? Of zou er een kwalitatief ander, *ultiem geluk* mogelijk zijn? Wanneer men alles heeft bereikt en men niets meer te wensen over heeft? Of bestaat er een *subliem elementair geluk*, wanneer het gelukt het doelgericht geluksverlangen als levenshouding los te laten?

## Levenskunst en het bestendigen van geluk in het leven

*Faust sloot, volgens het grootse epos over deze figuur dat Goethe schreef, een pact met de duivel: hij zou de metafysische kennis en macht van de duivel verkrijgen voor het realiseren van alle mogelijke wensen, in ruil voor zijn ziel. Echter, alleen dan wanneer Faust niets meer te wensen over zou hebben! Een win-loose strategie voor Faust, die eigenlijk de mens verzinnebeeld. Is het immers niet hoogst waarschijnlijk dat Faust zich steeds weer iets nieuws wenst, waardoor de duivel zijn ziel nimmer kan krijgen, en Faust een schier goddelijk leven op aarde zal leiden?! Toch sloeg het noodlot op onvoorziene wijze toe. Dat gebeurde toen Faust in de ban raakte van de schone Helena: haar te bezitten was het enige dat hij zich nog kon wensen ... Met de realisering van die vurige wens, kwam de duivel hem halen!*

*Afbeelding 3: Vurig geluk – uit de game Quest for wisdom*

Voor veel mensen klinkt de vraag 'of je wel echt gelukkig bent' ongemakkelijk, vaag of confronterend. De concrete resultaatgerichte vraag naar een betere baan, het ideaalgewicht, de vakantie of het droomhuis ..., zorgt voor een soepeler gesprek. Wensen in het leven of doelen in de loopbaan kan men, soms door middel van counselling, coaching of supervisie, trachten dichterbij brengen. In een instrumentele setting van begeleiding of behandeling wordt de wens vertaald in een smart-doel (specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch en tijdgebonden). Een existentiële benadering kan de focus in het gesprek verleggen. Bijvoorbeeld van 'hoe kun jij die baan vinden die beter bij je past?' naar de vraag wat levensgeluk *nog meer, anders, 'echt' voor jou* zou kunnen betekenen.



### Kanteling van perspectief: van hebben naar zijn ...

In plaats van direct en instrumenteel stappen te zetten naar een concreet doel, zorgt reflectie op het handelen vanuit een filosofische invalshoek van levenskunst voor een 'schurende' focus. De blik wordt van buiten naar binnen gericht. Het doel verschijnt als een vergezicht op een innerlijke reis: het gebied is langs verschillende wegen te verkennen en het kan zowel als doorgangsroute of bestemming worden gezien. Zo is veeleer de



levenshouding van het reizen dan het doel van de reis cruciaal. Vanuit een reizende levenshouding is het mogelijk langs meerdere wegen en op diverse plekken levensvervulling te vinden, ongeacht of het reisdoel wordt behaald.

Afhankelijk van de affiniteit van de behandelaar of de begeleider is er in vormen van coaching, supervisie, counselling en therapie ruimte voor vragen naar zingeving. Echter: de filosofie van de levenskunst zet die invalshoek op systematische en radicale wijze in. Zit er niet in elke concrete hulpvraag ook een vraag naar *levensvervulling*? De focus op ‘smart’-doelen kantelt naar het bevragen en problematiseren van de zin van gestelde doelen: hoe staan de concrete levens- en loopbaanvragen in verbinding met iemands *levensroeping*? Hoe zijn meetbare doelen verbonden met *incommensurabele waarden*?

De cursieve woorden klinken ouderwets en daardoor lijkt de vraag naar het onmeetbare van levensvervulling vooral te duiden op iets ‘religieus’ en ‘transcendents’. Het antwoord op die vraag lijkt dan te moeten worden verplaatst naar een *hiernamaals*: de hemel, het nirvana, de eeuwige jachtvelden, ... In die zin is het de vraag of “het bewerken van zingevingvragen” wel thuis hoort in professionele begeleiding of alleen door een specialist in geestelijke zielzorg mag worden opgepakt.

Vanuit de kanteling naar een perspectief van levenskunst is het echter juist andersom: de filosofische vraag naar de zin van gestelde doelen en levensgeluk in begeleiding mag niet ontbreken! Evenwel is levensvervulling niet in een transcendente en fundamentalistische maar in een *immanente* en *relationele* zin te verstaan. De vraag wordt dan: *Hoe kan men een focus op een volle vorm van geluk in het leven van alledag bestendigen? Zou dit ook in de context van werk mogelijk zijn, waarin een instrumentele optiek en de systeemdruk door economische waarden overheersend zijn?*

## Congruentie in levensgeluk: “zo binnen zo buiten, zo boven zo beneden”

*Tijdens workshops aan de hand van Mens, ken je Zelf! – een filosofisch-mythisch bordspel voor het onderzoeken van levensgeluk – is het bijzonder te ervaren dat de allerindividueelste geluismomenten van deelnemers ook universeel menselijke aspecten lijken te bevatten. Dat is vooral herkenbaar wanneer de gelukservaring door middel van spel en dialoog in de taal van de natuurelementen aarde, water, lucht en vuur, wordt verwoord. Het taalspel van de elementen kan zowel letterlijk als figuurlijk een geluksbeleving aanduiden: zoals het gebulder van de schuimende zee, het schouwspel van wind en wolken, of de geurende rode aarde en glooiende heuvels in mediterraan landschap. Het spel der elementen betekent immers zowel een beleving in de natuur buiten ons als een elementair gevoel van binnenuit: als een stromend of vurig gevoel, als een luchtige instelling, als een gearde levenshouding of een aardse beleving. Deze karakteristiek van elementair geluk, de congruentie tussen binnen en buiten, tussen de aardse situatie ‘beneden’ en een daaruit ‘opgetild’ voelen te zijn – herinnert aan de archaische spreuk van levenskunst “zo boven zo beneden” ....*

*Afbeelding 4: aards elementair geluk, rust binnen en buiten – foto Miny Verberne*

In de dialogen rond het speelbord herkennen mensen het *elementaire* karakter in de overigens zeer diverse



geluksbelevingen. Steeds lijkt het evenwel te gaan om het samenvallen van iets dat zich van buiten af aandient (muziek, zonnestralen, vogelgezang, ...) met een parallelle beleving van binnenuit. Die beleving *richt* zich naar iets dat groter is dan een voorbij vliedend nu-moment – als een verrassing, verwachting, herinnering, gewaarwording, ... De *innerlijke beweging* lijkt *mee te bewegen* met de uiterlijk waarneembare situatie. Juist in het samenspel van buiten en binnen wordt de ervaring als rust of ruimte, bevrijding of vervulling beleefd. De gelukservaring dient zich aan als een bijzondere vorm van *congruentie* in de concreetheid van de ervaringswerkelijkheid en tegelijkertijd ontstaat er ruimte in het 'platte' alledaagse. Een congruentie tussen bijvoorbeeld de objectieve rust die in het bos heerst en de subjectief ervaren zielenrust.

De congruentie tussen twee domeinen (zoals die tussen boven en onder, binnen- en buitenwereld) heb ik eerder als een vorm van metaforiek onderzocht. De transformatieve kracht van metaforische taal heb ik in mijn proefschrift beschreven als een bijzondere vorm van communicatie en interactie in veranderingsprocessen (Muijen, 2001). Vanuit een objectiverende benadering worden daarbij de grenzen van het empirisch en conceptueel vaststelbare overschreden. Er vindt transgressie, *metaforische verdichting en/of verplaatsing*, plaats.

## De kracht van metaforische taalspelen

In de workshops aan de hand van het spel *Mens, ken je zelf!* (Muijen, 2010) laat ik mensen hun persoonlijke geluksmoment verbeelden en herkadereën als een ervaring van *elementair* levensgeluk. Dat wil zeggen dat het taalspel van de elementen (aarde, water, lucht, vuur en ether) dienst doet als betekenisgevend kader ten behoeve van een fenomenologische beschrijving van de ervaring. Daarna laat ik mensen zich de vraag stellen hoe deze geluksbeleving kan dienen als een ankerpunt voor *de levensreis*. Hoe kunnen mensen aan de momentane en persoonlijke ervaring een ijkpunt ontleen voor *het goede* in leven en loopbaan? Inzichten uit de filosofie van de levenskunst (de antieke scholen van het scepticisme, het hedonisme, het cynisme, de Stoïcijnen en uit de modernere existentiële filosofie van Kierkegaard, Nietzsche, Sartre, Schmid, Fromm, Arendt, Nussbaum,...) geven voor mensen aanvullende en versterkende, soms confronterende perspectieven voor de vraag: hoe levensgeluk in mijn leven en werk te bestendigen?

In een verdiepende dialoog waarin deelnemers persoonlijke gelukservaringen onderzoeken in het licht van filosofische perspectieven, vinden veel mensen *levensgeluk* een groot woord en verzuchten: 'Tja wat is nu geluk ...?' Maar ze kennen wel *gelukkige momenten*. Mogelijk ligt er in een gecondenseerde vorm in zo'n persoonlijk geluksmoment een duurzamer betekenis van levensgeluk besloten? Bijvoorbeeld in de wijze waarop men ook in zo'n kortstondig en individueel moment op 'het goede' is afgestemd en in die zin steeds 'het innerlijke kompas' ijk? Bij de start van mijn lessen ethiek en levenskunst in de masteropleiding Begeleidingskunde werken studenten in beeldende en verhalende vorm het thema van *het goede leven* uit tot een persoonlijk en professioneel ankerpunt.

*Afbeelding 5: dobbelstenen als symbool voor 'toevallig geluk' – uit Mens, ken je zelf!*

Door elkaar en zichzelf op waarderende en problematiserende wijze te bevragen oefenen deelnemers zich in de kunst ijkpunten voor *het*



*goede leven* te vinden en te verwoorden. Ook het onderzoeken van het tegendeel van levensgeluk en ‘het goede’ draagt daartoe bij. Daarom vormt de *innerlijke geraaktheid* over een moreel knellende werksituatie de ingang voor het ontwikkelen van levenskunst in organiseren. Langs deze weg kunnen de van buitenaf aangereikte referentiekaders (zoals de deugdethiek, plichtethiek, gevolgenethiek en verantwoordelijkheidsethiek) verbonden worden met kennis van binnenuit.

## Het innerlijk kompas

Door middel van verbeelding en het voeren van een morele dialoog wordt *het innerlijk kompas* van mensen aangesproken. Deze metafoor uit de klassieke levenskunst doet een appèl op de verbeelding en het intuïtieve weten van deelnemers, als oefening hoe kennis van buiten te verbinden met het eigen (ge)weten. Vervolgens is het de kunst *schurende* aspecten van het handelen (bijvoorbeeld de verschillende petten die iemand in een werksituatie op heeft) als *vraag naar het goede* met elkaar in verbinding te brengen. Zowel persoonlijke als professionele waarden, functionele, team-, organisatorische en maatschappelijke verantwoordelijkheden krijgen in de morele dialoog een stem. Deze spelen mee in het ontwikkelen van een meerstemmig en gelaagd perspectief op ‘het goede leven’ in de praktijk van alledag.

Bij het ethisch onderzoeken van een werksituatie blijken steeds menselijke waarden zoals vrijheid, mededogen, liefde en verbondenheid mee te spelen. Deze ijkpunten zijn kennelijk niet alleen cruciaal voor het goede leven in de privé sfeer maar evenzeer in werksituaties. Ze duiden op een herkenbare, collectieve laag in overigens zeer verschillende inhouden en contexten van ervaring. Het taalspel van het elementaire geluk geeft zo een ingang voor het beschrijven van het *waardevolle* in diverse domeinen!

Bijvoorbeeld kan in een natuurbeleving die iemand een gevoel van rust en ruimte geeft, een ethische betekenis meeklinken: dit gevoel van rust staat in verbinding met het ‘vrije zelf’ of een ‘innerlijke kern’, die in het sociale verkeer onder druk is komen te staan. De oefening leert dat men vrijheid en andere waarden, niet alleen in een beperkte zin ‘moreel’ hoeft te verstaan, als uiting van geldende groeps codes (team- en organisatie waarden), maar ook als betekenisvol voor het realiseren van het eigen levensontwerp.

## De ‘normale’ ervaringsmodus versus een piekervaring, grenservaring, BDE

Een bijzonder intense variant van de gelukservaring is in die zin door humanistisch psychologen een *piekervaring* (Maslow, 1964) genoemd. De piekervaring tilt je uit gewoonten en routines op, dwars op de dagelijkse gang en routines van het leven. In het beeld van die metafoor zou je het ook een *grondervaring* kunnen noemen. Een ervaring die je laat beseffen wat het meest basaal is in je leven! Bijvoorbeeld een besef meer tijd te willen nemen voor vrienden en dierbaren, of de wens meer zorg aan zichzelf en tijd aan zinvolle zaken te willen besteden door minder te gaan werken. Het verlies van een dierbaar persoon door de dood of het beleven van de geboorte van een kind is met nog een andere metafoor als *grenservaring* (Jaspers, 1919) beschreven.

*Afbeelding 6: Het glanzende binnen van een schelp als symbool van de quintessence, het vijfde kosmische element – uit Mens, ken je zelf!*





Een filosofische analyse van het brede spectrum van menselijke ervaringen geeft zicht op de beperktheid van de 'normale' ervaringsmodus (Duintjer, 1988). Het ervaren van een grens kan mensen de zicht in het leven naar twee kanten toe helpen te verruimen; enerzijds naar de ervaring van *eindigheid* en anderzijds naar de mogelijkheid van *transgressie*, voorbij de begrensde van het bestaan.

Wat we in het dagelijks leven als onbetwifelbaar ijkpunt voor 'de werkelijkheid' hanteren, blijkt in een piek- of grenservaring relatief te zijn. Uitzonderlijke gevallen van bewustzijnsverruimende ervaring zijn als een zogenaamde bijna dood ervaring, BDE, (Van Lommel, 2009) onderzocht in een longitudinaal onderzoek en verbonden met de vraag hoe deze uitzonderlijke ervaring doorwerkt in het verdere leven.

Wellicht minder intens dan in deze bijzondere existentiële ervaringen zijn er in de alledaagse beleving van mensen momenten, waarin de 'duisternis' rond de normale gang door het leven even *oplicht*. Alsof men wordt opgetild en er een ruimer zicht ontstaat op de samenhang van doel en weg op de *zoektocht in het labrynt*. In de beeldspraak van dit klassieke symbool voor de levensreis lijkt de geluksbeleving de *glans* van het leven hoe dit *ten diepste* kan worden ervaren. Het bijzondere van de eerder genoemde piek-, grens-, BDE-ervaringen lijkt mij te zijn dat ze als existentiële ervaringen de diepten en hoogten van het menselijk bestaan aanduiden. Mogelijk is de concrete inhoud van de ervaring minder relevant dan de ruimere dimensie waarin deze is ervaren. Het 'hoe' en de bewustzijnsruimte waarin de gebeurtenis plaatsvindt, dient zich als *werkelijker* aan dan het dagelijkse gebeuren in de 'normale' bewustzijnsmodus.

Een intense gelukservaring heeft een vergelijkbare verruimende werking. Of het nu schijn of zijn is, illusie of werkelijkheid, het *gelukkig zijn* vertoont aspecten van een bewustzijnsverruimende werkelijkheidservaring, van een eenheidservaring, waarin binnen en buiten samenvallen, grenzen tussen ik en ander wegvallen, zoals in liefdes- en in mystieke ervaringen.

## De weg en het doel in het labrynt van het leven

Terug naar de vraag hoe het levensgeluk in de vorm van een 'volle', 'verlichte' bestaansmodus te bestendigen. Ten opzichte van het ondubbelzinnige elementaire geluksgevoel toont het motief van Faust een fascinerende dubbelzinnigheid! Enerzijds lijkt Faust's verlangen naar kennis en macht erop gericht diens levensgeluk hier en nu te bestendigen. Anderzijds wijst het duivelspact dat hij daartoe sloot op een grens: een vingerwijzing dat een ultieme staat van geluk en vervulling niet op aarde te realiseren is? Het leven is gebroken en valt uiteen in gelukkige en ongelukkige momenten. De zorg om het bestaan strijdt met de hoop op betere tijden om de voorrang! We hebben te leven met een paradox: dat mensen verlangen 'echt' gelukkig te zijn, gaat samen met het groeiende besef dat het onmogelijk is dit blijvend in het leven te realiseren ...

In donkere fasen op de levensreis kan men verlangend uitreiken naar voorbije gelukkige momenten en verzuchten dat het leven eigenlijk zo licht en liefdevol behoort te zijn! Zoals Gabriëlla haar geluksverlangen met ziel en zaligheid uitzingt in de prachtige film uit 2004 *As it is in heaven* ... Daarin bezingt ze het als een





geboorterecht gelukkig te mogen zijn en te leven zoals zij zelf wil!

*Afbeelding 7: As it is in heaven*

En toch: is het niet juist menselijk dat wij ons voortdurend hebben in te spannen het leven te laten 'gelukken' door ons steeds kleine, haalbare doelen voor ogen te stellen? Counselling, coaching, supervisie, hulpverlening, therapie, en onderwijs – het zijn vormen van ontmoeting en interactie, waarin 'gezonde ontwikkeling' van mensen wordt ondersteund. Deze zijn er doorgaans op gericht, dat men leert zich doelen te stellen die *haalbaar en realistisch* zijn. Evenwel, levenskunst en ethiek in begeleiding breken dat benauwende kader open. De problematiserende vraag dient te worden gesteld: zijn de gestelde doelen ook *goed en moreel wenselijk*?

### Ambivalentie tussen het zoeken en het vinden van geluk

Een staat van zijn waarin mensen zo gelukkig zijn dat er niets meer te wensen over is, zodat men zich daarom geen doelen meer stelt, roept ook ambivalente gevoelens op. Een leven zonder doelen lijkt zinloos. Het wordt door veel mensen niet alleen als onmogelijk maar ook als onwenselijk gezien, of als 'slecht', *ledig* en *lui*. De vraag lijkt daarom te zijn: *Al ware het mogelijk, is het ook wenselijk het momentane geluk te bestendigen?*

Vanuit een christelijk perspectief klinkt het oordeel van zondigheid: *in het zweet uws aanschijns zult gij uw dagelijks brood verdienen!* Als visionair filosoof sprak Nietzsche zijn wantrouwen uit jegens *Hinterweltler* die een leven 'achter' of 'na' het aardse leven beloven! Hij staat bekend als filosoof met de hamer, die tegen alle heilige huisjes van de kerk en de cultuur van zijn tijd aanschopte. De christelijke leer van de naastenliefde noemde hij een slavenmoraal! Nietzsche sloeg niet stuk om het stukslaan. Zijn pijlen richtten zich op zelfbedrog en hypocrisie.

*Afbeelding 8: de levensstroom, archetypisch symbool – uit de game Quest for wisdom, foto Miny Verberne*



Nietzsche maakt ruimte vrij voor een nieuw besef van levensgeluk dat de mens zelf, zonder de bemiddeling van priesters en andere hoeders van de waarheid, individueel en op aarde kan realiseren. Hij heeft het over twee kwaliteiten die nodig zijn om de 'afgrond' van een leven, ontdaan van alle metafysische opsmuk, onder ogen te durven zien: mededogen en moed!

*'Doch mededogen is de diepste afgrond: zo diep als de mens in het leven ziet, zo diep ziet hij ook in het lijden. Moed echter is de beste doodslager, moed die aanvalt: die slaat zelfs de dood nog dood, want hij spreekt: 'Was dit het leven? Welaan! Nog eens!'*

Willemsen, 1997

In het spoor van Nietzsche kies ik voor een levenskunst waarin levensgeluk los gemaakt is van dogmatische claims, zowel religieuze, spirituele, morele en wetenschappelijke pretenties. Deze passen niet in een eigentijdse benadering waarin de *grote verhalen* over het *ware* geluk ongeloofwaardig zijn geworden. Tegelijkertijd zijn zowel Nietzsche's filosofie als de populaire levenskunst sterk individualistisch gericht, zonder nadrukkelijke

aandacht voor ethische en politieke kwesties. Juist de verbinding tussen de spirituele – en de politieke dimensie vraagt aandacht in een laatmoderne levenskunst.

## Politieke macht en kwetsbare kracht

*De politiek lijkt om het verwerven en bestendigen van macht in de buitenwereld te gaan, terwijl spiritualiteit menselijke kwetsbaarheid centraal stelt en handreikingen doet hoe innerlijke kracht te ontwikkelen. In een vergelijkbare zin lijkt mij levensgeluk als tijdsverschijnsel ambivalent te zijn. In emo-tv en -radio lijkt het om een geluksprestatiedwang te gaan. Het kwetsbare van levensgeluk wordt daarin overschreeuwd door de vele ons ter beschikking staande ICT-middelen: mobiel, skype, facebook, facetime, enz. Zo kunnen we de pijnlijke afstand tot dierbaren in tijd en ruimte verdoezelen. Het gemis van het elkaar fysiek nabij zijn, onthult tegelijkertijd de kracht van een liefdesband. Door het contact al skypend met elkaar te ‘onderhouden’ wordt alleen de objectieve afstand in tijd in ruimte overbrugd, doch de diepte van het samenzijn miskend. Het onophefbare verschil tussen real time ICT-contact en levende presentie en samen zijn in stilte is als een diepe kloof tussen twee bergtoppen.*

Zo mijmer ik wat het betekent mijn (klein)kinderen te moeten missen aan de andere kant van de wereld, terwijl ik hen tegelijkertijd hun levensgeluk daar gun! Meer dan romantiek of nostalgie gaat het mij om een poging de gelaagdheid van levensgeluk te onderzoeken. Er doemt onmiskenbaar een melancholische laag op onder het grootmoederlijke kleine geluk. Is die gelaagdheid en ambivalentie niet juist kenmerkend voor levensgeluk als existentiële realiteit? In het spoor van Schmidts inspirerende boekje *Geluk en waarom het niet het belangrijkste is in het leven* (2008), onderzoek ik de verbinding die hij legt tussen geluk en de ‘andere kant’ van tegenslag. In plaats van ongeluk te zien als geluk *uitsluitend*, als haar tegendeel, en melancholie als iets pathologisch, legt hij een verbinding tussen beide polen en komt zo tot een begrip van het *volle* geluk. In de *volheid* van het leven is er het ‘toevallige geluk’, ‘het geluk van het goede gevoel’, ‘het geluk van het ongelukkig zijn’ en het *kairotische* geluk van het goede moment.

### *Afbeelding 9: Fortuna, de Romeinse godin van het toevalsgeluk<sup>1</sup>*

Het toevalsgeluk is een oppervlakkige vorm van geluk, zoals de kleine golfjes op een rivier die nu eens één kant en dan weer de andere kant op gaan. Ongeacht die rimpeling beweegt de rivier zich vanuit de stroming in de diepte.

Volgens het antieke wereldbeeld ligt het toevalsgeluk – evenals de tegenhanger van pech en rampspoed – in handen van de godin Tyche, dochter van Zeus – of van Oceanos volgens andere bronnen (Fry, 2018). Interessant is het gegeven dat ze bekend stond als Aletheia – het woord voor *waarheid* in Oudgrieks – voordat haar onsterfelijkheid werd verleend. Ook werd zij geassocieerd met Athena, godin van de wijsheid. De Latijnse variant van deze godin als vrouw Fortuna



<sup>1</sup> Bron: [Fortuna](#)

heeft meer bekendheid gekregen. Het Rad van Fortuin spreekt nog steeds aan als symbool, zelfs in de platheid van een naar haar vernoemd tv-spel.

## De gelaagdheid van levensgeluk

Wanneer we de mythologische wortels serieus nemen ligt er in het vinden van levensgeluk een innerlijke verwantschap met ‘de breekbaarheid’ van het bestaan: we zijn als mens overgeleverd aan toevallige krachten die ons geluk in de schoot werpen dan wel het in een klap wegvagen. De Lethe is in de mythologie de rivier der vergetelheid en de filosoof Heidegger wees op de etymologie van ‘a-letheia’ welke ons leert dat de waarheid die we hebben gevonden alleen eventjes is onttrokken en ook weer zal verzinken in de donkere diepte van het vergeten, gesymboliseerd door de Lethe, rivier der vergetelheid ...

Afbeelding 10: *Lethe drinkend uit de rivier*<sup>2</sup>

In Oudgrieks heet het doel van levenskunst *eudaimonia* ofwel het hoogste levensgeluk. Letterlijk onthult dit Oudgriekse woord een ‘welgemoed’ meestromen in de levensstroom. De ‘daimon’ van de klassieke levenskunst vertelt van de innerlijke verbondenheid van schaduw- en lichtkanten van het leven. Schmid vertaalt haar met ‘sereniteit’ als een “geestelijke houding die vreugde net zo belangrijk vindt als droefheid. Gelatenheid maakt het mogelijk het afgrondelijke en het tegenstrijdige vrij baan te geven, ...” (Schmid, 2008, p.35). Het gaat over een *volle vorm van geluk* die binnen met buiten verbindt, die substantiëler is dan de fluctuerende stroom van gevoelsimpulsen op het ritme van voor- en tegenspoed. Elk moment kan een gelukkige periode omslaan in haar tegendeel en andersom. De diepte van een vredig gevoel van levensgeluk voorkomt het heen en weer geslingerd te worden door tegenslag en momenten van geluk. Wisselende winden, golfslag en stromingen op zee, maken dat het bepalen van de juiste koers naar de plaats van bestemming een complexe stuurmanskunst vergt, de kunst van het leven.



## Amor fati

Filosofische levenskunst vertaalt het mythische beeld in inzichten en leefregels hoe met de wisselvalligheid van het levenslot *goed* om te gaan. Zo wijzen Hadot (2004) en Schmid (2008) op de kunst de gelaagdheid in levensgeluk te beseffen en daarmee het momentane geluk ook weer los te kunnen laten. Die kunst is een aspect van *phronèsis*, de praktische wijsheid voor het aanboren van veerkracht, ook als het leven zich van een andere kant laat zien. Levenskunst is de opgave dit noodlottige gegeven te omarmen: *Amor Fati*, zo noemden de oude filosofen die liefde voor het levenslot! Openheid voor de duistere diepte en het onbestemde van het leven staat als levenshouding tegenover het vermeende zeker stellen van het geluk en de illusie dit in eigen hand te hebben. De antieke en hedendaagse levenskunst doorziet en voorziet hoe broos het geluk in het leven eigenlijk is en geeft handreikingen hoe contact maken met de stille (af)grond van het bestaan.

Zowel de duistere als de lichte kant horen bij *de zoektocht door het labyrint van het leven*. Juist die complexe gelaagdheid hoort bij *het volle leven* en vraagt het volgen van een meanderende weg veeleer dan het koersen op eenduidige richting. Levensgeluk

<sup>2</sup> Bron: [Wilhelm\\_Wandschneider Lethe](#)

onttrekt zich aan elke poging het te willen vastleggen. Die illusie is de schaduw die het vooruitgangsstreven en de naar buiten gerichte levensstijl, met overdaad en wellness, op de voet volgt. Het jachtig voortgedreven zijn door de prestatiedrang naar een maatschappelijk ‘gelukt’ bestaan en het toe-eigenen van het geluk volgens geldende standaards, of dit nu spiritueel of materialistisch wordt ingekleurd, getuigt van een krampachtige levenshouding. Juist door schaduwkanten van het leven en rafelranden van geluk te omarmen kom ik op een belangrijk spoor van levenskunst dat mij fascineert.

### Aandachtig denken en zijnsvergetelheid

Heidegger duidt de onpeilbare diepte van het bestaan aan als vraag naar het *zijn zelf*. Hij noemde het de opgave van de filosofie het zijn te gedenken, door het ontwikkelen van een aandachtig denken. Dit in tegenstelling tot het berekenende, wetenschappelijke denken dat gericht is op het *bepalen* van het zijn, het categoriseren van zijnden. Heideggers zijnspectief laat ons beseffen dat levensgeluk zich wezenlijk onttrekt aan elke duiding van geluk en hoe het te bestendigen in ons leven.

In mijn oren gaat het hierbij ook over het nastreven van een *open onderzoekende houding* door zich te realiseren dat ‘men’ zich veelal oordelend ten opzichte van anderen en het leven opstelt. Het *menselijk bestaan* betekent de opgave zich ten opzichte van anderen en *de wereld* te *verhouden*. Dat wij ons meestal niet bewust zijn van de meervoudigheid en meerzinnigheid van het bestaan noemt Heidegger *zijnsvergetelheid*. De schaduw van het volle leven dient zich in de diepte van de ziel aan als existentiële *angst* en *verveling* (Prins, 2007).

### Angst, verveling en gelatenheid

De *angst* dreigt ons binnen de normaliteit gevangen te houden en door *verveling* kunnen we ons verleiden tot steeds weer andere ‘kicks’. Daarmee verhullen we de signaalfunctie van angst en verveling om ons uit de zijnsvergetelheid wakker te schudden. In die zin zijn het fenomenen waar het ‘rationeel-empirische bewustzijn’ (Duintjer, 1988) voor terugschrikt. In zijn latere werk schrijft Heidegger over de mogelijkheid een andere grondhouding tot het zijn te ontwikkelen, een open staan voor en laten zijn van het andere, *Gelassenheit*. Hij gaat in dialoog met dichters en andere kunstenaars (Heidegger, 1986) en probeert zo een toon en taal te vinden voor het aanraken van het *zijn zelf*.

*Afbeelding 11: Geluk door techniek, denkraam met geluksprincipe – uit Mens ken je zelf!*



De gebruikelijke beheersende en instrumentele omgang met de wereld gaat samen met een gedachteloosheid, een *vergeten* van het *mysterie* van zijn. We

gebruiken taal als instrument naast andere middelen – zoals tijd, geld, materie en kennis – om projecten en doelen te realiseren. Waar het normale gepraat een poging is weg te kijken van het mysterie tracht het wetenschappelijke denken de wereld tot ‘be-grip’ (waarin de metafoor van het ‘grijpen’ doorklinkt) te brengen en in de greep te krijgen. Het ‘laten zijn’ roept op tot dichten en verbeelden, stamelen en zwijgen.

Heidegger, Hadot en Schmid en andere existentiële filosofen reiken een taalspel aan om gevoel voor het *volle en gelaagde* levensgeluk te krijgen. Zoals het inzicht dat geluk vervluchtigt in de poging het krampachtig zeker te willen stellen. Door het te *laten zijn* worden we ontvankelijk voor *hoe* het leven zich toont. Die houding van gelatenheid kan



gemakkelijk worden misverstaan. Als een onverschilligheid of als een permanente staat van ‘verlichting’, verheven boven aardse beslommeringen. Veeleer lijkt het mij te gaan om de toegewijde poging *open te staan* voor de duistere diepte van het bestaan als *niet weten*.

## Schakelen tussen polen en lagen in het volle leven

Het onderzoek naar de verbinding tussen spirituele en politieke dimensie van levenskunst heeft geleid tot een beschrijving van de gelaagdheid van het volle leven. Ten diepste is het verbonden met de aard van mens-zijn als kwetsbaar wezen. Daarin schuilt een kracht zich te durven laten raken door het levenslot en in de relatie tot anderen. Sensitief en ontvankelijk en geleid door de wil gelukkig te zijn en het omarmen van de paradox het ook niet te willen, het te laten zijn. Levenskunst als gelatenheid, de kunst het geluk niet vast te hoeven houden of toe te eigenen. Is het menselijkerwijs mogelijk zo onthecht te leven? Elke zekerheid los te laten? Levensgeluk als *vraag* en spanningsvolle gelaagdheid door de vragen die *het elementair gelukkig zijn* compliceren.

In de omarming van het volle leven kan de verkramping van ‘geluk’ als prestatiedwang worden losgelaten. Zou het als een ‘interface’ kunnen fungeren tussen het privé en het publieke domein, tussen de belevingswereld en individuele zinbeleving en de collectieve systeemdruk onder invloed van economie en maatschappelijke eisen? De levenskunstige opgave *te worden wie je bent* behelst in die zin de kunst de gelaagdheid en polen in het leven met elkaar te verbinden. De spanning in zichzelf en *tussen* mensen te voelen als oproep tot levensgeluk.

In deel 6 onderzoek ik het complexe en elementaire karakter van het volle leven verder. De gelaagdheid van levensgeluk vertoont een parallel met verschillende wijzen waarop belangen en macht in ons leven een rol spelen. Van levensgeluk als het hoogste belang, het dienen van algemeen belang tot het najagen van collectieve en persoonlijke belangen. Zou een nieuwe *pursuit of happiness* kunnen bestaan uit de poging aan die veelkleurigheid recht te doen? De onderzoeksvraag ontwikkelt zich tot: *Hoe een samenleving in te richten waarin mensen zowel individueel als in gemeenschappen het goede leven vinden in relatie tot anderen, tot zichzelf en tot een grotere ordening?*

### Literatuur

- Abma, R. (e.a. 2010) *Evidentie en existentie. Evidence-based behandelen en verder ...* Tilburg: KSGV
- Achterhuis, Hans (1988) *De markt van welzijn en geluk*. Baarn: Ambo.
- Ahrendt, H. (1994, vert.) *The Human Condition*, Amsterdam: Boom.
- Baart, A. (2003) *Een theorie van de presentie*. Utrecht: Lemma.
- Berk, Tjeu van den (2003) *Mystagogie. Inwijding in het symbolisch bewustzijn* Zoetermeer: Uitgeverij Meinema
- Braidotto, R. (1991) *Beelden van de leegte*. Kampen: Kok Agora
- Brohm, R. & Muijen, H. 2010 “Leven in organisaties: een kunst!” Deel 1-3 in: *Filosofie*. 20 (1) pp 45-50; (2) pp 50-55; (3), pp 49-53.
- Coenen, B (2008) *Het verborgen lijden in organisaties. Een pleidooi tegen de aanpassing*. Barneveld: Nelissen
- Coenen, B. (2009) *Schuren, knutselen en schooieren* Barneveld: Nelissen.
- Dohmen, J. (2007) *Tegen de onverschilligheid. Pleidooi voor een moderne levenskunst* Amsterdam: Ambo; (red, 2008) *Over Levenskunst. De grote filosofen*

- over het goede leven. Amsterdam: Ambo; (2008) *Het leven als kunstwerk*. Rotterdam: Lemniscaat
- Duintjer, O.D. (1988) *Hints voor een diagnose. Naar aanleiding van Kant. Over aard, grenzen en alternatieven van het rationeel-empirisch bewustzijn*. Baarn: Ambo; (1988) *Romdom metafysica. Over 'transcendentie' en de dubbelzinnigheid van metafysica*. Amsterdam: Boom.
  - Fromm, E. (1972) *De angst voor vrijheid. De vlucht in autoritairisme, destructivisme, conformisme* Utrecht: Bijleveld
  - Fry, S. (2018). *Mythos*. Amsterdam: Uitgeverij Rap.
  - Griffioen, S. (1993) *Lyotard en de grote verhalen*, in: Boer, Th. de (e.a.) *Moderne Franse filosofen – Foucault, Ricoeur, Irigaray, Baudrillard, Levinas, Derrida, Lyotard en Kristeva*, Kampen: Kok Agora, pp 111-125.
  - Hadot, P. (2004) *Filosofie als een manier van leven*. Amsterdam: Ambo.
  - Hermsen J.J. (2014) *Kairos. Een nieuwe bevlogenheid*. Utrecht/ Amsterdam / Antwerpen: Uitgeverij De Arbeiderspers.
  - Heidegger, M. (1927) *Sein und Zeit*. Tübingen: Max Niemeyer Verlag; (1968) *Unterwegs zur Sprache* Pfullingen: Verlag Gunther Neske.
  - Hillesum, E. (1986) *Etty: De nagelaten geschriften van Etty Hillesum 1941-1943*. (Klaas A.D. Smelik, red) Amsterdam: Uitgeverij Balans.
  - Jaspers, K.T. (1919) *Psychologie der Weltanschauungen*. Berlijn: Springer.
  - Kleinlugtenbelt, D. (2007) *Mensbeelden en levenskunst. De mens en de kunst het eigen leven vorm te geven*. Budel: Damon.
  - Kant, Immanuel (1997) *Fundering voor de metafysica van de zeden*. Amsterdam: Boom.
  - Kessels, J. (1999) *Geluk en wijsheid voor beginners. Inleiding in de kunst van het filosoferen*. Amsterdam: Rainbow Pockets.
  - Kroesen, O. (2008) *Leven in organisaties. Ethiek, communicatie, inspiratie. Vught: Skandalon*.
  - Leijen, A. (2004) *Profielen van Ethiek. Van Aristoteles tot Levinas*. Bussum: uitgeverij Coutinho.
  - Lommel, P. van (2009) *Eindeloos bewustzijn. Een wetenschappelijke visie op de bijna dood ervaring*. Utrecht: Ten have.
  - Lyubomirsky, Sonja (2008) *De maakbaarheid van het geluk. Een wetenschappelijke benadering voor een gelukkig leven*. Amsterdam: uitgeverij Archipel.
  - Kunneman, H. (2009) *Voorbij het dikke-ik. Bouwstenen voor een kritisch humanisme*. Amsterdam: uitgeverij SWP
  - Maslow, A. (1964) *Religions, Values, and Peak Experiences*. Columbus: Ohio State University.
  - McIntyre, A. (1984) *After Virtue. A Study in Moral Theory*. University of Notre Dame Press.
  - Mintzberg, H. (1998) *Organisatiestructuren*. Schoonhoven: Academic Service.
  - Muijen, H.S.C.A. (2001) *Metafoor tussen magie en methode. Narratief leren in organisaties en therapie* Kampen: Kok Agora.
  - Muijen, H.S.C.A. (2007) "Het innerlijk kompas: worden wie je bent! Levenskunst voorbij fundamentalisme en relativisme" in: (Roothaan, A. & Saane, J. van, red) *Wat is Wijs? Reflecties op spirituele vorming*. Kampen: Uitgeverij Ten Have.
  - Muijen, H.S.C.A. (2009) "Het innerlijk Kompas" in: *Supervisie & Coaching* (26) 2-2009

- Nietzsche, F. (1984) “Die Geburt der Tragödie aus dem Geiste der Musik”. *Werke I* Ulm: Ullstein Materialien. Nietzsche, 181-182)
- Nussbaum, M. (2001) *De breekbaarheid van het goede. Geluk en ethiek in de Griekse filosofie en literatuur*. Amsterdam: Ambo.
- Oosterling, H. (2002) “De mens als medium der media. Radicalisering van een middelmatig denken.” In: Muld, J. de (red) *Filosofie in cyberspace*. Kampen: Yitgeverij Klement, 291-329.
- Plato (vert. X. de Win, 1980) *De staat*. In: *Verzameld Werk III*. Baarn: Ambo.
- Prins, A.W. (2007) *Uit verveling* Zoetermeer: Klement.
- Roemi (2002) *Liefde is de weg. Kwatrijnen van Djelal-oed-din Roemi*. Utrecht/Antwerpen: Servire
- Sartre, J.P. (1965) *Esquisse d'une théorie des émotions*. Paris: Hermann
- Schmid, W. (2001) *Filosofie van de levenskunst. Inleiding in het mooie leven*. Amsterdam: Ambo; (2007) *Geluk. En waarom het niet het belangrijkste in het leven is*. Amsterdam: Ambo.
- Spinoza (1997) *Theologisch-Politiek Traktaat*, Amsterdam: Wereldbibliotheek.
- Taylor, Ch. (2009) *De Malaise van de Moderniteit*. Kampen: Ten Have; (2006, 8<sup>e</sup> druk) *Sources of the Self. The Making of Modern Identity*. Cambridge University Press.
- Tongeren, P. van (2007) *Acht colleges 'Geschiedenis van de ethiek'* (op CD)
- Velde, J. van (2010) *De Grote Zaal*, St. CPNB Nederland leest.
- Willemsen, M. (1997) *Kluizenaar zonder God*. Amsterdam: Boom, 181-182.

#### Websites

- Gabriella's song, as it is in heaven. Zie [www.youtube.com/watch?v=JNG5RYGHtX4](http://www.youtube.com/watch?v=JNG5RYGHtX4)
- Muijen, A.S.C.A. (2010) *Mens ken je Zelf: Een spellenserie voor Levenskunst in Praktijk*. [menskenjenzelf.nl](http://menskenjenzelf.nl)
- [Uit verveling – proefschrifted.pdf](#) geraadpleegd op 10 okt 2013
- [humanistiek.net/102667](http://humanistiek.net/102667) geraadpleegd in dec 2012
- [die-story-im-ersten-die-welt-auf-pump](#)
- [vpro-tegenlicht-gaat-over-cleantech](#)
- [GeorgSimmel](#)
- Zie: [zeitgeistmovie](#) en [zeitgeistmovingforward](#)