

Stoïcijnse en boeddhistische geluiskunde voor de moderne mens

In *The New York Times* van 29 maart 2019 viel te lezen dat Silicon Valley in de greep is van een nieuwe trend: lijden als een stoïcijn. Voormannen van Apple, Google en Twitter omarmen een regime van pijnlijk lang zitten op een kussentje, hongeren en koude douches. Hun doel is gemoedsrust, of wellicht ook om zichzelf uitdagingen te stellen in de traditie van onze Griekse voorvaders. Californische gekkigheid of een veel breder gedragen opleving van wijsheidstradities?

Een historica van de universiteit van Chicago vergeleek desgevraagd de belangstelling voor de stoïcijnen onder de huidige *rich and powerful* met die in het oude Rome. Zij schrijft de populariteit van de stoïcijnen onder juist die groep toe aan hun ethiek, die gericht zou zijn op het in stand houden van de huidige stand van zaken, omdat die de perfecte ordening van het universum weerspiegelt.

Het liefst zou je de populariteit van stoïcijnse filosofie in Silicon Valley af willen doen als Californische gekkigheid, te wijten aan te lange blootstelling aan de zon. De reden om dat niet te doen is dat ze onderdeel is van een veel breder gedragen opleving van het stoïcisme, die ik in verband breng met de toegenomen belangstelling voor een andere wijsheidstraditie: het boeddhisme, en in het kielzog daarvan, mindfulness.

De hedendaagse belangstelling voor deze eeuwenoude tradities komt voort uit een behoefte aan antwoorden op levensvragen die ook ons

bezighouden. Ziekte, ouderdom en dood zijn onontkoombaar, maar hoe ga je om met (onvermijdelijk) lijden en hoe kun je een gelukkig leven leiden?

Interessant aan de Stoa en het boeddhisme is, dat ze de invloed van onze geest op lijden en geluk hebben onderkend. Ze beweren dat we ons levensgeluk in de verkeerde zaken zoeken en geven adviezen hoe we ons los kunnen maken van onze geestelijke blindheid. De inzichten en de praktijken van deze tradities hebben weerklank gevonden bij een breed publiek. Wat kunnen we leren van deze wijsheidstradities van meer dan tweeduizend jaar geleden?

Verlangen naar geluk

De *Meditationes* van Marcus Aurelius en *Het Zakboekje* van Epictetus waren altijd al klassiekers, die in vertalingen herdruk op herdruk beleefden en waaruit elke lezer zijn of haar eigen lessen kon trekken. Maar wat te denken van de opleving in de *beoefening* van stoïcijnse filosofie? Een van de eerste serieuze boeken in die nieuwe trend verscheen in 1999, *A New Stoicism* van

< Romeinse buste, Merida, Spanje

Lawrence C. Becker (herziene uitgave 2017). Recentere voorbeelden zijn de boeken van Ryan Holiday (2016), William Irvine (2009), Massimo Pigliucci (2017), Donald Robertson (2019) en, in eigen land, Miriam van Reijen (2016).

De stoïcijnse filosofie wordt verder uitgedragen in populaire blogs zoals *Daily Stoic* en *How To Be a Stoic*, en tijdens bijeenkomsten zoals die van Stoicon. In feite lijkt de Stoa nog niet eens zo'n slechte keuze als bron van inspiratie en wijsheid. Het is immers een filosofie die zich uitdrukkelijk presenteerde als een manier van leven, als een 'bios', bedoeld om mensen gelukkiger te maken.

De hedendaagse populariteit van de Stoa laat zich vergelijken met de grote belangstelling in het Westen voor het boeddhisme en haar wereldse variant, 'mindfulness'. Aanvankelijk was mindfulness door Jon Kabat-Zinn ontwikkeld als een methode om spanning te verminderen bij zeer zieke patiënten en bij medisch personeel. Inmiddels is mindfulness die context al lang ontgroeid en is ze doorgedrongen in alle domeinen van het menselijk leven, van koken, leidinggeven, het verwekken van kinderen én het opvoeden ervan.

Ook de toegenomen belangstelling voor boeddhisme en mindfulness hangt samen met het verlangen naar een gelukkig leven. Vooraanstaande westerse boeddhistische leraren zoals Ezra Bayda (2010), Sylvia Boorstein (2008), Matthieu Ricard (2006) en Sharon Salzberg (2010) leggen in hun boeken een verband tussen de eeuwenoude boeddhistische traditie en 'happiness' en benadrukken de heilzame werking van meditatie.

Ook gerespecteerde boeddhistische leraren

uit Azië zoals de Dalai Lama (1998) en Thich Nhat Hanh (2009) schrijven over geluk. Het kan een uitgekiend hulpmiddel zijn om westerse geesten te interesseren voor boeddhisme. De typisch doelgerichte westerse vraag 'Waarom zou je je in boeddhisme verdiepen of aan mindfulness doen?' heeft nu immers een snedig antwoord ontvangen: 'Omdat je er gelukkiger van wordt!'

Het verband tussen geluk en boeddhisme is helemaal in ijzer gesmeed sinds de Tibetaans-boeddhistische monnik Matthieu Ricard in 2003 op basis van onderzoek in de cognitieve neurowetenschap in de media werd uitgeroepen tot de gelukkigste mens ter wereld. Kennelijk is er iets speciaals aan de hand met boeddhistische hersenen (Flanagan 2011). Kunnen ook wij onze hersenen op die manier trainen?

Twee takken van 'geluksindustrie'

De opleving van de Stoa en van het boeddhisme kun je bezien als de bloei van twee takken van de 'geluksindustrie', de niet aflatende stroom boeken, praatjes, trainingen en seminars over het leiden van een gelukkig leven. Ten dele kun je de opleving van deze oude tradities-in-een-nieuw-jasje verklaren als een reactie op slechte economische tijden, sociale onzekerheid en natuurrampen (die we tegenwoordig bezien in samenhang met urgente milieuproblemen). In feite zijn het dezelfde soort tijden waarin deze tradities ooit zelf zijn ontstaan.

Ofschoon moeilijke en onberekenbare omstandigheden zeker meespelen, is er iets fundamenteelers aan de hand. In de kern zijn de Stoa en het boeddhisme een respons op de basale onzekerheid en kwetsbaarheid van het mense-

lijk bestaan. De boeddhistische filosofie en de Stoa proberen ons een oriëntatie te bieden in een wereld waarin wij geworpen zijn als eendige, sterfelijke en relatief machteloze wezens. Onze uiteindelijke biologische bestemming is dat ons leven ten einde komt. In feite zijn we al half-dood, en bovendien overgeleverd aan alerhande sociale en natuurlijke omstandigheden die een stempel drukken op ons leven, maar die zich onttrekken aan onze invloed: oorlogen, armoede, onmacht, natuurrampen, ziekte, ouderdom en dood. Wat kunnen we doen in deze netelige positie? Hoe moeten we leven (Thijssen 2016)? Het historische boeddhisme en de historische Stoa boden hun antwoorden op deze vragen, antwoorden die nu nieuwe weerklank hebben gevonden, wellicht doordat we de antwoorden van bijvoorbeeld het christendom minder overtuigend vinden.

Eenzijds zou je troost kunnen putten uit de christelijke overtuiging dat dit leven weliswaar vooral wordt gekenmerkt door lijden, maar dat er aan het eind van de horizon hoop is op eeuwigdurend geluk. Dit is de visie die Augustinus heeft ontwikkeld en die vele eeuwen haar stempel heeft gedrukt op de katholieke, lutherse en calvinistische varianten van het christendom. De idee dat enkel de doden werkelijk gelukkig kunnen zijn, en dat het beste wat wij kunnen doen is om als goed christen ons leven lijdzaam uit te zitten, is niet langer een aantrekkelijk vooruitzicht. Dan maar liever arrogant (zoals Augustinus de Griekse filosofen verweet) door te denken dat we tot op zekere hoogte ons geluk in eigen hand hebben (Thijssen 2016). De Stoa en het boeddhisme spelen in op het menselijk verlangen naar geluk en het verminderen van

lijden en zijn zeer praktisch. Juist hierin, denk ik, ligt hun nieuw hervonden populariteit. Maar hoe bruikbaar zijn ze in de praktijk? Om dat vast te stellen, moeten we eerst nagaan waar ze het over hebben, wanneer ze het hebben over geluk.

De vele gezichten van geluk

'Geluk' is een buitengewoon moeilijk begrip. Het heeft associaties met 'geluk' in de betekenis van 'mazzel'. In het Nederlands en Duits (*Gluck*) wordt hetzelfde woord gebruikt voor beide begrippen, en in het Engels zit de stam 'happ' opgesloten in *happiness*, dat eveneens mazzel of toeval betekent. Kortom, in het woordgebruik ligt al besloten dat een gelukkig leven een kwestie is van geluk of toeval.

Die suggestie is ook aanwezig in de Griekse term *eudaimôn*, gewoonlijk vertaald met 'gelukkig'. Letterlijk betekent deze term dat je leven vergezeld gaat van een goede (*eu*) *daimoon*: de goden zijn je goedgezind, en dat betekent dat je in dit leven alle goede zaken toevallen die daarbij horen, vooral in materieel opzicht.

In de Griekse opvatting hing een gelukkig leven (*eudaimonia*) af van goddelijke steun. In deze grondbetekenis zit ook de dimensie van toeval, want zoals de Griekse mythologie rijkelijk illustreert, waren de goden notoir onberekenbaar. Of je op goddelijke steun kon rekenen in je leven, en waar dat van afhing, onttrok zich aan de menselijke waarneming en kwam om die reden over als toeval.

Plato heeft het begrip *eudaimonia* een nieuwe wending gegeven door het goddelijke niet langer buiten ons te plaatsen, maar te internaliseren in ons verstand. Het verstand is een goddelijke element in ons, en we moeten ons door haar regels

laten regeren. Op deze manier werd onze *eudaimonia* niet langer afhankelijk van wispelturige goden die we door offers te vriend proberen te houden, maar van het gebruik van ons verstand, het innerlijke goddelijke in onszelf (Long 2001). En wat vertelt dit verstand ons over de vindplaats van het geluk? Dat hangt uiteraard nauw samen met de inkleuring van het begrip.

De bekende Britse filosoof Derek Parfitt (1984) heeft een belangrijke systematische indeling gemaakt in verschillende theorieën over geluk die zoal in omloop waren in de filosofie. Zijn systematiek is inmiddels uitgebreid en verfijnd, onder andere, door Daniel Haybron (2008). Hij merkt terecht op dat onder de term ‘geluk’ in feite twee begrippen schuilgaan die weinig met elkaar te maken hebben: ‘geluk’ in de zin van een psychische toestand, tegengesteld bijvoorbeeld aan neerslachtigheid. Haybron stelt voor om de term *happiness* voortaan hiervoor te reserveren. Het andere begrip van ‘geluk’ is niet een mentale toestand, maar een beoordeling van wat goed is voor een persoon. Het is een antwoord op de vraag ‘Wat moet ik van mijn leven maken? Wat is goed voor mij? In welke levensvorm ligt mijn ‘welbevinden’?’ Voor deze invulling van ‘geluk’ reserveert hij de term *well-being*.

Filosofen hebben verschillende mogelijkheden geopperd en verdedigd om ons welbevinden te verhogen. Volgens hedonisten moet je een leven leiden waarin je zoveel mogelijk genot beleeft. Een andere optie is om een levensvorm te kiezen waarin je krijgt wat je wilt, waarin zoveel mogelijk van je (beredeneerde) verlangens worden bevredigd. Weer een andere theorie stelt dat het de kunst is om je leven zodanig in te richten dat je tot bloei komt.

Geluk en lijden hoeven niet altijd elkaars tegenpolen te zijn; ze kunnen ook samengaan, of geluk kan zelfs lijden in de hand werken. Het hangt af van de opvatting van geluk die je aanhangt. Als je ‘geluk’ gelijkstelt aan ‘grenzeloos genieten’, kan het aanleiding zijn tot lijden, namelijk wanneer het genieten onbereikbaar blijkt of stopt. Als je met geluk bedoelt ‘tot bloei komen als mens’, is een gelukkig leven niet in strijd met episodes van verdriet of lichamelijk lijden.

Het moge duidelijk zijn dat de Stoa en het boeddhisme menselijk welbevinden niet zoeken in een leven van genietingen of van bevredigde verlangens. Integendeel, ze argumenteren juist dat een leven dat daarop is gericht, ons levensgeluk in de weg staat. Hun inkleuring van welbevinden is die van floreren, tot bloei komen. Beide stromingen dragen uit dat de mens niet optimaal gelukkig is in de huidige toestand, dat het beter kan. Ze presenteren zich als dokters die ons ‘genezen’ van een ziekte waarvan we niet in de gaten hebben dat we eraan lijden, en gaan daarbij zeer normatief te werk.

Diagnose van het menselijk bestaan

Kennelijk lukt het de mens niet ‘vanzelf’ om optimaal tot bloei te komen. Wat weerhoudt ons? Zowel volgens het boeddhisme als volgens de Stoa is de mens ten prooi aan een diep gewortelde verwarring. Hun diagnoses van die verwarring vertonen veel overeenkomsten, ofschoon ze worden bereikt via verschillende wegen. In de boeddhistische diagnose staat het menselijke lijden (*dukkha*) centraal; in de stoïcijnse benadering de keerzijde daarvan, het menselijk welbevinden (*eudaimonia*). ‘Waarom door lijden we?’, of ‘Wat kunnen we doen om

• Als geluk betekent ‘tot bloei komen’, is dat niet in strijd met verdriet of lichamelijk lijden

optimaal gelukkig te zijn?’ blijken in dit geval twee varianten van dezelfde vraag.

Cruciale term: ‘dukkha’

Het boeddhisme legt het accent op een analyse van het menselijk lijden en het aanbieden van een remedie. Cruciale term is *dukkha*, die meestal met ‘lijden’ wordt vertaald, maar die in feite een hele schakering aan frustraties, onvrede en onbehagen dekt, fysiek en mentaal. Tegenover *dukkha* staat *sukha*, geluk, een verrukking die het zintuiglijke overstijgt.

In de teksten worden verscheidene vormen van *dukkha* onderscheiden. Het lijden onder externe omstandigheden die buiten onze macht vallen (denk aan natuurrampen, oorlogen), maar ook de onplezierige gevoelens bij geboorte, ziekte, ouderdom en sterven. Subtielere vormen van *dukkha* ondervinden we in de onbevredigende aspecten van het leven: elk genieten heeft de kiem in zich dat het ophoudt; de teleurstelling dat je niet krijgt wat je wilt of krijgt wat je niet wilt (een ernstige ziekte, of vervelende collega’s).

En ten slotte is er een *dukkha* die het hele leven doordrenkt en die te maken heeft met ons geconditioneerde bestaan. Als levende wezens zijn we afhankelijk van allerhande causale ketens en omstandigheden waarover we geen controle hebben en die zo complex zijn dat we ze niet doorzien. Deze situatie geeft een ervaring van levensangst, indien niet op dit moment, dan uit

het verleden, in de toekomst over wat ons nog te wachten staat, of over onze naasten. Zonder dat we het in de gaten hebben, eten we voedsel dat vergiftigd is, zoals een bekende metafoor luidt. Kortom, mens te zijn is leven in *dukkha* (Garfield 2015, 9; De Wit 2016, 41-45).

De oorsprong van *dukkha* ligt volgens het boeddhisme in een basale verwarring over de aard van de werkelijkheid, een onwetendheid. De ‘genezing’ van de onwetendheid bestaat uit ontwaking (*bodhi*), die ertoe leidt dat we de werkelijkheid fundamenteel anders ervaren (*nirvana*).

Onwetend en vertekend

Wat is er mis met onze huidige ervaring van de werkelijkheid? Volgens het boeddhisme is die gekleurd door verkeerde interpretaties die zich manifesteren als negatieve emoties en onheilzame begeertes (*tanha*). We lopen een gelukkig leven mis, we lijden, doordat we telkens weer opnieuw menen dat de werkelijkheid tekortschiet, maar het zijn onze denkbeelden en verwachtingen die onjuist zijn en de gevoelsreacties die de wereld bij ons oproept. Vooral zijn we volgens het boeddhisme onwetend van drie ‘feiten’ over de werkelijkheid: alle dingen, inclusief wijzelf, zijn veranderlijk; ze zijn onderling afhankelijk; en het zelf is niets, dat wil zeggen niet-iets.

Ook de Stoa denkt dat de mens ten prooi is gevallen aan een extreme vertekening van de werkelijkheid. De oorzaak is onze cultuur en onze persoonlijke geschiedenis, om het in moderne termen samen te vatten. Cicero geeft een kleurrijke beschrijving van het proces. Als baby wordt de mens al ondergedompeld in een

verdorven atmosfeer en een zee van onware opvattingen. Dwaling krijgen we binnen met de moedermelk. Ouders, leraren, de dichters en de algemene opvattingen van het volk maken de zaken alleen nog maar erger. Het eindresultaat is dat we onze waarden uit het oog hebben verloren en vervreemd zijn geraakt van onze natuur (*Tusculanae Disputationes* 3.2-3).

De verwarring waarover de Stoa spreekt, is de verwarring over goed en slecht. Het enige wat echt goed is, is wat bijdraagt aan moreel goed gedrag en het enige wat echt slecht is, is wat daar afbreuk aan doet. Echter, doordat we verward zijn over wat werkelijk waardevol is, hechten we belang aan zaken die op zijn best neutraal zijn, zoals rijkdom, macht, aanzien of gezondheid. We voeren een leven dat gericht is op het najagen van deze onbelangrijke zaken in de verkeerde veronderstelling dat we hiervan gelukkig worden. Als we er vervolgens niet in slagen om deze zaken te verwerven, lijden we.

Enkel zaken en daden die positief bijdragen aan de vorming van ons morele karakter zijn goed, want enkel die dragen werkelijk bij aan onze *eudaimonia*, aan ons welbevinden. Hiermee is niet gezegd dat we gezondheid, rijkdom of macht dienen te verwerpen: we hebben ze liever wel dan niet, we preferen ze, maar ze zijn op zichzelf noch goed noch slecht. Het grote idee van de Stoa is dat ons geluk afhangt van hoe bekwaam wij met onszelf en met onze omstandigheden omgaan, ongeacht hoe die zijn, en dat is een kwestie van karakter (Long 1996). De stoïcijnse idee van een bloeiend leven is dat je in elke situatie de juiste respons kunt geven. Dit vergt inzicht en een uitgebalanceerd gevoelsleven, kortom een goed karakter.

Stoïcijnse en boeddhistische therapie

De verwarring over de waarden komt volgens de Stoa tot uitdrukking in overdreven begeertes en negatieve emoties (*pathê*). Ze verstoren onszelf op een negatieve manier en doen bovendien onze omgeving lijden vanwege het gedrag dat we vertonen. Hunkeringen en negatieve emoties overkomen ons echter niet, maar ze hangen samen met onze interpretatie van de wereld. Ook in dit opzicht is er een frappante parallel met het boeddhisme. Begeertes en emoties hebben een cognitieve dimensie en hierin ligt het aangrijpingspunt van de therapie.

Volgens de Stoa zijn hevige negatieve emoties in feite verkeerde waardeoordelen. Het onstabiele gedrag van iemand die hevig verliefd is, woedend is, of overmand door verdriet, is het resultaat van verkeerde opvattingen, maar wel opvattingen die helaas vaak grote culturele acceptatie hebben. Immoreel gedrag is weliswaar niet algemeen geaccepteerd, maar ook hiervoor geldt dat het voortkomt uit verkeerde opvattingen. De hevige emoties zijn schadelijk voor onszelf en voor anderen en staan daarmee ons welbevinden in de weg.

Volgens de stoïcijnen zijn er vier klassen hevige emoties (*pathê*) waaronder alle andere onheilzame negatieve reacties zoals woede, seksuele hunkering et cetera onder te brengen zijn. Deze vier zijn onbehagen/pijn (*lupê*), genot (*hêdonê*), verlangen (*epithumia*) en angst (*phobos*). Verlangen komt op wanneer we een gewaarwording hebben van iets waarvan we denken dat het goed

- *We zijn volgens Stoa en boeddhisme afgeraakt van onze natuur*

is, dat we niet bezitten, en denken te kunnen verwerven. Het is duidelijk dat in deze analyse de emoties gebaseerd zijn op denkbeelden, evaluaties, die worden veroorzaakt door onze waarnemingen van mensen en situaties.

Zowel het boeddhisme als de Stoa gaat er vanuit dat in onze natuur besloten ligt dat we gelukkig kunnen worden, maar dat we afgeraakt zijn van onze natuur. We hebben ons reflexen eigengemaakt, die enkel nog uit te roeien zijn door een radicale mentale transformatie: we moeten af van onze verkeerde cognitieve gewoontes en deze vervangen door een nieuwe interpretatie van de wereld en een meer adequate respons vanuit onze gevoelens.

Deze diagnose is niet mals. Zonder het te beseffen is ons lijden het resultaat van een diep gewortelde affectieve en cognitieve conditionering. Het zal niet eenvoudig zijn om daarvan los te komen. Het lijden, of de hindernissen voor optimaal welbevinden, komen voort uit een beleving van de werkelijkheid. Enkel aan iemand vertellen dat hij of zij niet gelukkig is, omdat hij of zij slachtoffer is van cognitieve vergissingen, zal niet voldoende zijn voor een florerend leven.

Betekenis in de 21ste eeuw

Zijn deze twee eeuwenoude wijsheistradities nog relevant heden ten dage? Hebben ze iets te bieden om ons welbevinden te vergroten en ons lijden te verlichten? Uit de vele boeken die boven zijn genoemd, lijkt het antwoord een eenduidig 'ja'. De (kosmologische) theorieën van de Stoa en het boeddhisme zijn in veel gevallen achterhaald, maar de mentale technieken en oefeningen zijn opgepikt door neo-stoïcijnen en westerse boeddhisten. Meditatie (*askêsis*,

sati), introspectie en zelfanalyse spelen in beide stromingen een belangrijke rol.

Mindfulness-gebaseerde stressreductie (MBSR) is een seculiere toepassing van *sati*, meditatie die in de boeddhistische traditie vrijwel uitsluitend door monniken wordt beoefend. Jon Kabat-Zinn, grondlegger van de mindfulness, definieert haar als de bewustwording die ontstaat door moedwillig aandacht te schenken in het huidige moment en zonder oordeel, ten behoeve van zelf-begrip en wijsheid (Kabat-Zinn 2017). Via mindfulness kun je je weerbarstige geest onderzoeken en observeren welke emoties, denkbeelden en gevoelens voorbijdrijven en welke reacties ze bij je oproepen. In toenemende mate wordt wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de doeltreffendheid van mindfulness, en de resultaten zijn bemoedigend. Chronische pijnklachten nemen af, evenals depressie, verslavingen en angsten (o.a. Brewer 2017; Goldberg 2018; Khoury 2013).

Oude stoïcijnse technieken hebben onverwachte toepassing gevonden in cognitieve gedragstherapie (CBT) en rationeel emotieve gedragstherapie (REBT). Aaron Beck en Albert Ellis gaven aan dat ze waren geïnspireerd door de Stoa, toen ze in de jaren vijftig en zestig van de twintigste eeuw hun methodes ontwikkelden. Kern is het kritisch onderzoeken van denkbeelden waarop gedrag is gebaseerd. Kloppen de denkbeelden? Is jouw respons de meest adequate? Kun je op een andere manier tegen de situatie aankijken?

De vorm die de oefening aanneemt, is heel divers. Er kan sprake zijn van een mentor die jou coacht; er kan sprake zijn van een socra-tisch groepsgepraak, of van zelfonderzoek door

middel van een dagboek. Al deze vormen gaan terug op stoïcijnse voorbeelden, respectievelijk de brieven van Seneca aan Lucilius en aan anderen, de schooldiscussies van Epictetus of het notitieboekje van Marcus Aurelius (Robertson 2016; Van Reijen 2016).

Een interessante inkijk in de dag uit het leven van een modern stoïcijn geeft de bekende Massimo Pigliucci in *The New York Times* van 2 februari 2015. Hij start de dag met een overdenking van de uitdagingen die hem te wachten staan en van de karakterdeugden die hij wil aanwenden (moed, gemoedsrust, zelfbeheersing en wijsheid). Hij oefent met ‘de cirkel van Hierocles’. Dit is een oefening die veel lijkt op oefeningen van mededogen in de boeddhistische traditie: je schenkt aandacht aan je verbondenheid met de gehele mensheid door zich uitbreidende cirkels van verwantschap: gezin, familie, vrienden, burens, dorp, et cetera.

Een andere belangrijke oefening is de ‘*premeditatio malorum*’, die beoogt om je te onthechten van de huidige situatie en bezittingen. Ze bestaat uit een gedachte-experiment waarin je je allerhande catastrofes voorstelt, inclusief je eigen dood. Pigliucci sluit de dag af met een dagboek waarin hij noteert in welke opzichten hij zichzelf die dag heeft verbeterd.

Ook Antonia Macaro destilleert concrete oefeningen uit de tradities van het boeddhisme en de Stoa: zelfanalyse, zelfonderzoek, onthechting van personen, aanzien en status, welwillendheid uitstralen, overdreven verwachtingen temperen, je eigen sterfelijkheid overdenken, situaties die je overkomen in een groter geheel plaatsen, je gezond verstand gebruiken en stilte cultiveren (Macaro 2018).

‘Light’-versies

De hedendaagse toepassingen van de oude geestelijke oefeningen zijn mijn inziens gepaard gegaan met een verschuiving van het doel. De levensvormen van het boeddhisme en de Stoa waren uit op een radicale geestelijke omwenteling die een andere beleving van de werkelijkheid tot gevolg had. De boeddhistische ontwaakte (Boeddha) en de stoïcijnse wijze (Socrates) weten op afgewogen manier om te gaan met het existentieel lijden dat eigen is aan mens-zijn, en hebben een gevoelsleven dat dermate in balans is dat ze in elke situatie de juiste respons geven (Graver 2007; De Wit 2016).

De technieken die thans herleven, zijn minder rigoreus. Het zijn vormen van boeddhisme ‘light’ en Stoa ‘light’. Dat neemt niet weg dat mindfulness en neo-Stoa zinvolle inzichten bieden in de omgang met psychisch lijden, en in de hedendaagse praktijk van geestelijke verzorgers juist bruikbaar zijn dan de oude tradities waaruit ze voortkomen. We kunnen immers moeilijk verwachten dat iedereen een volledig stoïcijn of boeddhist wordt.

De twee wijsheidstradities helpen ons om de betovering van onze eigen denkbeelden te doorzien en daarmee wat losser te raken van de destructieve emoties en gedragingen die daarmee samenhangen. Ons lijden wordt beter hanteerbaar, of in de woorden van de stoïcijn keizer Marcus Aurelius:

‘Hier komt het op neer: het leven is kort; je moet je het heden ten nutte maken, met goed overleg en rechtvaardigheid. Wees nuchter, berust.’

(*Persoonlijke notities* 4.26)

Literatuur

- Bayda, E. (2010). *Beyond Happiness. The Zen Way to True Contentment*. Boston: Shambala.
- Becker, L.C. (2017). *A New Stoicism*. Princeton: Princeton University Press.
- Boorstein, S. (2008). *Happiness is an Inside-Job*. New York: Random House.
- Brewer, J. (2017). *The Craving Mind*. New Haven: Yale University Press.
- Dalai Lama (1998). *The Art of Happiness*. New York: Riverhead.
- Flanagan, O. (2011). *The Bodhisattva's Brain. Buddhism Naturalized*. Cambridge, Massachusetts: the MIT Press, 9-59.
- Garfield, J. (2015). *Engaging Buddhism: Why it matters to Philosophy*. Oxford: Oxford University Press, 9.
- Goldberg, S.B., e.a. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review* 59, 52-60.
- Graver, M.R. (2007). *Stoicism and Emotion*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Haybron, D. (2008). *The Pursuit of Unhappiness. The Elusive Psychology of Well-Being*. Oxford: Oxford University Press, 29-42.
- Holiday, R. (2016). *The Daily Stoic: 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and the Art of Living*. New York: Penguin Random House.
- Irvine, W.B.A. (2009). *Guide to the Good Life. The Ancient Art of Stoic Joy*. Oxford: Oxford University Press.
- Kabat-Zinn, Jon (2017). mindful.org/jon-kabat-zinn-defining-mindfulness/
- Khoury, B., e.a. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review* 33, 763-771.
- Long, A. (1996). *Stoic Studies*. Cambridge: Cambridge University Press, 27.
- Long, A. (2001). Ancient Philosophy's Hardest Question: What to Make of Oneself? *Representations* 74, 23-24, 19-36.
- Macaro, A. (2018). *More Than Happiness. Buddhist and Stoic Wisdom for a Sceptical Age*. London: Icon Book Ltd, 159-176.
- Marcus Aurelius (2002). *Persoonlijke notities*. Vertaald, ingeleid en van aantekeningen voorzien door Simone Mooij-Valk. Amsterdam: Ambo/Anthos.
- Parfitt, D. (1984). *Reasons and Persons*. Oxford: Oxford University Press.
- Pigliucci, M. (2017). *How to Be a Stoic. Ancient Wisdom for Modern Living*. London: Riverhead.
- Reijen, M. van (2016). *Stoïcijnse levenskunst. Evenveel geluk als wijsheid*. Leusden: ISVW Uitgevers.

- Ricard, M. (2006). *Happiness. A Guide to Developing Life's Most Important Skill*. New York: Little, Brown and Company.
- Robertson, D. (2019). *How to Think Like a Roman Emperor. The Stoic Philosophy of Marcus Aurelius*. New York: St. Martin's Press.
- Robertson, D. (2016). The Stoic Influence on Modern Psychotherapy. In: Joh Sellars (red.), *The Routledge Handbook of the Stoic Tradition* (pp. 374-389). Abingdon: Routledge.
- Salzberg, S. (2010). *Real Happiness. The Power of Meditation*. New York: Workman Publishing Company.
- Thich Nhat Hanh (2009). *Happiness*. Berkeley, CA: Parallax Press.
- Thijssen, H. (2016). *Wat filosofen weten. Over het verlangen naar geluk en de hang naar kennis*. Nijmegen: Vantilt.
- Wit, H.F. de. (2016). *De lotus en de roos. Boeddhisme voor westerlingen*. Herziene editie. Utrecht: Ten Have, 41-45.

TIPS BIJ HET THEMA

Stoïcijnse en boeddhistische gelukskunde voor de moderne mens

- Ook in het Nederlands vertaald: Donald Robertson, *Leer denken als een Romeinse keizer*, Utrecht: Ten Have, 2019 www.uitgeverijtenhave.nl/boek/leer-denken-als-een-romeinse-keizer/
- Hans Thijssen, *Wat filosofen weten. Over het verlangen naar geluk en de honger naar kennis*, Nijmegen: Vantilt, 2016 vantilt.nl/boeken/wat-filosofen-weten-2017/

Hans (prof.dr. J.M.M.H.) Thijssen is hoogleraar Geschiedenis van de filosofie aan de Radboud Universiteit in Nijmegen.
E h.thijssen@ftr.ru.nl