

“Tegen iemand die zei: “Ik ben ongeschikt voor de studie in de filosofie”, zei hij:

“Waarom leef je feitelijk, als je er niet om geeft een goed leven te leiden?””

(Diogenes van Sinope ca. 412 – 323 vChr.)

▶ Lees de pdf's over **PERSOONLIJK LEIDERSCHAP** door De Aanleiding in het Downloadcentrum (zowel voor zakelijk als particulier, én als training) of kijk op de website voor meer informatie www.deaanleiding.com.

OPGERUIMD GEMOED, ANTROPOTECHNIEK & PERSOONLIJK LEIDERSCHAP

Vorige week ben ik naar een filosofieweek geweest van de **Internationale School voor Wijsbegeerte** (www.isvw.nl). Ik heb daar de summerschool “Opgeruimd Gemoeid” gevolgd. Afgezien van wat een opgeruimd gemoeid precies inhoudt, daarover zo direct meer, wil ik het hebben over de vraag “Wat is nastrevenswaardig?”. De mens onderscheidt zich nadrukkelijk van andere soorten omdat hij kan en/of wil groeien. Sommige filosofen, zoals **Peter Sloterdijk**, zien hierin dan ook de opdracht voor De Mens: verbeter jezelf, oefen, ontwikkel, leer, een leven lang! In dit verband spreekt Sloterdijk over “**antropotechniek**”. De mens is een wezen dat niet met het leven zoals dat gegeven is genoeg neemt. Hij oefent zich voortdurend om zich te veranderen en te herscheppen. Hiervoor geeft hij zich over aan rituelen, oefening en training. Je kunt je in alles trainen en soms zelfs het ondenkbare of onmogelijke bereiken, op vele terreinen. Denk bijvoorbeeld aan uitzonderlijke fysieke prestaties van atleten of van jongeren zoals je kunt zien in het hiernavolgende filmpje.

▶ **LEUK FILMPJE**
<http://www.youtube.com/watch?v=voB6WiP83NU>

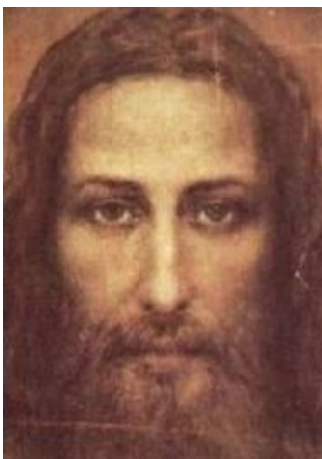


Je kunt dit alleen bereiken als je extreem gemotiveerd en bereid bent om eindeloos te oefenen. Dit kan met betrekking tot een helder omljnd doel buiten jezelf, maar ook met betrekking tot persoonlijke groei: jezelf overstijgen, “een maatje groter worden”, **persoonlijk**

meesterschap ontwikkelen, je mogelijkheden (talenten) maximaal gebruiken, worden wie je bent (wat in potentie aanwezig is). Daag jezelf eens uit tot een uitzonderlijke prestatie! Je hoeft niet direct over muren en daken te springen zoals in het filmpje en je hoeft zeker niet iets te presteren dat de mensheid redt of jou lanceert in het rijtje van grootheden als **Mandela** of andere bekende **voorbeeldfiguren**. Kies je eigen aansprekende voorbeeldfiguur. Voorbeeldfiguren zijn mensen -uit het verleden, uit een roman of biografie, familieleden of juist BN-ers- die als inspiratie dienen in je leven. Mocht je hierin geïnteresseerd zijn, kijk dan eens naar het volgende Studium Generale-filmpje van een lezing van **Joachim Duyndam**. Hij is als Socrates hoogleraar Wijsbegeerte verbonden aan de Universiteit voor Humanistiek (humanisme, mensbeeld en geestelijke weerbaarheid).



BOEIENDE LEZING (FILMPJE) <http://www.sg.uu.nl/2010/11/02/het-verhaal-van-je-leven-literatuur-en-filosofie/>
(begin de lezing vanaf de 38^e minuut)



Luister ook eens naar het bijgevoegde **INTERESSANTE GELUIDSFRAGMENT**
“De kans om regisseur te zijn.”

Zie mp3 in het Downloadcentrum.

EEN OPPERUIMD GEMOED

Tja, wat is een opgeruimd gemoed? **Dries Boele**, de filosoof die de filosofieweek leidde, stelt zich in dit verband de vraag “Wat is nodig om van een leven te genieten?”. Zijn (korte) antwoord: “Iets met volle aandacht doen of laten gebeuren: wat is genieten anders dan hiervan het aangename effect? Dit gaat niet altijd vanzelf. Leven met volle aandacht vergt een opgeruimd gemoed, dat wil zeggen: niet “bezet” worden door preoccupaties, zorgen en andere afleidingen, die maken dat ik met mijn aandacht elders ben, maar vrij om om mijn aandacht te geven aan wat ik doe of meemaak. Een opgeruimd gemoed is een gemoedstoestand die ik niet kan afdwingen.”. De filosofie kent vele denkers (stromingen) die hier een strategie voor geven. Die benaderingen zijn soms heel verschillend. Het is fijn om van deze benaderingen kennis te nemen en te ervaren wat voor jou werkt. Ik zal een paar stromingen en strategieën bij naam noemen. De **epicuristen** streven ongestoordheid, onaangedaanheid na door afwezigheid van pijn en verdriet (**Epicurus** die leefde van 341 – 270 v. Chr. wilde de verstorende werking van maatschappelijk leven buiten de deur houden, vandaar de zo genaamde **Tuin van Epicurus**). **Stoïcijnen** proberen niet van hun stuk te worden gebracht door heftige emoties en irrealistische verwachtingen (**Epictetus**, 50 tot ca. 130 na Chr.). **Sceptici** meenden dat denkverstarringen en idee-fixen vermeden dienden te worden en **cynici** (**Diogenes van Sinope**, 404 – 323 v. Chr.) wezen het streven naar luxe, bezit of geld af en hadden de opvatting kennis is wijsheid. Autarkie was voor hen een sleutelwoord. Dit betekent de wens om zo min mogelijk afhankelijk te zijn van anderen. Hoewel geen klassiek filosoof, hoort in dit rijtje ook ook **Boeddha** thuis (566 – 486 v. Chr.). **Boeddhisten** willen niet langer speelbal zijn van de onrust die veroorzaakt wordt door begeerten. Tot zoverre een greep uit het verre verleden. Natuurlijk zijn daarna vele denkers gekomen die zeker iets te melden hebben, maar het zijn ook vaak uitwerkingen of variaties op de hiervoor genoemde filosofisch therapeutische wijze om een opgeruimd gemoed te bereiken.

De verschillende stromingen en filosofische benaderingen uit de **Klassieke Oudheid** maken vaak duidelijk wat men níet wenst of probeert te vermijden. Wat streeft men eigenlijk na, wat wil men bereiken en wat brengt een opgeruid gemoed dichterbij? Het reikt hier te ver om elke stroming afzonderlijk te behandelen. Ik geef ongesorteerd een paar woorden, aandachtsgebieden waarop je als mens actief kunt acteren om je leven ten goede te keren: bewust genieten van het goede en waardevolle, goed leren omgaan met emoties, zuiver leren denken, humor. Dit resulteert in je uitzetten met de grote thema's van het leven: liefde, vriendschap, ouder worden, dood, jezelf ontwikkelen.

Inspiratiemail nr. 3 - Zomer 2011