

 **FILOSOFISCHE  
WANDELINGEN**  
Een onvergetelijke ervaring



**Wandelend gelukkig  
met 3 filosofen,**

*denk zelf!*

*een wandelend gesprek op niveau*

## Inhoud:

- Inleiding
- Waarom wandelen in de natuur?
- Wat is geluk?
- Plato en geluk
- Aristoteles, geluk en de natuur
- Epicurus en geluk
- Wat is een Filosofische Wandeling?
- Waarom zou je met je team filosofisch gaan wandelen
- Wie begeleiden de Filosofische Wandeling?
- Meer weten?

**Dit is de 2<sup>e</sup> versie van het e-boek *wandelend gelukkig met 3 filosofen, denk zelf.***

Heb je het boek doorgestuurd gekregen? Vraag dan je eigen meest actuele versie aan op [www.filosofischewandelingen.nl](http://www.filosofischewandelingen.nl). Je wordt dan tevens regelmatig op de hoogte gehouden van de wandelingenagenda en de filosofische blogs.

Wageningen April 2019

## Inleiding

Wij zijn een filosoof en een bioloog die van mensen begeleiden hun werk hebben gemaakt. Omdat we van mening zijn dat mensen heel goed zelf kunnen nadenken over wat ze belangrijk vinden en daaruit conclusies kunnen trekken, en omdat dat denken in de natuur bevorderd wordt, verzorgen wij Filosofische Wandelingen. Om je een idee te geven wat wij doen, en om je uit te nodigen er zelf eens op uit te trekken voor een filosofische wandeling, hebben wij dit e-boek geschreven. We hebben de wandeling met het thema Geluk als voorbeeld genomen.

### Voor wie is dit e-boek?

We schreven dit boek voor mensen die zelf willen nadenken, die geprikkeld willen worden door filosofen en die van wandelen houden. Maar vooral schreven we dit boek voor teamleiders, managers en directeuren die een serieuze invulling zoeken voor een teamdag, die graag een ethisch dilemma willen bespreken met hun werknemers, die willen werken aan een verdiepende kennismaking. Kortom voor iedereen die een wandelend gesprek op niveau weet te waarderen om een stap verder te komen.

Veel lees en wandelplezier!

Jettie en Diana



## Waarom wandelen in de natuur?

Filosofen wandelen al eeuwen als ze over iets willen nadenken, als ze met elkaar het gesprek aangaan. Van Aristoteles is bekend dat hij wandelend les gaf. Ook latere filosofen namen wandelen op in hun dagelijkse werk. Van Nietzsche is de uitspraak: 'Alleen gedachten die ons tijdens het wandelen invallen zijn waardevol'. En Kierkegaard stelt: 'Ik heb mezelf naar mijn beste gedachten toe gewandeld'.

De filosofen in de oudheid wandelden niet in de natuur maar in de zuilengalerij die hen beschermde tegen al te felle zon. Wij kiezen bewust voor de natuur. In de natuur kom je tot rust en tot jezelf. Mensen gedragen zich in de natuur 'natuurlijker' en hebben meer zelfvertrouwen. Door wandelend te gaan filosoferen creëren we ook een loskomen van de dagelijkse drukte van telefoon, computer, iPhone en andere dwingende aandachtstrekkers.

De natuur is altijd in het hier en nu. De natuur oordeelt niet. In de natuur hebben alle planten en dieren een plek. Alles is van waarde en dat betekent in de natuur natuurlijk ook van waarde voor anderen. De muis eet eikels en wordt zelf weer gegeten door de uil. De ene bloem blijft staan en de volgende wordt platgetrapt door het wild. Maar niks gaat verloren, alles blijft waarde houden in de kringloop.

*"dead leaves when they lose themselves in soil take part in the life of the forest"*

*Tagore (Indiaas mysticus en dichter 1861-1941)*

In onderzoek over geluk zeggen mensen dat ze gelukkig zijn als ze zich gezien, gehoord en gewaardeerd weten. Gelukkige mensen functioneren beter. In de natuur kun je geïnspireerd worden juist omdat alles daar gezien, gehoord, geroken en geproefd wordt. Het buitengewoon gecompliceerde relatie web kan alleen daardoor bestaan. Eten en gegeten worden, maar ook een partner vinden. Als je daar open voor staat kan geluk zitten in kleine dingen. Het voelen van een zacht harig muntblaadje en genieten van de geur die dat afgeeft. Het gefilterde licht zien achter de bomen. Het roodborstje dat gewoon voor je op het pad blijft zitten.

Bovendien kun je in de natuur voor alles metaforen vinden die je helpen om je gedachten te ordenen. Zoals de boom die staat voor de kwaliteiten die jezelf ook hebt. Door de boom te beschrijven kom je dichterbij waar jij goed in bent.

Bron: Citaten komen uit diverse boeken. Lees voor een beknopt overzicht van wandelboeken de blog uit 2012 op Jettie haar website: <http://www.vandenhoudt-communicatie.nl/inspiratiebronnen-voor-wandelende-persoonlijke-ontwikkeling/>

## Wat is geluk?

Als ik, Diana, aan geluk denk, dan denk ik altijd aan een gedichtje dat ik ooit eens schreef:

Ergens vandaan komt het aangevlogen  
 Als een druppel zo klein  
 Een ster in de lucht  
 Een geur in je neus  
 Simpel en toch groots  
 Geluk

Ik vind het moeilijk om in 'gewone' taal onder woorden te brengen wat geluk nu voor mij is. Soms ben ik heel gelukkig als ik in het bos aan het wandelen ben en soms als ik gewoon op de bank een mooi boek aan het lezen ben. Maar ik kan ook heel gelukkig zijn als ik met een heleboel andere mensen bij een concert ben bijvoorbeeld. Het is best een lastig begrip, geluk. Het is, denk ik, voor iedereen anders.

In het woordenboek staat onder geluk: voorspoed of het bewustzijn te verkeren in aangename omstandigheden; tevreden met zijn levenssituatie. Maar is tevreden zijn wel hetzelfde als gelukkig zijn? Wat is gelukkig zijn nu precies? Wanneer ben je gelukkig en wanneer ben je ongelukkig? Hoe kun je gelukkig worden en hoe zorg je er voor dat je het blijft? Wat zijn de voorwaarden voor geluk? Zijn die er wel of maakt het niet uit onder welke omstandigheden je leeft? Bepaal jij zelf je eigen geluk of ben je afhankelijk van anderen? Is geluk een gevoel of is dat gevoel een resultaat van geluk? Is geluk een permanente staat van zijn of kun je alleen spreken van geluksmomenten?

## En nu jij

Allemaal interessante en actuele vragen. Het zijn vragen waar de filosofie zich ook al sinds het begin van haar geschiedenis mee bezig heeft gehouden, en dan vooral met de vraag naar de mogelijkheid van een gelukkig leven. Het zijn ook vragen waar je zelf mee aan de slag kunt gaan. Wat versta jij eigenlijk onder geluk? Trek je wandelschoenen aan. Kijk naar buiten of de paraplu mee moet. Neem onderstaande tekst mee. Ga wandelen. Kies wat voor jou het beste werkt. Alleen of met je partner of een vriend(in).

### Wat betekent geluk voor jou?

*Saskia: Rust om te doen waarvoor ik hier ben.*

Wat bedoel je daar precies mee?

*Saskia: Nou, hier zijn, in het bos, in het nu. En daar van genieten. De rust nemen om er van te genieten. Dat is geluk voor mij.*

Jan, wat betekent geluk voor jou?

*Jan: Dat we met de hele familie een band hebben, met de kinderen en de kleinkinderen, dat we samen leuke dingen kunnen doen.*

Je familie is dus belangrijk voor jouw geluk.

*Jan: Ja, maar ook dat ik van betekenis kan zijn voor anderen na mijn pensionering.*

*Maria: En ik vind dat de basis van financiële zekerheid er ook moet zijn, wil je gelukkig kunnen zijn.*

## Plato en geluk

De Griekse filosoof Plato brengt geluk in verband met een handeling van de ziel (en wel een deugdelijke/goede handeling). Bij Plato is geluk dus een activiteit. Je moet zelf actief aan de slag om gelukkig te worden en om gelukkig te blijven. Ook denkt hij dat je het gelukkigst wordt als je datgene doet wat van nature het beste bij je past; als je dat doet waar je voor gemaakt bent. Even heel kort door de bocht: Als je datgene doet wat het beste bij je past dan ben je goed bezig en als je goed bezig bent ben je ook gelukkig. Van al die mensen die handelen is volgens Plato degene die zich bezig houdt met de wijsheid, met het vergaren van kennis over de werkelijkheid, het gelukkigst. De filosoof komt het dichtst in de buurt van de waarheid, van het goede, en zal daarom het dichtst in de buurt van het perfecte geluk komen. Nou dan bof ik, want ik heb filosofie gestudeerd! Gek natuurlijk, want waarom zou iemand die niet met zijn of haar neus in de boeken zit niet gelukkig kunnen zijn? Geluk lijkt je niet te kunnen 'vangen'. Het heeft volgens Plato te maken met je handelen. Handel je goed en deugdzaam, dan zal je gelukkiger zijn dan wanneer je slecht handelt.

Dit is slechts een héél korte samenvatting van de geluksopvatting van Plato. Ben je nieuwsgierig geworden naar Plato en wil je meer lezen? Er zijn verschillende Nederlandse vertalingen beschikbaar van de dialogen van Plato. De serie 'kopstukken filosofie' heeft ook een deeltje over Plato uitgegeven. Daarin wordt zijn leven en zijn werk op een begrijpelijke manier beschreven.

### ⇒Opdracht

Ga met de vraag 'Wat betekent geluk voor mij' op pad. Alleen: laat je inspireren door je pad, bekijk de vraag van alle kanten en kijk welke antwoorden je hebt. Met 2-en: stel elkaar de vraag en vraag door op specifieke uitspraken.



## Aristoteles, geluk en de natuur

Het ultieme doel van het menselijk bestaan is volgens Aristoteles Geluk. Uniek voor de mens is zijn verstandelijke vermogen. Leven als mens is je verstand gebruiken. Volgens Aristoteles wordt een mens alleen gelukkig als hij van al zijn vermogens en mogelijkheden gebruik maakt. Hij onderscheidt drie soorten van geluk die je alle drie moet leven om een gelukkig leven te leven. Allereerst een leven vol genot en lust, als tweede een leven als vrije verantwoordelijke burger, en tenslotte een leven als onderzoeker en filosoof. Aristoteles was de eerste onderzoeksbioloog die zijn zintuigen gebruikte om de natuur te leren kennen. Voor hem is diversiteit in de natuur schoonheid. Het onderzoeken van die diverse natuur was voor hem een belangrijk onderdeel van een gelukkig leven.

Bron: mens-en-samenleving.infonu.nl 'filosofie voor beginners' en natuurinformatie.nl 'de eerste bioloog: Aristoteles

### ⇒Opdracht

Hoe is dat voor jou? Ga voor jezelf eens na of onderzoek van de natuur voor jou ook bijdraagt tot geluk. Loop in stilte verder, kijk goed om je heen. Wat valt je op? Blijf ook eens stilstaan en sluit je ogen om nog beter te kunnen luisteren. Probeer echt alleen de bosgeluiden te horen. Voel aan de bladeren en de stam van een boom, aan andere planten. Vergeet ook niet goed te ruiken. Ruik je verschillende geuren? Wat voor gevoel levert het gebruik van al je zintuigen je op? Waar wordt jij met name gelukkig van? Misschien roept het zelfs andere levensvragen bij je op.

Bovenstaande opdracht doet denken aan Shinrin Yoku, bosbaden in Japan. Dat is momenteel erg populair, mede door enkele uit het Japans vertaalde \* en in het Nederlands geschreven boeken over bosbaden. Bosbaden doe je door al je zintuigen optimaal 'aan te zetten'. Vervolgens dompel je je onder in het bos, zonder dat er iets 'moet'. Je bent in het bos op jouw favoriete manier. Misschien zit je tegen een boom of loop je langzaam over een pad. Het ontspant en geeft vitaliteit. De tijd doet er niet meer toe en dat is juist het moment dat creativiteit kan stromen. Ik maak deze verbinding hier bewust omdat ik denk dat het onderdompelen in het bos een filosofische wandeling kan versterken. Je moet er dan wel wat meer tijd voor uittrekken. Wij passen het toe in de filosofische coachwandeling van een hele dag: <https://www.vandenhoudt-communicatie.nl/ontspannen-verzorgde-filosofische-coach-wandeling/>

\*Shinrun-yoku, De kunst en wetenschap van het bosbaden van Dr Qing Li.

#### **Wat doet het lopen in stilte en het waarnemen met al je zintuigen je?**

Hoe was dit voor jullie om te doen? En draagt het bij aan je geluksgevoel?

*Corrie: het voelen van planten, lekker aanraken dus, de tijd valt weg, dat is geluk.*

En wat heb je met name gevoeld?

*Corrie: die zachte blaadjes van de planten die hier zo veel staan en ook de boombast van eiken.*

*Jan: voor mij is wandelen in stilte juist creatief worden, wat er is boeit me dan niet zo.*

Is het voor jou belangrijk waar je wandelt Jan?

*Jan: nou ja, die stilte is wel essentieel en die vind je toch vooral in de natuur.*

Wie heeft er nog een andere ervaring?

*Saskia: ineens hoorde ik allerlei vogels toen ik eens echt ging luisteren. Heel bijzonder dat was me nog niet eerder opgevallen. Een fijn gevoel, maar of dat nou geluk is?*

*Jan: Ja dat is natuurlijk weer een hele discussie. Wanneer is het geluk en wanneer tevredenheid, fijn gevoel? Of is dat hetzelfde?*

Wanneer weet je dat iets geluk is? Misschien moeten we daarvoor naar de volgende filosoof.



## Epicurus en geluk\*

Epicurus schrijft in een brief aan Menoikeus dat de mens zich moet wijden aan wat geluk brengt, 'want waar geluk is, hebben wij alles, en waar het geluk ontbreekt, doen wij alles om het te verkrijgen.' Voor Epicurus is het de beoefening van de filosofie waar je het gelukkigst van wordt. Het uiteindelijke doel van zijn filosofie is het bereiken van onverstoorbare kalmte, Ataraxia. Kalmte in de zin van vrij van pijn en moeilijkheden. De ergste pijn was volgens hem angst, en de ergste angst was een angst voor een God en het leven na de dood met zijn mogelijke straffen en lijden. Als we ons eenmaal bevrijd hebben van die angst, en een gezond lichaam hebben en onze ziel een onverstoorbare staat heeft bereikt, zullen we een volkomen gelukkig leven leiden.

Als een mens gelukkig leeft 'komt de storm in onze geest tot bedaren: een levend wezen hoeft in zo'n geval niets meer na te jagen dat het niet heeft, en niets extra's meer te zoeken om de goede toestand van ziel en lichaam te completeren.'

Het bovenstaande is een heel korte samenvatting van wat er in zijn brief aan Menoikeus staat geschreven over geluk. Meer weten over Epicurus? De historische Uitgeverij heeft al het bewaard gebleven werk van Epicurus vertaald in het boekje 'Over de natuur en het geluk'.

\*Bron: Epicurus, Brief over het geluk, Historische Uitgeverij, 2007.

### ⇒Opdracht

Ga nu met de vraag 'moet je om gelukkig te kunnen zijn, weten wat het is om ongelukkig te zijn?' verder wandelen. Alleen: laat je inspireren door je pad, bekijk de vraag van alle kanten en kijk welke antwoorden je hebt. Met 2-en: stel elkaar de vraag en vraag door op specifieke uitspraken.

### Moet je om gelukkig te kunnen zijn weten wat het is om ongelukkig te zijn?

**Harry:** *Je kunt een gelukkig leven hebben en toch depressief zijn. Het een sluit het ander niet uit. Ik kijk ook over een langere periode.*

Hoe bedoel je dat?

**Harry:** *Is het leven in het geheel gelukkig? Ik kijk niet naar nu alleen in dit moment. Maar over een langere periode dus.*

**Maria:** *Ik voel me al gelukkig door hier over na te denken! Ik beseft nu pas hoe sterk het speelt in mijn leven.*

En hoe ervaar jij dat Saskia?

**Saskia:** *Als ik kijk naar dat donkere silhouet van die boom en dat groen erachter dan is dat voor mij metaforisch voor geluk. Door die donkere stam wordt het groen erachter nog groener.*

Mooi gezegd! Door ongeluk wordt geluk dus nog sterker?

**Saskia:** *Ja, ongeluk zorgt ervoor dat je de gelukkige momenten meer waardeert en doorleeft.*

En Corrie, hoe denk jij daar over?

**Corrie:** *Ja, je kunt gelukkig zijn als je nooit ongelukkig bent geweest. Maar misschien ben je dan minder bewust gelukkig?*

**Harry:** *Het bewustzijn van 'ik kan dit weer' kan je ook erg gelukkig maken. In tegenstelling tot 'ik kan dat allemaal niet meer.'*

**Maria:** *Waarschijnlijk zijn er ook cultuurverschillen in hoe je geluk beleeft. Ik denk dat het veel uitmaakt hoe jou dat geleerd is.*

### ⇒ Afsluitende opdracht

Wat is het belangrijkste inzicht dat je door deze wandeling hebt gekregen? Zoek een natuurvoorwerp dat metafoor kan staan voor jouw inzicht en neem het mee of maak er een foto van. Het voorwerp/de foto kan je er steeds aan herinneren wat je ontdekt hebt over geluk. Het stimuleert je om er verder over te blijven denken. Het kan weer een mooi aanknopingspunt zijn voor je volgende wandeling!



### **Wat is een Filosofische Wandeling?**

De hierboven beschreven wandeling is onze invulling van een filosofische wandeling. Als je alleen loopt mis je natuurlijk de interactie met anderen en met ons. Anderen brengen je soms op verrassende nieuwe ideeën. Wij stellen vragen om je inzichten te verdiepen en zetten ook de natuur op allerlei manieren daarvoor in.

### **Waarom zou je met je team filosofisch gaan wandelen?**

Een filosofische wandeling geeft diepgang aan de interactie tussen de teamleden. Een filosofische wandeling draagt bij aan rust en vitaliteit voor het team. Een filosofische wandeling draagt bij aan de oplossing van een probleem binnen bedrijf of organisatie.

Loopt het in je team niet helemaal op rolletjes? Heb je last van een ethische kwestie die het team verdeelt? Wil je jouw medewerkers stimuleren om elkaar beter te leren kennen? Of kamp je met het dilemma welke richting de organisatie uit moet? Of misschien wil je weer de diepte in over het waarom van je bedrijf?

De filosofische wandeling biedt uitkomst en geeft jou en je team direct energie en inspiratie!

## Wie begeleiden de filosofische wandeling?

### Diana Blanken

Afgestudeerd (BA en MA) in de wijsbegeerte aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Werkzaam als filosofisch consultant bij Filosofische praktijk Diana Blanken. Missie: mensen helpen met het ordenen van hun gedachten, door middel van het stellen van prikkelende vragen, zodat ze zelf tot oplossingen van problemen kunnen komen. Uitgaan van de eigen denkkraft van mensen.



### Jettie van den Houdt

Aan de Wageningen Universiteit afgestudeerde bioloog. Werkt in haar bedrijf Samen Leren Natuurlijk op het snijvlak van mensen, communicatie en natuur. Missie: mensen in contact brengen met zichzelf, de ander én met de natuur. Boek **En nu naar buiten!** werkvormen voor training en coaching is mede van haar hand. *Jettie zet mensen in beweging op weg naar wat hen werkelijk beweegt.*



## Meer weten?

In en rond Wageningen organiseren we regelmatig filosofische wandelingen met een thema. Loop, met partner/buurvrouw/vriend/..., een keertje mee met zo een open filosofische wandeling. Kijk voor data en thema's en meldt je aan:

<http://www.filosofischewandelingen.nl/particulieren-html/>