

## Bezinning

Filosofen blinken soms uit in het bedenken van ingewikkelde theoretische constructies, die moeilijk toepasbaar zijn op het dagelijks leven. De Romeinse kiezerfilosoof Marcus Aurelius (121- 180 na Chr.) was een bijzondere uitzondering. De titel van mijn rubriek, 'Overpeinzingen', is geïnspireerd door zijn werk.

Wat wilde Marcus zijn onderdanen vertellen? Eigenlijk niets. Hij schreef niet voor een publiek, maar hij noteerde zijn 'overpeinzingen' in een persoonlijk dagboek. Niet om anderen voor te schrijven hoe zij moesten leven, maar om zich te bezinnen op zijn eigen leefwijze. Hij schreef zijn overpeinzingen niet alleen op, maar hij leefde en regeerde er ook naar. Daarmee is zijn filosofie een praktische levensleer, die, wonderlijk genoeg, nog uitstekend past in onze tijd.

Marcus Aurelius laat zien wat persoonlijke bezinning vermag. Nadenken is een middel om je leven op de rails te krijgen en te houden, ook – of beter, *juist* - onder minder gelukkige omstandigheden. Wie zich met een filosofisch/ethische blik naar binnen keert en zich het 'hoe?', 'waarom?' en 'waartoe?' van zijn eigen leven afvraagt, leert niet alleen zichzelf, maar ook de wereld en andere mensen beter kennen.

Nu ben ik gelukkig geen keizer, maar wel filosoof, en anders dan Marcus schrijf ik *we*/voor een publiek. De eerste regel die ik leerde van mijn docent wetenschapsjournalistiek, is 'weten voor wie je schrijft'. Wie is mijn publiek?

Die vraag is enerzijds moeilijk te beantwoorden, omdat ik mijn lezers niet persoonlijk ken. Anderzijds toch ook gemakkelijk, omdat ik schrijf over existentiële levensvragen, waaraan niemand ontkomt deze zelf te beantwoorden. Iedereen moet zijn eigen leven vormgeven en daartoe keuzes maken. Het is natuurlijk altijd zinvol zich daarop te bezinnen, maar de levensvragen van alledag worden nog eens sterk uitvergroot als het leven tegenzit: bij ernstige ziekte, bij ouder worden, bij angst of pijn, bij het sterven van een geliefde naaste en ten slotte ook bij het onherroepelijk naderend einde van ons eigen bestaan.

Ik schrijf dus in algemene zin voor iedereen, maar in het bijzonder voor leden van de Moermanvereniging. Zij zoeken misschien meer dan gemiddeld, zowel fysiek als mentaal, naar een goede, gezonde en verantwoorde leefwijze. Ik beschouw mijzelf te behoren tot deze groep. Langs die weg kom ik toch weer uit bij Marcus Aurelius. Schrijf ik in feite ook niet voor mijzelf?

Het is inmiddels meer dan vier jaar geleden dat ik startte met mijn schrijfwerk in dit blad. De eerste publicatie betrof geen column, maar een uitgebreid artikel over 'Positief denken'. Zo uitgebreid dat het in drie afleveringen werd gepubliceerd (*Uitzicht*: januari, maart en april 2006), maar toch weer zo beknopt dat ieder van de vijfendertig columns die daarna verscheen, een toelichting kon zijn op dat eerste artikel.

Het opschrijven van mijn overpeinzingen dwingt mij iedere keer weer tot zelfbezinning. Als ik bijvoorbeeld schrijf dat ons denken vastgepind zit op vanzelfsprekende – maar vaak versleten - vooronderstellingen, en als ik pleit voor het 'kijken' naar je eigen gekleurde bril, dan ga ik via zelfonderzoek als eerste door dat proces van heroverweging. Praktisch filosoferen is het regelmatig in kaart brengen van datgene wat je leven bepaalt, teneinde te bezien of alles nog klopt met wat je wilde, hoopte of verwachtte, en met datgene wat mogelijk is, maar vooral ook of je eigen handelen voldoet aan criteria van redelijke moraliteit.

De leidende gedachte in mijn columns is, dat levensgeluk niet volledig bepaald wordt door uitwendige omstandigheden, maar primair door een innerlijke houding, die in vrijheid en onder eigen verantwoordelijkheid 'gekozen' kan worden. Mijn column 'Geluk als levenshouding' kreeg veel bijval (*Uitzicht*: augustus 2007).

Regelmatig reageren lezers ook met kritische noten. In beide gevallen stimuleert dit tot verder doordenken, tot heroverwegen of tot nader uitwerken. Ik nodig lezers daarom uit tot reageren. Dat kan het beste via mijn website [www.filosofischepraktijk.eu](http://www.filosofischepraktijk.eu), en wel op twee manieren: openbaar via 'gastenboek' en alleen voor mij zichtbaar, via 'contact'. Op mijn website vindt u ook alle door mij geschreven teksten terug.

Rein Stoel.

[www.filosofischepraktijk.eu](http://www.filosofischepraktijk.eu)