HET LICHAAM LEREN LUISTEREND TE LEVEN
NEUROBIOLOGIE, OOSTERSE FILOSOFIE EN ETHIEK

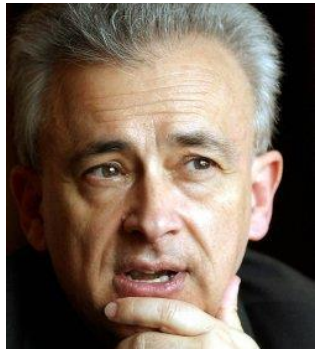
seminars **onderwijs** **trainingen**

- **27 maart 2018**
  Waarom gelatenheid?
  Lao Zi – Meister Eckhart – Martin Heidegger

- **26 maart 2019**
  Klimaatverandering – wat te doen?
  Timothy Morton – Peter Sloterdijk – Thich Nhat Hanh

----------1994----------1997----------2001----------

Ataraxia
Filosofisch Bureau

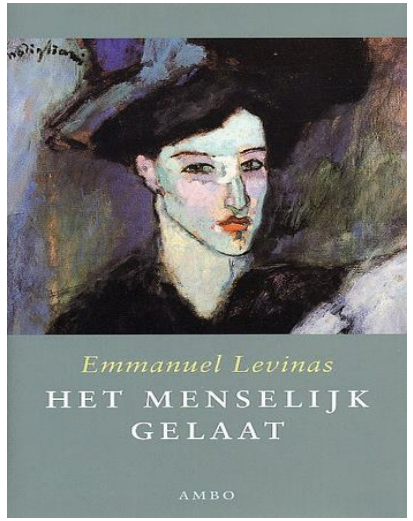


Ataraxia
Filosofisch Bureau

- **Emmanuel Levinas**
  de ethische dimensie, de rol van gevoeligheid en het luisteren

- **Antonio Damasio**
  de herwaardering van de rol van lichamelijkheid (en gevoelens)

- **Thich Nhat Hanh**
  oefenen in aandacht, gevoeligheid en luisteren

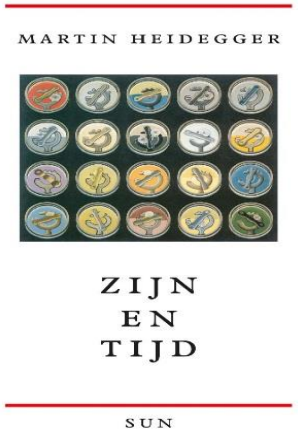


LUISTEREN NAAR HET GELAAT VAN DE ANDER
EMMANUEL LEVINAS

LEVEN

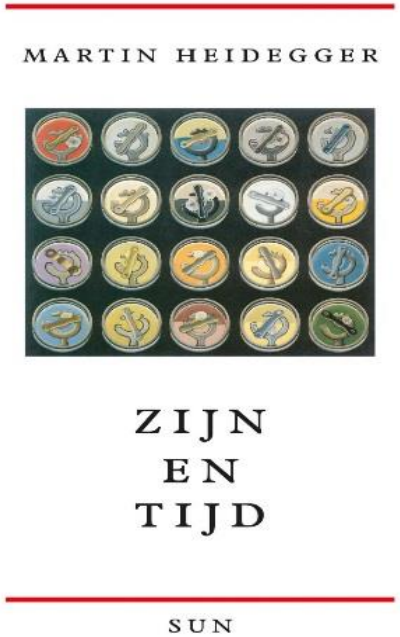
“De Hebreeuwse Bijbel vanaf mijn vroegste jeugd in Litauen, Poesjkin en Tolstoi, de Russische revolutie van 1917, op elfjarige leeftijd meegemaakt in de Oekraïne (…). In 1928-1929 verblijf te Freiburg, waar ik mij vertrouwd maakte met de fenomenologie (…). Professoraat aan de Universiteit van Poitiers en sinds 1967 aan de Universiteit van Parijs-Nanterre. Deze bonte opsomming is een biografie. Ze wordt beheerst door een voorgevoel van de naziverschrikking en de herinnering daaraan.”

- **een denker van onze tijd**
- **een tijdperk waarin wij op ‘technisch-wetenschappelijke wijze in de wereld zijn’, na de Shoah…**
- **in het spoor van Martin Heidegger**
- **een analyse van het menselijk bestaan, van de ethische dimensie van ons ‘doen en laten’**
- **filosofie als ‘fenomenologie van de ervaring van het aangesproken worden door de ander’**

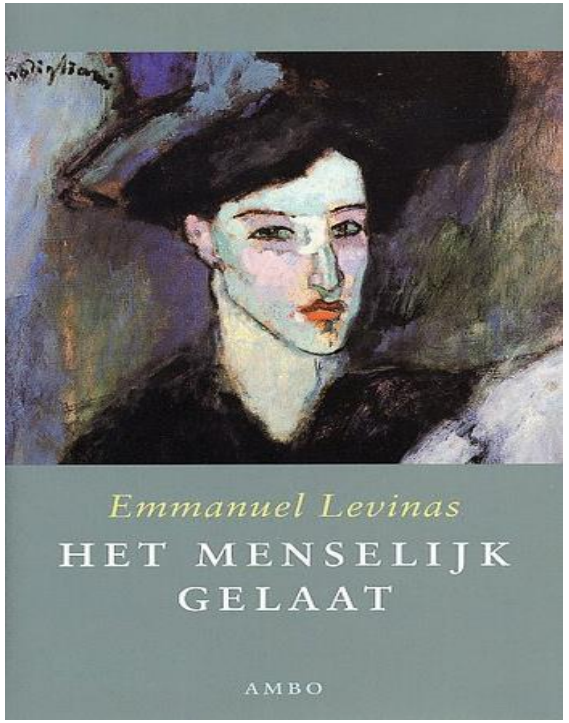


MARTIN HEIDEGGER

‘SAMENVATTING’

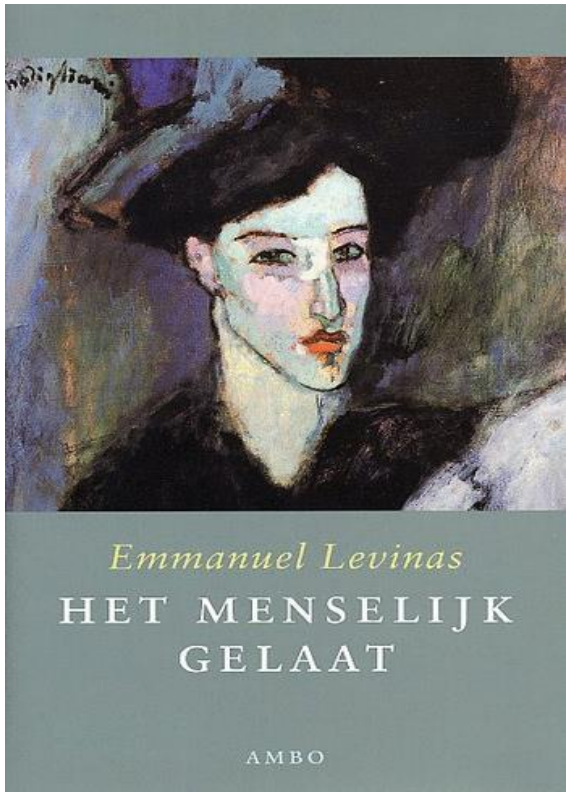


- **laten we het zelf, onszelf, niet langer opvatten als ‘ik’ maar als ‘erzijn’ (*Dasein*)**
- **we kunnen erzijn dan verstaan als in-de-wereld-zijn, medezijn, in verbindingen zijn, in wording zijn**
- **we kunnen ons bestaan dan ontwerpen vanuit het besef dat we in betrekkingen zijn en vanuit een gevoel van betrokkenheid**



EMMANUEL LEVINAS
HET WERK

- **de mens is een levend wezen dat streeft te leven in genieting en (daarom) woont, werkt en kennis vergaart**
- **het leven van de mens wordt bepaald door de verovering van het zijn, d.w.z. alles en iedereen, door de rede**
- **kennen is een grijpen van het individuele van het andere in zijn algemeenheid – *i.e.* wetenschap en macht**
- **begrijpen betekent bedwingen en in bezit nemen - het leidt tot gewelddadige toe-eigening en oorlog**
- **de mens denkt de totaliteit op totalitaire wijze**



- **de Westerse wijsbegeerte heeft als uitgangspunt: vrijheid, autonomie en de *reductie van het Andere tot het Zelf(de)* – ook de ethiek**
- **de oorsprong van de ethiek, van de filosofie met de heteronomie als grond-beginsel, is echter het gelaat van de Ander**
- **de ander verschijnt weliswaar in de (fysicalistisch opgevatte) ruimte als 'gezicht', de Ander spreekt echter vanuit de ethische (of 'metafysische') dimensie als 'gelaat'**
- **(leren) luisteren naar het gelaat van de Ander dat vraagt: "*Gij zult niet doden*" of "*Laat mij (ook) in genieting zijn!*"**

de Ander
gelaat
----
gezicht
de andere mens
|
(boom) | (beest)
|
ik

- **geen gehoorzaamheid aan geboden / verboden van God of de rede maar gehoorzaamheid aan de geboden / verboden van de Ander?**

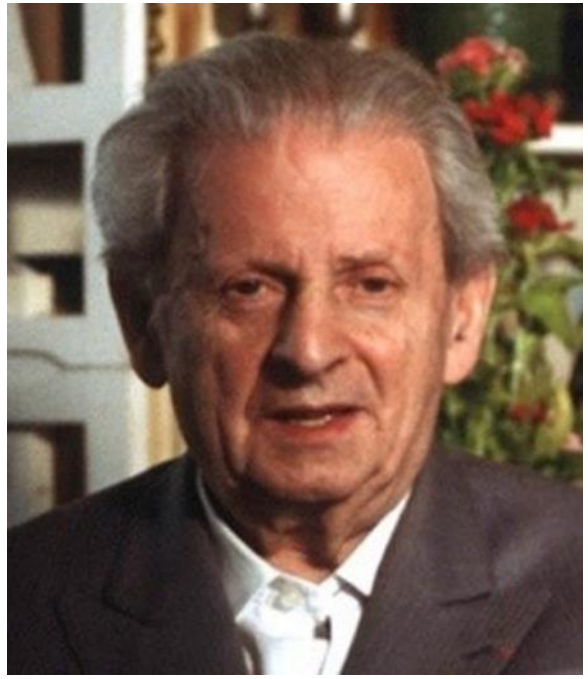
- **leven is genieting van…, voor enige reflectie of identiteit van een ‘Ik’**
- **de gevoeligheid is de voorwaarde voor de mogelijkheid van**

  zowel **de weg van de wens van het ‘Ik’ om te genieten, het voor-het-zelf, behoeften-bevrediging en ‘economie’**

  als **de weg van de gevoeligheid voor / het ‘me’ aangesproken voelen door het lijden van de ander, het voor-de-ander, ‘plaats-vervanging’ en ethiek**

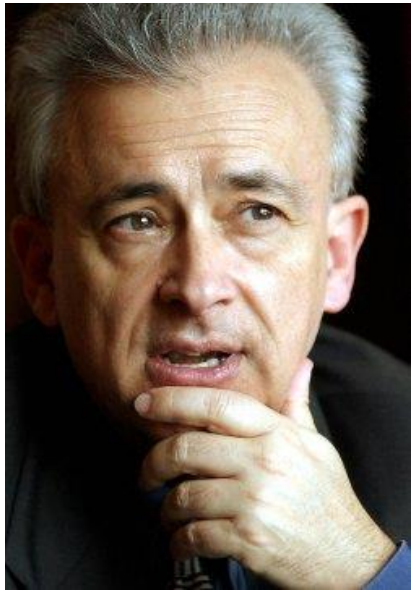
	‘mij’	plaatsvervanging luisteren ethiek	het gelaat van de Ander
gevoeligheid genieting ‘zelf’		metafysische dimensie ---------- handelingssituatie	
	‘ik’	‘economie’ behoeften- bevrediging	het gezicht van de ander(e)

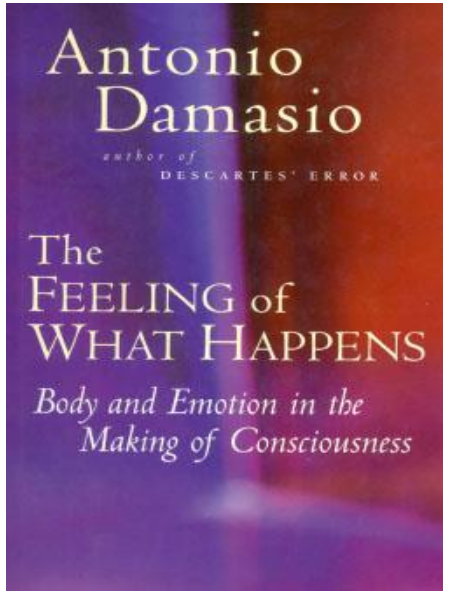
EMMANUEL LEVINAS



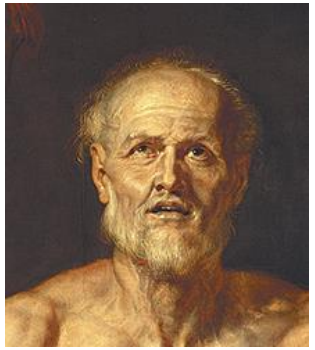
luisteren naar het gelaat van de Ander betekent:

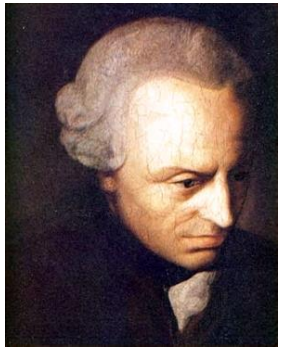
- **je een andere houding eigen maken**
- **anders in het leven staan**
- **je anders verhouden tot een ander(e)**
- **de vraag van de ander(e) je handelen laten bepalen**





ANTONIO DAMASIO



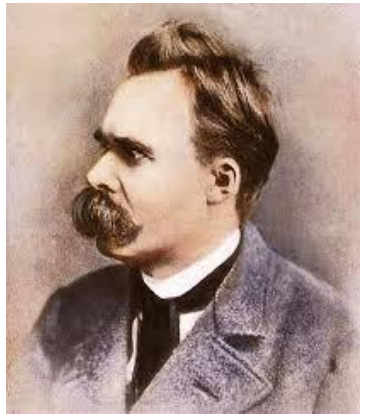


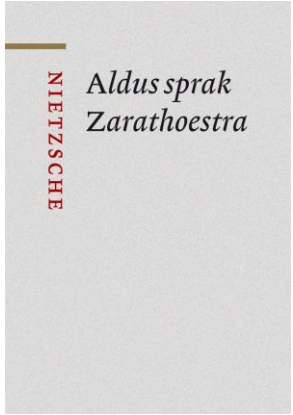
WESTERSE FILOSOFIE
‘LICHAAMSVIJANDIGHEID’

WESTERSE FILOSOFIE
VAN PLATO TOT NIETZSCHE

Westerse filosofie wordt - in de Oudheid en de moderne tijd - gekenmerkt door lichaamsvijandigheid en een bijbehorend gebrek aan waardering voor gevoelens:

- **Plato / het lichaam (*soma*) als de gevangenis van de ziel (*psuche*) en filosofie als therapie**
- **Seneca / filosofie als therapie van verlangens, leven in een toestand van *apatheia*: een soort ongenaakbaarheid voor emoties (*pathe*)**
- **Descartes / de mens als geest (*mens*), als 'ik denk'**
- **Kant / de mens als een rationeel en autonoom subject**





FRIEDRICH NIETZSCHE

in het boek laat Nietzsche Zarathoestra in een reeks preken ons toeroepen

- **‘voorbij de mens’ te worden, d.w.z. een kunstzinnig scheppend wezen dat zichzelf schept, dat wordt wat zij/hij is: een lichaam dat op aarde leeft en voelend weet dat het erom gaat de aarde trouw te blijven en krachtig in het leven staan**
- **het lichaam niet langer te verachten**

‘TEGEN DE LICHAAMSVERACHTERS’

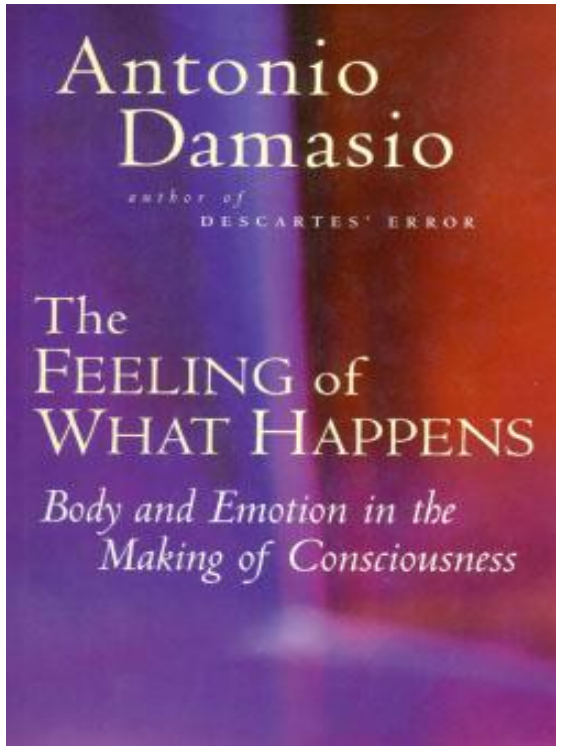
Maar wie ontwaakt is, wie weet, zegt: lichaam ben ik geheel en al, en niets daarbuiten; en ziel is enkel een woord voor iets van het lichaam. (…)

“Ik’ zeg je en je bent trots op dit word. Maar groter is – wat je niet wilt geloven – je lichaam en zijn groot verstand: dat zegt niet ik maar doet ik. (…)

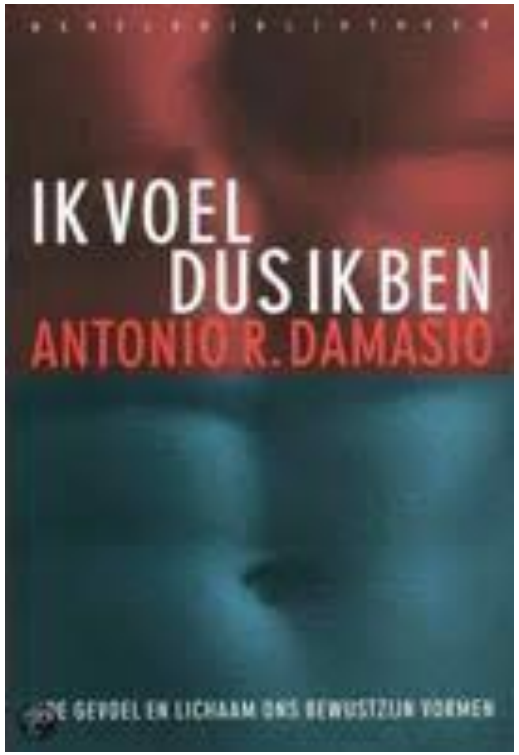
Achter jouw gedachten en gevoelens, mijn broeder, staat een machtig gebieder, een onbekende wijze – deze heet Zelf. In jouw lichaam huist hij, jouw lichaam is hij.

ANTONIO DAMASIO

- **Damasio stelt voor om onszelf op te vatten als een lichaam met een bepaalde hersen-(en zenuwstelsel)capaciteit**
- **Damasio stelt – op basis van neurologische onderzoeksresultaten – vast dat bepaalde hersenactiviteiten het mogelijk maken dat wij in handelingssituaties voelen / 'weten' wat gaande of gevraagd is**



- **contra 'ik ben, ik besta' / ik als denkend ding**
- **'ik' is een *organisme*, d.w.z. een lichaam met een complex hersen- en zenuw-stelsel**
- **als organisme is 'ik' gericht op (samen) overleven in welbevinden**
- **'ik': een vorm van zelf, n.l. *proto-zelf*, dat niet-bewust, niet-talig, niet-reflexief van aard is**
- **'ik' (als proto-zelf) voelt *primordiaal* dat het bestaat, dat het is**
- **'ik' (als proto-zelf) reageert *emotioneel* op een object in de omgeving**



- **‘ik’ (als proto-zelf) *voelt* dat ‘ik’ emotio-neel reageer**
- **‘ik’ (als proto-zelf) beseft dat ‘ik’ hier-en-nu een relatie heb met een object**
- **er is dan sprake van een (niet-talig / niet-reflexief) *kernzelf* respectievelijk *kern-bewustzijn* : ‘er is sprake van een relatie van *mij* met …’**
- **er is (pas) sprake van *autobiografisch zelf* en *uitgebreid bewustzijn*, als *ik* in staat ben gebruik te maken van dispositionele herinneringen aan deze (‘hier-en-nu’) kernzelf-ervaringen**
- **ik ben ook in staat te spreken, te denken, te rekenen en ‘geweten’ te hebben**

uitgebreid bewustzijn
taal - denken - ‘geweten’
----
autobiografisch zelf
[‘ik’]
bewust / niet-bewust opgeslagen
dispositionele kernzelf-ervaringen
werkgeheugen/autobiografisch geheugen
----
kernbewustzijn
[(een relatie van iets/iemand met) ‘mij’]
kernzelf
gevoel

object -> emotie

----
primordiale gevoelens
[‘zijn’]
protozelf
----
biologische waarde

ANTONIO DAMASIO

- **Damasio stelt vast dat wij als een lichaam met een bepaalde hersen(en zenuwstelsel) capaciteit in staat zijn tot compassie, *i.e.***
  - **een emotionele reactie van het proto-zelf en**
  - **elk ogenblik (potentieel) de basis van handelen bepaald door gevoeligheid**
- **hij stelt ook dat het gebruik van deze hersencapaciteit door training te verbeteren is**

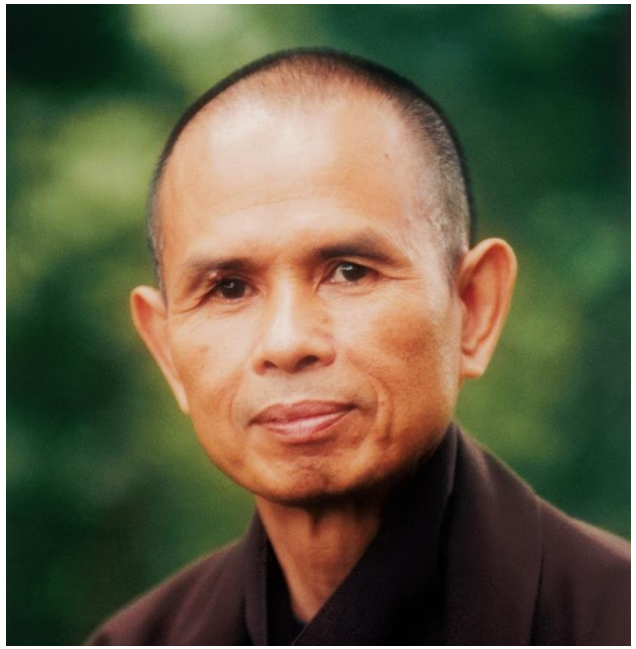
BELICHAAMD VERSTAAN

- ons verstaan is (ook) belichaamd
- naast verstaan als (be)grijpen met begrippen, bestaat er een andere, lichamelijke manier om te ervaren, voelend te weten, te verstaan wat er gaande is, wat er gevraagd wordt
- het oefenen in belichaamd verstaan maakt het mogelijk om
  (a) open te staan voor de werkelijkheid als gebeuren en
  (b) je verantwoordelijk te voelen / tonen voor een ander(e)
- deze manier van ontvankelijkheid, van ontvangend luisteren, verlangt een soma-esthetische oefenpraktijk

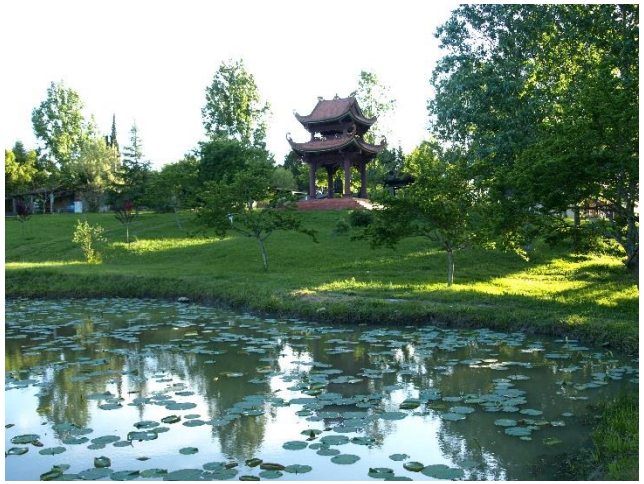
OOSTERSE FILOSOFIE

OOSTERSE FILOSOFIE

- **een reeks oefeningen die je in staat stellen gewaar te worden dat je *in wording en in verbindingen* bent en die je aandachtig in het leven laten staan**
- **een *meditatieve* praktijk**
- **lichaamswerk, ofwel: een *soma-esthetische* praktijk ('het lichaam wordt gewaar')**



THICH NHAT HANH



- geboren op 11 oktober 1926 in Vietnam
- hij maakt deel uit van de groep Vietnamese boeddhistische monniken die zich tegen de oorlog verzet
- sinds 1966 leidt hij de monastieke gemeenschap en lekengroep 'Tiep Hien' / 'Order of Inter-Being'
- in 1982 sticht hij het boeddhistische centrum Plum Village, een meditatiegemeenschap in de Dordogne in Frankrijk
- in november 2014: een herseninfarct

THICH NHAT HANH

- je kunt **oefenen** voor een leven vanuit **gevoeligheid**
- leegte' (*suññata*) is de voorwaarde voor de moge-lijkheid van **gevoeligheid**
- leegte' betekent leeg van een afzonderlijk zelf
- 'verwerkelijk de leegte' en je zult vanuit 'egoloze emoties' in het leven staan

SYNOPSIS

- **wij zijn gevoelig voor lijden en zijn dan ook in staat te luisteren naar het 'gelaat van de Ander', *i.e.* ons geraakt te voelen door het lijden van een ander en ons verantwoordelijk te tonen**

- **wij zijn lichamen met een bepaalde hersen- en zenuwstelselcapaciteit en beschikken daardoor over een 'voelend weten' van wat er in een situatie gaande is en gevraagd wordt**

- **wij kunnen deze hersencapaciteit trainen, ofwel: gevoeligheid, deze manier van luisteren, oefenen**
- **de lichamen, die wij zijn, kunnen leren luisterend in het leven te staan**