

Frédéric Lenoir

**DE VIJF
PIJLERS
VAN
WIJSHEID**

Vertaald uit het Frans
door Alexander van Kesteren

UITGEVERIJ BALANS

Oorspronkelijke titel *Les 5 piliers de la sagesse*
Oorspronkelijke uitgever Éditions Albin Michel
Copyright © Éditions Albin Michel – Paris 2025

Copyright Nederlandse vertaling © 2026 Alexander van Kesteren/
Uitgeverij Balans, Amsterdam


Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand,
of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij
elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave
is uitdrukkelijk niet toegestaan.


Omslag Bas Smidt
Auteursfoto Pascal Ito
Boekverzorging Irma Hornman, Studio Cursief
Druk Wilco

ISBN 978 94 638 2516 0
NUR 740

www.uitgeverijbalans.nl

 [instagram.com/uitgeverijbalans](https://www.instagram.com/uitgeverijbalans)

 [linkedin.com/company/uitgeverij-balans](https://www.linkedin.com/company/uitgeverij-balans)

 uitgeverijbalans.nl/nieuwsbrief

INHOUD

- Proloog: een innerlijke reis 9
- Een goed en gelukkig leven 11
- Wijsheid: verinnerlijkte ethiek 13
- Innerlijke strijd 14
- Kiezen en verlangen 14
- Het lichaam en de verbeelding 16
- Een universele zoektocht en een pad richting blijdschap 17

- 1 Op zoek naar wijsheid 19
 - Het verlangen naar wijsheid 19
 - Verwondering en verbazing 21
 - De tragiek van het bestaan en de behoefte aan zingeving 24
 - Het gevoel van onvolkomenheid 27
 - Een zoektocht van de ziel 29

- 2 Eerste pijler: kennis 39
 - Van kennis over de wereld naar zelfkennis 39
 - Spinoza: kennis om vrij te kunnen zijn 44
 - Jung: de weg van de individuatie 49
 - Een dynamische integratie van het zelf 54

- 3 Tweede pijler: liefde 60
 - Het hart 60
 - De eenheid van de wereld: oude wijsheid en kwantumfysica 62
 - Goedheid bij de stoa... en bij de dieren 65
 - Boeddhistische compassie 67
 - Jack, Peter en de dalai lama 69
 - De christelijke *agape* 72
 - Vergeving 75

- 4 Derde pijler: ethiek 79
 - Van externe moraal naar innerlijke ethiek 80
 - De wetenschap van het geluk 82
 - De vier kardinale deugden 83
 - Een evenwicht tussen twee extremen 87
 - Boeddha en de weg van het midden 90

- 5 Vierde pijler: aanwezigheid 97
 - Het verleden en de toekomst 98
 - Heb aandacht voor wat je doet 102
 - Neurotransmitters 105
 - Geniet ten volle van het moment en savouereer emoties 107
 - Win tijd door minder gebruik van de nieuwsmedia 109
 - Een verwarrende persoonlijke anekdote 113

6 Vijfde pijler: aanvaarding 116

Geluk en ongeluk zitten in ons 118

Aanvaarding, fatalisme en onthechting 121

Aanvaarding is geen berusting 124

Het risico: bekrachtiging van de maatschappelijke
status quo 126

Goed en kwaad hangen af van de morele intentie 128

Vertrouwen 130

Humor: wijsheid van de geest en het hart 134

7 De vruchten van de wijsheid 138

Geluk is niet het doel, maar de weg 138

Flow 140

Een weg van bevrijding en blijdschap 141

Van het ego naar het zelf 143

Zuiver de geest 145

De wijsheid van kinderen 149

Epiloog: bied weerstand 153

PS 155

Bronnen 156

PROLOOG: EEN INNERLIJKE REIS

Heeft het leven zin? Hoe kunnen we ondanks alle problemen en uitdagingen blijdschap en innerlijke rust ervaren? Is onze ziel sterfelijk of onsterfelijk? Hoe leid je een goed en gelukkig leven? Het zijn vragen die mensen zich al duizenden jaren stellen. Telkens dienen ze zich aan: in elk tijdperk, bij elke crisis en tijdens elke periode van grote innerlijke twijfel. En des te nadrukkelijker nu we in onze tijd en voor het eerst werkelijk geglobaliseerde wereld worden geconfronteerd met ongekende crises (zoals de opwarming van de aarde) en even snelle als ingrijpende technologische ontwikkelingen die ons onophoudelijk voor nieuwe ethische uitdagingen stellen. Bovendien leven we in een roerig tijdperk waarin het geweld en de spierballentaal van de internationale betrekkingen en sociale tegenstellingen steeds meer in het oog springen, en waarin veel westerlingen als gevolg van de secularisatie hun houvast kwijt zijn.

Er was een tijd, omstreeks het midden van het eerste millennium voor onze jaartelling, dat de vraag naar de zin van het leven met grote nadruk werd gesteld. In India, China, Griekenland, Perzië en de Hebreeuwse cultuurwereld deden tegelijkertijd denkers, mystici en filosofen van zich spreken die geografisch mijlenver van elkaar af stonden, maar innerlijk grote overeenkomsten

vertoonden. Karl Jaspers noemde dit de ‘axiale periode’. Alsof de hele mensheid op hetzelfde moment met een schok beseftte dat de tijd was gekomen om de blik niet langer te richten naar de hemel, maar naar binnen. Om niet langer de goden gunstig te willen stemmen, maar om zichzelf te leren kennen en te transformeren. In dit vruchtbare tijdperk ontstonden in India de *Upanishads*, het boeddhisme en het jainisme. In China wezen zowel Confucius als Laozi de weg. In Griekenland bracht verbazing de filosofie voort. In Perzië formuleerde het zoroastrisme een wereldbeeld dat was gebaseerd op de dualiteit tussen goed en kwaad. Zelfs binnen het jodendom van de profeten klonk een nieuw geluid, dat uiteindelijk culmineerde in Jezus: een nadruk op innerlijkheid en liefde die de wet overstijgt. Wat opvalt, is niet alleen de gelijktijdigheid van deze ontwikkelingen, maar ook de overeenkomst waarop ze allemaal uitkomen. In weerwil van hun grote verschillen benadrukken al deze tradities dat het leven van de mens niet draait om eer of rijkdom, en ook niet om gehoorzaamheid aan een goddelijke wet, maar om het geduldige en fundamentele werk aan jezelf. Eerdere religies baseerden zich op collectieve rituelen, offers en praktijken die de goden mild moesten stemmen. Maar de zoektocht naar wijsheid veroorzaakte een radicale shift: hij spoorde de mens aan de blik naar binnen te richten en met zichzelf aan de slag te gaan. Hij stelde dat de mens geluk en welzijn niet buiten zichzelf zal vinden, maar in het heiligdom van het bewustzijn. Voortaan werd de blik niet langer gericht op het altaar, maar in de eigen ziel. Het doel was niet langer de hemelse machten tevreden te stellen en te houden, maar de eigen menselijkheid te ontdekken. De blik te zuiveren. En rechtvaardigheid, innerlijke vrede, een helder bewustzijn en levensvreugde te ontwikkelen.

Een goed en gelukkig leven

Zo dient zich al meteen een eerste definitie van wijsheid aan. Ze is even simpel als betekenisvol: wijsheid is een zoektocht naar een goed en gelukkig leven. Twee woorden en oriëntaties die onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden en toch van elkaar verschillen. Een goed leven: leven in overeenstemming met het goede. Een gelukkig leven: leven in constante bloei en ontwikkeling. Het ene heeft betrekking op onze verhouding tot anderen, het andere op onze verhouding tot onszelf. Goed leven betekent dat je respect, rechtvaardigheid en generositeit tentoonspreidt en ontwikkelt. Dat je uit de benauwende beperkingen van het ego breekt en een ruimer bewustzijn bereikt waarin je beseft dat elk wezen telt en alles wat je doet van belang is. Het betekent dat je het welzijn van anderen evenzeer wenst als dat van jezelf. Dat je er elke dag opnieuw voor kiest om anderen niet te benadelen of te vernederen en jezelf niet af te sluiten. Niet dat je volmaakt bent, maar je begeeft je op weg en probeert jezelf steeds een beetje te verbeteren. En de wereld een klein beetje beter te maken. En gelukkig leven? Dat gaat niet domweg over van het ene pleziertje naar het andere hopsen. Plezier of genot is vluchtig. Het is een golf die tegen de kade aan slaat en zich weer terugtrekt. Genot is een bevredigd verlangen – drinken, eten, lachen, aanraken, kijken – dat even snel gaat als komt. Waarna meteen het verlangen naar iets anders de kop opsteekt. Plezier is waardevol, daarover geen misverstanden. Zoals Epicurus zei, is er geen geluk zonder plezier. Maar het plezier is slechts de glans van het geluk, niet zijn diepe bron. Het geluk zelf is een staat van zijn. Het is niet alleen afhankelijk van de omstandigheden, maar vooral ook van de manier waarop we ermee omgaan. Het is een vorm van innerlijke vrijheid, een onbe-

vangen manier van kijken en een harmonie tussen wat je meemaakt, wat je wilt en wat je bent. Dit geluk veronderstelt bewust zijn: in staat zijn het te herkennen wanneer het er is. Hoeveel mensen hebben niet jarenlang een rustig leventje geleid zonder dat ze zich daarvan bewust waren – tot aan de dag dat hun leven op z'n kop werd gezet? Of zoals de dichter Jacques Prévert schreef: 'Ik herkende het geluk aan het lawaai dat het maakte bij vertrek.' We waarderen het licht omdat we het donker kennen. We koesteren tederheid omdat we hardheid hebben ervaren. Zo is het ook met geluk. Zonder besef van ongeluk kunnen we het geluk waarschijnlijk niet op waarde schatten. Deze tegenstelling schept helderheid. En deze helderheid vormt de grondslag voor wijsheid. Filosofie is niets anders dan het streven naar wijsheid, zoals de etymologie van het woord onthult: *philos* (liefde) en *sophia* (wijsheid), oftewel 'wijsbegeerte'. De term werd gemunt door Pythagoras, een van de allereerste Griekse denkers. Hij zag zichzelf niet als een wijze, maar als een liefhebber van wijsheid (*philosophos*). En een van de belangrijkste doelen van wijsheid is gelukkig zijn. Daarom zegt Epicurus een paar eeuwen later ook dat filosoferen niet aan leeftijd is gebonden, aangezien gelukkig willen zijn ook niet leeftijdsgebonden is: 'Laat niemand die jong is het uitstellen aan filosofie te doen, en laat evenmin wie oud is de filosofie beu raken. Geen mens is toch te jong of te oud om aan een gezonde geest te werken? Wie zegt dat de tijd om aan filosofie te doen nog niet is aangebroken of al is verstreken, kun je vergelijken met iemand die zegt dat het nog te vroeg of al te laat is voor geluk.'