

Voorwoord	9
Inleiding	11
Hoofdstuk 1 De kunst van de stilte	21
Vooraf	21
1.1 Soorten stiltes	23
Intermezzo 'Soevereine stilte'	32
1.2 Wat doet stilte? Vier functies van stilte	34
Tot slot	44
Stilteklanken	44
Vragen en oefeningen	45
Hoofdstuk 2 De kunst je eigen ritme te vinden	46
Vooraf	46
2.1 De (ont)ritmisering	48
2.2 Ritme en ritmesoorten	52
2.3 Functies van ritme	62
Intermezzo 'Ritmische overwinningen op de eigen zwaarte'	64
Tot slot	65
Enkele gedichten	65
Vragen en oefeningen	67
Hoofdstuk 3 De kunst met rust te laten	68
Vooraf	68
3.1 Rustplekken en soorten rust	69
3.2 Met rust laten	76
3.3 Wat doet de rust? Vier functies van rust	81
Intermezzo 'De rust in het oog van de orkaan'	83
Tot slot	84
Zielsrust als levenshouding	84
Vragen en oefeningen	86
Hoofdstuk 4 De kunst van het kiezen	88
Vooraf	88
4.1 Wat is kiezen?	91
4.2 De menselijke conditie	97
4.3 De kunst om het goede te kiezen	98
Tot slot	104
Vragen en oefeningen	105
Hoofdstuk 5 De kunst van het genieten	106
Vooraf	106
5.1 Genieten is vrij zijn van pijn en angst	108
5.2 Genieten is het voeden van het leven	113
5.3 Genieten is een intensieve interactie met de dingen	116
5.4 Grijp niet mis bij de keuze van je ontspanning	117
Tot slot	121
Vragen en oefeningen	123
Hoofdstuk 6 De kunst van het juiste midden	125
Vooraf	125
6.1 Wat is een emotie?	127
6.2 Voortreffelijkheid	135
6.3 Praktische wijsheid als levenshouding	138
Intermezzo 'We moeten liefde leren'	141
6.4 Op zoek naar het juiste midden	143
Een gespreksmethode	143
Tot slot	148
Vragen en oefeningen	149

Hoofdstuk 7 De kunst van het omgaan met tegenstellingen	151
Vooraf	151
7.1 Vijf manieren van denken over tegenstellingen	152
7.2 Omgaan met tegenstellingen	162
Tot slot	166
Vragen en oefeningen	167
Hoofdstuk 8 Dekunst van het vragen stellen	169
Vooraf	169
8.1 De achtergronden: Socrates als vragensteller	170
8.2 Soorten vragen	173
8.3 De dialogen Alcibiades en Laches	178
Tot slot	187
Vragen en oefeningen	188
Hoofdstuk 9 De kunst van het varen op je innerlijk kompas	190
Vooraf	190
9.1 Wanneer vind je gemoedsrust?	192
Een voorbeeld	192
9.2 De inspiratiebronnen	202
9.3 Leefregels die verbonden zijn met deugden	210
Intermezzo Van nature'	213
Tot slot	214
Vragen en oefeningen	215
Hoofdstuk 10 Het einde, de kunst van het verdwijnen	216
Vooraf	216
10.1 Het einde	217
10.2 De dood	220
Overwegingen	220
10.3 Functies van cool memories	222
10.4 Verdwijnen	224
10.5 Melancholie en levensvreugde	227
Tot slot	231
Vragen en oefeningen	232
Slot	234
Noten 238	
Literatuur	245