

Inleiding

De culturele omwenteling (N. Canters & T. Kochetkova)	9
1.1 Omgaan met het onbewuste en de illusie van het zelf	12
1.2. Consistentie en eclectische aanpak: Zweedse tafel?	13
1.3 Hedendaagse levenskunst: maakbaarheid versus authenticiteit	16

Hoofdstuk 2

Klassieke levenskunst (N. Canters)	21
Een praktijk in dienst van het goede leven	
2.1 Inleiding	21
2.2 Hoe over het eigen leven macht te verwerven?	24
2.2.1 Socrates (469-399 v.Chr.)	26
2.2.2 Aristoteles (384-322 v.Chr.)	32
2.2.3 Seneca (4 v.Chr.-65 nChr.)	39
2.2.4 Montaigne (1533-1592)	49

Hoofdstuk 3

Daoïstische levenskunst: een zoektocht naar onsterfelijkheid (T. Kochetkova)	61
3.1 Zoektocht naar de bron van levenskracht	61
3.2 De plaats van de mens in de kosmische orde van Dao	64
3.2.1 Dao	64
3.2.2 Yin/yang	66
3.2.3 De	68
3.3 Is onsterfelijkheid mogelijk?	69
3.4 Een weg naar volmaaktheid: Xian	72
3.4.1 Het verbinden van de drie schatten	74
3.4.2 Drie stappen van de transformatie	78
3.4.3 Vrijheid en het vermijden van publieke aandacht	80
3.5 'Voed het Leven'	81
3.5.1 Kunst en feng shui	84
3.5.2 Wu-wei	86
3.5.3 De weg van thee	88
3.5.4 De Dao van succes	91
3.6 Daoïstische praktijken	93
3.7 Wat betekent daoïsme vandaag?	95

Hoofdstuk 4

Levenskunst en het onbewuste (T. Kochetkova)	97
Inleiding	97
4.1 Het onbewuste als probleem: persoonlijk onbewuste, motorisch onbewuste en het slimme onbewuste	98
4.1.1 Geen meester in eigen hoofd: het onbewuste als probleem	98
4.1.2 Freud: de fragmentatie en kwetsbaarheid van de individuele geest	100
4.1.3 Het experiment van Libet: het motorische onbewuste	102
4.1.4 Het slimme onbewuste	105
4.2 Analyse van het probleem	108
4.3 Manieren om de regie van het bewustzijn uit te breiden	109
4.3.1 Het Zelf opnieuw gedacht. Jungiaanse analyse van de transformatie van energie	109
4.3.2 De vierde weg: Het werken aan onszelf	113
4.3.3 Biofeedback en neurofeedback	115
4.4 Tenslotte	117
4.5 Werken met het onbewuste	120
4.5.1 Stappenplan voor een levensontwerp met het onbewuste	120
4.5.2 Praktijken om met het onbewuste te werken	121

Hoofdstuk 5

Spirituele levenskunst (R Sneller)	127
Bezielde leven. <i>Ludwig Klages als denker van de extase</i>	
5.1 Inleiding. Twee soorten spiritueel leven	127

5.2	Participatieve spiritualiteit	128
5.3	De inzet: tegen de moderniteit	130
5.4	Ziel en geest	132
5.5	Het Ik als systeem van gevoelsbelemmeringen	136
5.6	Extase	138
5.7	Slot	140

Hoofdstuk 6

	Hedendaagse levenskunst (N. Canters)	143
	Richting geven aan het bestaan door herneming van aspecten uit antieke levenskunst	
6.1	Inleiding	143
6.1.1	Postmodernisme en de crisis van de moderniteit	144
6.1.2	Postmoderne condition humaine	149
6.1.3	Op zoek naar geluksballonnen	153
6.2	Simone Weil: een voorbeeld van levensethiek als kritische levenskunst	166
6.3	Mijn herinnering aan Gustave Thibon	187

Hoofdstuk 7

	Naar een volgende stap in de ontwikkeling (T. Kochetkova)	191
	De techno-centrische levenskunst	191
	Inleiding	191
7.1	Doorbraak in de menselijke conditie	191
7.2	Mensverbetering en NBIC-convergentie	193
7.2.1	Cognitieve mensverbetering	195
7.2.2	Fysieke versterking	197
7.2.3	Levensverlenging	198
7.2.4	De wenselijkheid van mensverbetering	207
7.3	Bezwaren tegen levensverlenging	209
7.3.1	De crisis van de familie	209
7.3.2	Overbevolking	210
7.3.3	Zinloosheid	212
7.4	Maakbaar en niet-maakbaar	213
7.5	Het genie als mogelijke maatstaf voor mensverbetering	215
7.6	Levenskunst als maatstaf voor mensverbetering	217
7.7	Levensstrategie als basis voor een Ars Vitae	217

Slotbeschouwing

	De eeuwige pelgrim in de Melkweg	223
	Bibliografie	231
	Verantwoording en dank	239
	Over de auteurs	241
	Naamregister	243