

ALCHEMIE: FILOSOFIE VAN GELUK

AERTS ROBIN, MAZHAR MUTAIYYBA, VANDYCKE ACHILLES
SEMINARIE
5C WETENSCHAPPEN-WISKUNDE

(MENTOR) R. MASSCHELEIN
SINT-ANDREASINSTITUUT
OOSTENDE
SCHOOLJAAR 2021-2022

Woord vooraf

Voor het vak seminarie 5aso aan het Sint-Andreasinstituut Oostende hebben wij een onderzoek naar de verschillende gelukstheorieën gevoerd. We hebben deze daarna vergeleken met de visie over het hedendaagse geluk en ook met de alchemie, dit is een oude leer om een metaal om te zetten naar goud.

Wij hebben voor dit onderwerp gekozen omdat onze wereld de laatste jaren erg veel op technologisch vlak geëvolueerd is. We leven nu in een totaal andere wereld dan vijftig jaar eerder. Doordat iedereen altijd druk bezig is staan we vaak niet stil bij het belangrijkste aspect van de mens m.n. gelukkig-zijn. Omdat wij dit een belangrijk aspect van de mens vinden, gingen we op zoek naar de ontstaansgrond van geluk. Daarnaast stelden we ons de vraag of geluk 'maakbaar' is. Dat je zowaar je eigen geluk zou kunnen maken.

Wij zouden eerst en vooral meneer Masschelein willen bedanken, hij was onze mentor in dit onderzoek en hij heeft ons geholpen om ons onderzoek tot een goed einde te brengen. Ook bedanken we graag de leerkrachten en leerlingen van de tweede en derde graad voor de deelname aan onze enquête. Op die manier kregen we een helder beeld op het hedendaags geluk.

Inhoudstafel

Woord vooraf	1
Inhoudstafel	2
Inleiding.....	3
1 Geluk.....	4
1.1 Hedendaags geluk in de praktijk	4
1.1.1 Abstract	4
1.1.2 Introductie.....	4
1.1.3 Methode	5
1.1.4 Resultaten.....	5
1.1.5 Discussie	7
1.2 Gelukstheorieën	7
1.2.1 De behoeftepiramide van Maslow	7
1.2.2 Geluk als wil tot zingeving door Frankl.....	9
1.2.3 Altruïstisch geluk door Emily Ansell	10
1.3 Gelukstheorieën, gewikt en gewogen.....	11
2 Alchemie.....	11
2.1 Wat is alchemie (etymologie).....	11
2.2 Historiek van alchemie	12
2.2.1 Westerse alchemie	12
2.2.2 Oosterse alchemie.....	13
2.3 Spirituele betekenis van alchemie.....	13
2.4 Alchemie, gewikt en gewogen	15
2.4.1 Verhoudingen alchemie tot materieel geluk.....	15
2.4.2 Verhoudingen alchemie tot wil tot zingeving	16
2.4.3 Verhoudingen alchemie tot altruïstisch geluk	17
Besluit.....	18
Bibliografie	19
Afbeeldingenlijst.....	21
Bijlagen	22

Inleiding

Ons hoofddoel van dit onderzoek was om een antwoord te formuleren op de onderzoeksvraag 'Is geluk maakbaar?' Om hierop een antwoord te vinden moesten we eerst enkele deelvragen beantwoorden: 'Wat is geluk precies?', 'Hoe kan ik gelukkig zijn?', 'Wat is de impact van materiële bezittingen op ons geluk?' Omdat een van onze invalshoeken alchemie betrof, gingen we eerst op zoek naar een invulling van dit begrip in de middeleeuwen. Dit was voornamelijk een periode van onderzoek door de alchemisten. Het oorspronkelijke doel van alchemie was om eender welk metaal te veranderen in goud. Later is de betekenis hiervan veranderd en zochten ze naar het goud in het leven, met andere woorden geluk.

Eerst hebben we onderzocht hoe het geluk verschilt tussen verschillende mensen. Dit hebben we gedaan aan de hand van een enquête. Daarna hebben we verschillende theorieën onderzocht die een positieve invloed kunnen hebben op ons geluksgevoel. Zo hebben we de theorieën van Abraham Maslow en Viktor Frankl onderzocht. We verkenden ook de link tussen geluk en altruïsme. Deze theorieën hebben we dan ook vergeleken met elkaar en met de enquête die we hadden uitgevoerd. Hierna doken we dieper in de alchemie. We onderzochten wat alchemie precies is, waar het vandaan komt als ook de geschiedenis van dit mystieke onderwerp. Tot slot vergelijken we deze visie dan ook met de verschillende gelukstheorieën die we onderzocht hebben. Hiermee willen wij het verband tussen alchemie en geluk vinden en nagaan over hoe wij verschillende gelukstheorieën kunnen toepassen op ons dagelijkse leven. Wij hopen dat we zo mensen kunnen helpen in hun eigen zoektocht naar geluk.

Ons onderzoek is gebaseerd op literatuurstudie waarin we alchemie en verschillende geluksfilosofen bestudeerd hebben. Daarnaast voerden we ook een enquête om zicht te krijgen op een hedendaagse kijk op geluk. Deze paper is de vrucht van beide onderzoeksmethoden.

1 Geluk

1.1 Hedendaags geluk in de praktijk

1.1.1 Abstract

Van 13 tot 17 maart 2022 hebben we een enquête gevoerd over het geluk dat hedendaags bij de jongeren en leerkrachten speelt. Hiervoor hebben we zowel de leerkrachten als de leerlingen van de tweede en derde graad digitaal ondervraagd. De enquête is afgenomen op het platform *Microsoft Forms* en werd verstuurd via een mail op het digitaal leerplatform *Smartschool*. Via deze enquête wilden wij onderzoeken wat anderen gelukkig maakt en of ze het gevoel hebben dat ze hun geluk zelf in de hand hebben. 194 respondenten hebben onze enquête ingevuld. We merkten op dat vrijwel iedereen van de 25-plussers (met uitzondering van één persoon) heel gelukkig is en dat bij de mensen onder de 25, ongeveer 80% gelukkig is en 20% ongelukkig. Gemiddeld wordt er een score van 3,41 op 5 op de vraag gegeven of ze het gevoel hebben dat geluk maakbaar is.

1.1.2 Introductie

In deze enquête toetsten we de verschillende onderzochte gelukstheorieën af en vergeleken we zo welke theorieën het meeste effect hebben op de mensen. Eerst bekeken we welke invloed verschillende kleuren op anderen hebben aan de hand van chromotherapie. Kleuren zouden ons gedrag en onze emoties namelijk beïnvloeden, waardoor het dus ook mogelijk is dat bepaalde kleuren ons gelukkiger zouden kunnen maken dan andere. Zo zou elke kleur een ander gevoel bij ons opwekken. Volgens de chromotherapie maakt geel ons bijvoorbeeld nerveus en oranje is een warm en vrolijk kleur dat ons humeur verbeterd.¹ In onze bevraging zit er dan ook een vraag waarin we de respondent laten kiezen tussen een oranje en geel kopje. We veronderstellen dat de meerderheid hierdoor voor het oranje kopje zal kiezen.

Daarna onderzochten we welke behoeften mensen belangrijk vinden om gelukkig te zijn. Voor deze vraag baseerden we ons op de theorie van de behoeftepiramide van Maslow. In deze piramide staan de belangrijkste basisbehoeften onderin. Aan deze behoeftes moet eerst voldaan zijn voor men naar het volgende niveau kan gaan. Door de respondenten een rangschikking te laten maken, wilden we controleren of men hiermee akkoord ging en controleerden we de geldigheid van de Maslows rangschikking. We vermoeden dat de verzamelde resultaten de theorie van Maslow zouden bevestigen.

Tot slot gingen we op zoek naar verschillende manieren om gelukkig te worden. Hierdoor konden we de respondenten in verschillende groepen indelen die gelinkt waren aan het laatste niveau van Maslows piramide, namelijk transcendentie. De eerste groep waren de altruïsten. Deze mensen worden gelukkig door zich te richten op anderen en door hen te helpen. Om beter zicht te krijgen op altruïsme baseerden we ons op de theorie van Matthieu Ricard. De tweede groep zijn de mensen die zich richten op iets wat groter is dan henzelf zoals religie, natuur en spiritualiteit.

¹ John, C. (19.11.2018). What is chromotherapy? [18.04.2022, Sweatbox: <https://www.sweatboxsb.com/blog/2018/october/what-is-chromotherapy->].

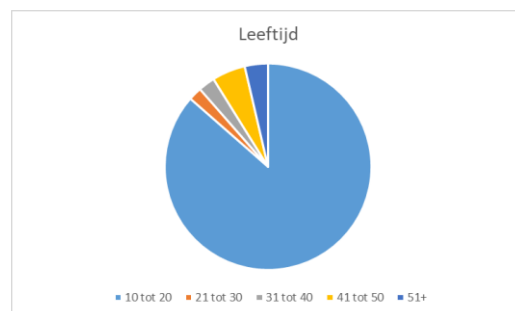
1.1.3 Methode

We kozen ervoor om een kwantitatief onderzoek te voeren. Als steekproef voor deze enquête opteerden we om zowel de leerlingen van de tweede en derde graad als de leerkrachten van het Sint-Andreasinstituut Oostende te ondervragen. Zo kregen we in ons onderzoek inkijk op twee verschillende leeftijdscategorieën in ons onderzoek. Onze enquête gebeurde digitaal. We hebben deze opgesteld op het platform *Microsoft Forms* en verstuurden deze dan in een mail op *Smartschool*.

1.1.4 Resultaten

Allereerst vroegen we de respondenten om leeftijd en geslacht op te geven. 192 respondenten hebben onze bevraging ingevuld waarvan 167 leerlingen 25 leerkrachten. Hiermee hebben we een zeer variërende leeftijd van dertien tot eenenzestig jaar. Verder hebben 121 vrouwen, 72 mannen en 1 andere het onderzoek ingevuld.

Daarna vroegen we de respondenten of ze gelukkig zijn of niet en in welke hoeveelheid op een schaal van één tot vijf. Hieruit ontdekten we dat vrijwel iedereen van de 25-plussers (met uitzondering van één persoon) heel gelukkig is en dat bij de mensen onder de 25, ongeveer 80% gelukkig is en 20% ongelukkig. De respondenten die zich gelukkig voelen, zijn gemiddeld een 3,7 op 5 gelukkig en degenen die ongelukkig zijn een 3,06 op 5.



Afbeelding 1: Leeftijd van de respondenten



Afbeelding 2: Geluk onder de respondenten

Vervolgens onderzochten we de invloed van kleuren. Eerst vroegen we ons af of kleuren gelukkig maakten. Hierbij antwoordde 59% dat ze hierdoor gelukkig worden, 17% wordt hierdoor niet

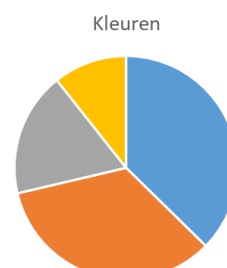


Afbeelding 5: Aantal respondenten die koos voor het gele of oranje kopje

gelukkig en 24% weet het niet. Om de theorie van de chromotherapie verder te verkennen stelden we in een volgende vraag twee kopjes gevuld met dezelfde drank voor en vroegen we de mensen om te kiezen uit welke ze liever zouden drinken. 43% gaf te kennen liever uit het gele kopje te drinken, 34% verkoos het oranje kopje en 23% had geen



Afbeelding 3: Geel en oranje kopje



Afbeelding 4: Kleuren die gelukkig maken

In de volgende vraag vroegen we de mensen om verschillende noden en verlangens te rangschikken volgens wat voor hen de belangrijkste waren. We baseerden ons hiervoor op de theorie van Maslow (zie verder). De top 3 luidt als volgt: een dak boven het hoofd hebben, zich veilig voelen en iemand hebben om van te houden.



Voortbouwend op het transcendentie niveau bij Maslow onderzochten we in de laatste twee vragen het geloof bij de respondenten. Hierbij is 48% van de leerlingen niet-gelovig en 27% wel gelovig. Bij de leerkrachten noteerden we een omgekeerde score met 46% die wel gelovig is en 29% die niet gelovig is. De meerderheid van de respondenten vinden wel dat hun geloof, of het ontbreken ervan geen belangrijke factor is voor hun geluk met een gemiddeld aantal van 2,1 op 5.



1.1.5 Discussie

Als we de resultaten vergeleken met de religie van de respondenten zagen we onder andere dat de niet-gelovigen ongeveer even altruïstisch zijn als de gelovigen. De score was hierbij 3,4 op 5 bij de niet-gelovigen en 3,5 op 5 bij de gelovigen. Daarnaast konden we ook zien dat de gelovigen en de niet-gelovigen allebei 3,4 op 5 gaven aan de maakbaarheid van hun geluk. Zo kwamen we tot onze verbazing dus tot de conclusie dat religie geen invloed heeft op het geluk van onze respondenten.

Wat we niet hadden verwacht was dat bij de vraag om de basisbehoeften te rangschikken volgens belangrijk naar onbelangrijk dat de behoefte om van iemand te houden zo belangrijk was en de behoefte voor een volle maag op een verbazingwekkende lage plaats stond. Ook hadden we niet gedacht dat de meerderheid van de mensen zou kiezen voor het gele kopje in plaats van het oranje. Het was eigenlijk de bedoeling dat mensen een keuze moeten maken tussen oranje en een donkere kleur zoals paars. Maar omdat wij hebben gekozen voor een lichte kleur i.e. geel zijn de resultaten tegen onze verwachting. Een zijn twee mogelijke verklaringen voor de keuze die 84% van de mensen hebben gemaakt. De eerste reden is de link van kleur geel met de zon. Zonlicht is de bron van het leven op aarde en wekt positieve emoties op. Daarnaast heeft de kleur geel een centrale plaats in het spectrum.² Het vermogen van geel om zich te onderscheiden van andere kleuren laat mensen deze kleur associëren met positieve herinneringen.

1.2 Gelukstheorieën

1.2.1 De behoeftepiramide van Maslow

Abraham Maslow (1908 - 1970) was een Amerikaanse psycholoog die onderzocht heeft dat een mens eerst aan enkele levensbehoeften voldaan moet hebben vooraleer hij zich kan focussen om zelf te groeien als mens. Deze basisbehoeften heeft hij dan samengevoegd in een piramide waarbij er eerst aan de laagste niveaus in de hiërarchie voldaan moet zijn voordat je naar het volgende niveau kan overgaan. Niet elke mens heeft evenveel behoefte aan elk niveau in de piramide en sommigen kunnen dus op bepaalde vlakken sneller vooruitgaan dan anderen. Maslow kreeg inspiratie voor deze piramide dankzij Aristoteles, hij was een van de eerste filosofen die nadacht over het geluk van de mens en oplossingen zocht naar hoe dit te verwezenlijken. In Aristoteles zijn theorie hierover, genaamd de deugdenethiek, is geluk het ultieme doel waar elke mens naar streeft.³

² Writer, R. C. (07.12.2011). *There's Something About Yellow*. [19.04.2022, Rocketcontent: <https://rockcontent.com/blog/the-use-of-yellow-in-data-design/>].

³ Ter Horst, C. (15.02.2011). *De gulden middenweg: Aristoteles en de deugdenethiek*. [16.04.2022, Universiteit Utrecht: <https://www.sg.uu.nl/artikelen/2011/02/de-gulden-middenweg-aristoteles-en-de-deugdenethiek>].

Op het laagste, en dus ook belangrijkste niveau staan de lichamelijke behoeften. Deze behoeften zijn nodig om optimaal als mens te functioneren en te kunnen overleven. Een mens kan immers niet overleven zonder onder andere voedsel en slaap. Daarna komen de veiligheids- en zekerheidsbehoeften, mensen hebben controle en zekerheid nodig in hun leven zodat ze niet opeens verrast worden door bepaalde omstandigheden. Vaak worden deze behoeften dan ook vervuld door de maatschappij dankzij bijvoorbeeld sociale en financiële zekerheid. Ook belangrijk is het sociaal contact en de affectie met anderen. Mensen voelen graag dat ze ergens bij horen en dat anderen hun graag zien. Vervolgens komt de waardering door zowel anderen als jezelf, dit kan enerzijds bepaald worden door hetgeen dat je in je leven bereikt hebt en anderzijds door onder meer je status en hoe anderen je zien.

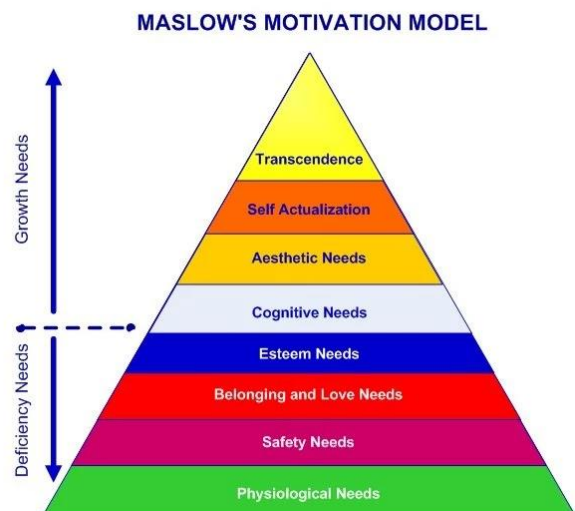


Afbeelding 8: Piramide van Maslow

Uiteindelijk, als aan al deze behoeftes voldaan zijn, kan je zelf als mens groeien en gelukkiger worden. Dit staat daardoor ook op het hoogste punt in de piramide. Dit niveau is nooit voldaan doordat je kan blijven groeien. Hierbij moet je zoeken wat jij als mens belangrijk vindt en waardoor je gedreven wilt worden.

Alhoewel iedereen de zelfrealisatie fase op zijn eigen manier moet bereiken zijn er toch enkele manieren die voor de meerderheid van de mensen werken.⁴ Eerlijk zijn en hard werken is hier één van. Ook nieuwe dingen proberen en niet altijd bij het vertrouwde te blijven kan hierbij helpen en probeer ook het leven te zien door de ogen van een kind, voor wie alles nieuw en speciaal is, waardoor je alles extra observeert en wat meer oplet in de buitenwereld. Dit zijn enkele mogelijkheden, maar deze werken zeker niet voor iedereen en ze zijn gewoon een veralgemening voor wat zou kunnen werken.

Later heeft Maslow nog enkele nieuwe niveaus aan zijn piramide toegevoegd. Deze drie nieuwe niveaus dragen allemaal bij aan de groei als individu. Als eerste voegde hij de behoefte om te begrijpen toe. Maslow vond de kennis en het zoeken naar antwoorden een belangrijk aspect uit zijn piramide. Daarna voegde hij ook esthetische behoeften toe en tot slot ook nog transcendentie, de behoefte voor iets dat groter is dan de mens zelf, zoals de natuur of een God. Deze niveaus heeft Maslow toegevoegd nadat anderen zich afvroegen hoe dat de mens gemotiveerd wordt om aan



Afbeelding 9: Nieuwe piramide van Maslow

⁴ Mcleod, S. (29.12.2020). *Maslow's Hierarchy of Needs*. [08.02.2022, Simply Psychology: <https://www.simplypsychology.org/maslow.html>].

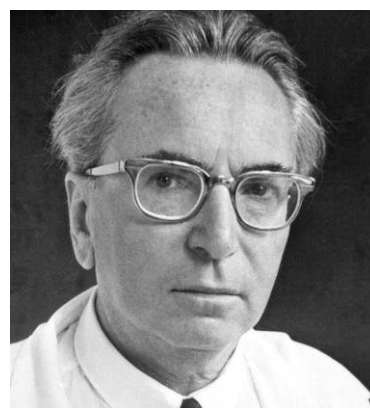
de zelfrealisatie fase te werken. De mens zou gemotiveerd zijn door dingen buiten zichzelf, hij zou zich naar een doel richten. Doordat die persoon zich op de taak richt, en niet op de zelfrealisatie zelf, zal hieruit automatisch zelfrealisatie uitkomen. Het helpt dus niet om de zelfrealisering achterna te gaan, maar enkel door je met een doel buiten jezelf bezig te houden zal je dit bereiken. Dat de mens zich ergens op moet richten zien we later ook terugkeren bij Viktor Frankl.⁵

Maslow heeft ook verschillende manieren onderzocht om te groeien in de zelfrealisatie fase en hoe je dus gelukkiger wordt. Hieronder vallen methoden zoals het leven door de ogen van een kind te zien.

De vooruitgang doorheen de piramide verloopt echter niet lineair, vaak springen mensen heen en weer tussen de verschillende niveaus van de piramide. Dit komt door de levensomstandigheden rondom de mens, zoals moest er opeens een hongersnood opkomen of overlijd er een dicht familielid, kan je opeens terugspringen naar een lager niveau. Niet elk mens is dus ook even snel aan de top van de piramide en eenmaal bovenaan kan je nog altijd terugkeren.

1.2.2 Geluk als wil tot zingeving door Frankl

Een tegenstander van Maslow zijn behoeftepiramide was de psychiater Viktor Frankl. Hij was een Jood in de tijd van de Tweede Wereldoorlog die gevangen werd gehouden in een concentratiekamp. In die tijd had hij ook zijn vrouw en ouders verloren door de oorlog, maar toch stond hij nog sterk in zijn schoenen. Hij zei dat onze keuzevrijheid het enige is wat niet afgepakt kan worden en dat je dus onder alle omstandigheden je eigen keuzes kan maken.⁶ Dat zelfs als er niet voldaan is aan Maslows basisbehoeften, zoals bij Frankl onder andere aan veiligheid, goede gezondheid en genoeg voedsel niet voldaan was, je toch nog een keuze hebt of dat alles je raakt of niet.



Afbeelding 10: Viktor Frankl

In tegenstelling tot Maslow zei Frankl dat je je geluk niet binnenin jezelf vindt, maar dat het iets is buiten jezelf waar je je op moet richten. Een doel zowaar dat je in het leven moet vinden en waar je voor moet gaan waardoor je leven zinvol wordt. De mens is namelijk een wezen dat voldoening vindt door iets te doen wat nuttig en zinvol is. Doordat dit zo in de aard van de mens voorgeprogrammeerd zit, worden wij hierdoor automatisch voortgedreven en voelen we ons een voldaan wezen als we een bepaald doel bereikt hebben. Dit verschilt met Maslow in de zin dat bij Maslow de persoon zelf op zoek moet gaan naar een doel dat buiten en groter is dan hemzelf, terwijl dat bij Frankl dit doel automatisch naar de mens komt en dat hij hierdoor aangetrokken wordt.

Frankls inspiratie kwam grotendeels door de zware gebeurtenissen waar hij zich, als jood, heeft moeten doorheen worstelen tijdens de Tweede Wereldoorlog. Tijdens deze oorlog werd hij met zijn familie opgepakt en naar concentratiekampen gestuurd. Toen hij deze na de oorlog opzocht ontdekte

⁵ Zie infra

⁶ Frankl, V. (2018). *De zin van het bestaan : een inleiding tot de logotherapie*. Rotterdam: Ad. Donker

hij dat niemand van hen het had overleefd en dat hij alleen overbleef. Toen begon hij steeds meer na te denken over de zin van het leven en publiceerde hij het boek *'De zin van het bestaan'* in 1946.

1.2.3 Altruïstisch geluk door Emily Ansell

Altruïsme is door de Amerikaanse filosoof Thomas Nagel omschreven als *'The willingness to act in consideration of the interests of other persons, without the need of ulterior motives'*.⁷ Hiermee bedoelde Nagel dat iets altruïstisch wordt beschouwd wanneer het een bijdrage levert aan iemand anders welzijn zonder dat er egocentrische bedoelingen aan verbonden zijn. Zo'n goede daad voor iemand kan enkel altruïstisch worden beschouwd als de persoon bereid is om hier risico's voor te nemen en dat hij hier echt niets terug voor verwacht. Het zijn ook niet alleen 'dadens' die een tot altruïsme betrekking hebben, maar ook positief gedrag waardoor de andere zich beter kan voelen. Puur uiterlijk kunnen we niet verklaren of een daad nu altruïstische is, of er egoïstische bedoelingen aan gebonden zijn. Iemand kan bijvoorbeeld op straat heel vriendelijk en lief tegen je doen, maar als zijn doel eigenlijk is om je op te lichten is dit uiteraard niet altruïstisch bedoeld.⁸

Het is niet zo dat altruïsme enkel maar geven is en dat we hier zelf pijn door moeten lijden. We kunnen ook zelf blij worden wanneer we iets goeds doen voor anderen en zij zich beter voelen door jou. Hier ligt dan ook de onderliggende motivatie, waarbij je zelf een goed gevoel krijgt door anderen blij te maken. Uit het onderzoek *'Prosocial Behavior Mitigates the Negative Effects of Stress in Everyday Life'*⁹ van psychiater Emily Ansell bleek dat altruïsme ook nog op andere vlakken baat heeft. Zo zou je je minder stressvol voelen en beïnvloedt het ook je geestelijke gezondheid en je humeur. Veel hoeft je niet te doen om dit effect te ontvangen, door zelfs gewoon de deur voor iemand open te houden of rechtstaan voor iemand anders op de bus. Als het een lach op iemands gezicht tovert, kan dit je eigen humeur enorm beïnvloeden.

Als we dan kijken naar een rechtstreekse link tussen altruïsme en geluk zien we dat als je zelf bewust kiest voor soberheid in je leven, dat je m.a.w. vrijwillig er voor kiest om je te ontdoen van je bezittingen en rijkdom, dit voor zowel een gelukkig als een altruïstisch aspect zorgt. Je wordt er gelukkiger door, doordat je niet steeds verlangt naar meer bezittingen en meer loon. Ook helpt dit bij altruïsme. Mensen die het minder hebben zien immers in dat je al die bezittingen niet nodig hebt om een gelukkig leven te leiden. Dit wordt ook wel vrijwillige eenvoud genoemd en voor veel mensen is het erg moeilijk om hiervoor te kiezen omdat we momenteel in een enorme consumptiemaatschappij leven. Hierdoor willen we eigenlijk steeds meer en meer ook al worden we er niet gelukkiger door.

⁷ Nagel, T. (1979). *Possibility of Altruism*. Princeton University Press, p. 79.

⁸ Ricard, M. (2015). *Altruïsme: De kracht van compassie*. Utrecht: Ten Have.

⁹ Gardner, C. (14.12.2015). *Ansell: Helping others dampens the effects of everyday stress*. [13.03.2022, Yale school of medicine: <https://medicine.yale.edu/news-article/11727>].

1.3 Gelukstheorieën, gewikt en gewogen

De theorie van Maslow is duidelijk herkenbaar in onze bevraging op de volgende manieren. Zo staat bij beide een dak boven je hoofd hebben erg belangrijk waarbij dit bij Maslow op de tweede plaats staat en bij de bevraging helemaal bovenaan. Daarnaast zijn er ook verschillen. Een volle maag staat bijvoorbeeld helemaal op de zesde plaats in onze bevraging terwijl dit bij Maslow helemaal onderaan in de piramide staat samen met onderdak. Ook staat de behoefte om van iemand te houden op de derde plaats waarbij

Maslow	Bevraging
Volle maag	Een dak
Een dak	Veiligheid
Veiligheid	Iemand om van te houden
Sociaal contact	Persoonlijkheid
Iemand om van te houden	Sociaal contact
Persoonlijkheid	Volle maag
Erkenning en waardering	Erkenning en waardering
Zinvolle taak	Zinvolle taak
Kennis	Kennis
Schoonheid	Schoonheid

Afbeelding 11: Vergelijking Maslow met bevraging

17% van de mensen (de meerderheid) dit hier plaatsten. Zo zien we dat hedendaags er veel meer behoefte is naar liefde dan in Maslow zijn piramide vastgesteld staat (slechts op de vijfde plaats). Voor de rest lopen beide vrijwel gelijk en kiest 16% voor erkenning en waardering op de zevende plaats, 22% voor een zinvolle taak op de achtste plaats, 27% voor kennis op de negende plaats en tot slot kiest 42% voor schoonheid op de laatste plaats.

Wat altruïsme betreft, zien we dat 57% van de mensen een hoge beoordeling van 4 of 5 op 5 geeft aan het bepalen van geluk door anderen. We zien ook dat de mensen die gelovig zijn ongeveer evenveel gericht zijn naar altruïsme dan de niet-gelovigen. Dat zijn ook dezelfde mensen die denken dat hun geloof, of het ontbreken ervan slechts een kleine impact heeft op hun leven met gemiddeld 2,1 op 5.

2 Alchemie

2.1 Wat is alchemie (etymologie)

De alchemie vindt zijn oorsprong in het oude Egypte en was aanvankelijk het geloof dat er leven na de dood bestond. Ze gebruikten hiervoor het woord 'Khem', wat verwees naar het vruchtbare land die ontstond na het overstomen van de Nijl, wat ook een symbool is van leven na de dood. Dit was dus oorspronkelijk enkel een geloof. Maar doordat er ook mummificatie plaatsvond om de doden te begeleiden naar het hiernamaals, werd hun kennis van chemie een stuk beter.

Toen Alexander de Grote Egypte overnam in 332 v.Chr. waren de Griekse filosofen enorm geïnteresseerd in de ideeën van de Egyptenaren, het geloof dat alles uit een van de vier basiselementen bestond, smolt mooi samen met het geloof van de Egyptenaren en met als gevolg 'Khemia' wat toen het Griekse woord was voor 'Egypte'.

Als Egypte in de zevende eeuw na Christus weer werd overgenomen, deze keer door de Arabieren, werd het woord 'Al' eraan toegevoegd en het woord 'Al-Khemia' was geboren. Wat letterlijk vertaald 'Het zwarte land' betekend in het Arabisch. Maar ditmaal werd het geloof niet zomaar overgenomen, er werd ook iets aan toegevoegd. Namelijk het idee dat het mogelijk was om goud te maken van een ander onedel metaal.

Deze verklaring van het woord alchemie is de populairste en ook de meest waarschijnlijke verklaring, maar dit is zeker niet de enige. Sommige historici vermoeden dat het zijn oorsprong vindt in het Griekse woord 'Khumos' wat vloeibaar betekent. Of anderen denken dan dat het zou komen van een boek genaamd 'Khemeu'. Dit blijven natuurlijk allemaal speculaties aangezien een groot deel van de geschiedenis over Alchemie verloren is gegaan bij het verbranden van de bibliotheek in Alexandrië.

2.2 Historiek van alchemie

2.2.1 Westerse alchemie

Alchemie was een geloof dat rond de 17^{de} eeuw domineerde in de maatschappij, het was een van de populairste religieuze maar ook wetenschappelijke stromingen van die tijd. Maar ondanks de snelle opkomst, ondervond het nog een sneller neerval en vier eeuwen later wordt er aanzienlijk minder over gesproken.

In de achtste eeuw vond het zijn eerste intrede in de westerse cultuur. Doordat de Arabieren naar Spanje trokken, namen ze ook hun ideeën mee. Een hiervan was de alchemie. Van daaruit verspreidde het zich ontzettend snel doorheen heel Europa. Hierbij ontstonden er twee groepen van de alchemie, enerzijds had je de mensen die ervan overtuigd waren dat je onedele metalen kon omzetten naar goud. Anderzijds was er een groep die zich niet bezighield met de wetenschappelijke kant. Ze zagen alchemie als iets spiritueels waarbij het creëren van goud slechts een metafoor was voor het zuiveren van de ziel. Deze groep vormde zich wel pas vanaf de 19^{de} eeuw, hiervoor was alchemie enkel wetenschappelijk.

De wetenschappelijke kant van de alchemie, wat een springplank was voor wetenschappers om meer onderzoeken en experimenten te doen wat veel heeft geholpen met het ontstaan van de hedendaagse chemie, was gefocust op het verkrijgen van goud door onedele metalen. In tegenstelling tot vandaag was toen nog niet bekend dat goud een scheikundig element was en er werd gedacht dat goud een mengeling was van onedele metalen die ondergrond plaatsvond. Hierdoor werden er heel veel stoffen samengebracht en gesplitst maar tevergeefs werd er geen goud verkregen.

Een wetenschapper in het bijzonder was Henning Brandt (1603 – 1710) die door zijn onderzoek het element fosfor heeft ontdekt. Dit was ook de eerste ontdekking van een scheikundig element. Naast fosfor heeft de zoektocht ook andere dingen opgeleverd zoals materialen (trechters en bekers) en ook wetenschappelijke methodes zoals destillatie, die heel belangrijk zijn in de hedendaagse chemie.

Maar na eeuwenlang onderzoek kwam het tot een einde aan het begin van de 18de eeuw door onder andere wetenschappers die de theorie weerlegden, en hoewel het einddoel niet bereikt is was de alchemie wel een springplank voor wat later de scheikunde zal worden.

De andere kant van de alchemie namelijk de spirituele kant, is ook ontstaan in de Arabische wereld maar in tegenstelling tot de wetenschappelijke kant namen de filosofen deze teksten niet letterlijk. Ze zagen het als een nieuwe manier van denken die heel Europa kon overheersen.



Afbeelding 5: *The Alchemist*, Joseph Wright of Derby (1771)

2.2.2 Oosterse alchemie

Twee Chinese filosofen genaamd Laozi en Zhang Daoling hebben een enorme bijdrage geleverd aan het verspreiden van alchemie in het oosten. Die bedachten de theorie die gebruikt zou worden om later levenselixer te maken.

De eerste publieke verschijning van alchemie in het oosten wanneer Huan Kuan er voor het eerst publiek over sprak, waarna het in de 1ste eeuw voor Christus een heel andere betekenis kreeg. Hiervoor werd gedacht dat goud te verkrijgen was door het samenvoegen van onedele metalen. Nadat Huan Kuan sprak over zijn theorie werd er geloofd in een levenselixer die na inname onsterfelijkheid zou garanderen.

Wat ook een grote rol speelde was het taoïsme, een religieuze stroming die geloofde dat 'Tao' de oorsprong is van alles in het universum. Taoïsten geloofde dat het mogelijk was om onsterfelijkheid te verkrijgen door verschillende rituelen waaronder het maken van levenselixer. Dit levenselixer was zo belangrijk dat het uiteindelijk zijn eigen stroming kreeg, de alchemie.

Alhoewel dit een compleet verschillend religieuze stroming is dan in het westen, waren beide delen van de wereld op zoek naar iets wat uiteindelijk niet gevonden zal worden. Nog een gelijkenis tussen het oosten en het westen is dat ook in het oosten veel andere dingen zijn ontdekt die grote gevolgen hadden voor de geschiedenis, zoals bijvoorbeeld buskruit. Maar dit geloof was ook niet zonder gevolgen omdat mensen hun levenselixer ook moesten testen wat heel vaak de dood had tot gevolg.

2.3 Spirituele betekenis van alchemie

De spirituele betekenis van de alchemie heeft diepere wortels dan men zou denken. Hoe vaag het idee van alchemie tegenwoordig ook is, de sporen ervan zijn in elke grote cultuur terug te vinden. Het is het resultaat van die sporen die zelfs vandaag, nadat er eeuwen verstreken zijn sinds we een diepgaande alchemist hebben gekend, we nog steeds bekend zijn met de term 'alchemie'. Maar de huidige publieke opinie is echter afgeweken van haar oorspronkelijke betekenis en doel.

'In waarheid, zeker en zonder twijfel, alles wat beneden is, is als dat wat boven is, en alles wat boven is, is als dat wat beneden is, om de wonderen van één ding te volbrengen.'¹⁰

Dit is de macrokosmos-microkosmos die voor zowel islamitische als Europese alchemie van groot belang is. Hier wordt de relatie tussen de mens en het universum uitgelegd. Mensen vertegenwoordigen de kleinere eenheid, namelijk de microkosmos, terwijl het universum de macrokosmos is. Het woord 'Kosmos' betekende 'orde': een harmonische ordening van de onderdelen in een organisch systeem. Volgens deze theorie komen de samenstelling en structuur van de microkosmos en die van de macrokosmos overeen. Met andere woorden mensen spiegelen het



Afbeelding 12: Macrokosmos en microkosmos in het Valentiniaanse systeem van Achamoeth

¹⁰ Hauk, W, D. (1999). *The Emerald Tablet: Alchemy for Personal Transformation*. London: Penguin Books

universum weer en vice versa. Om de natuurwetten te begrijpen, moet men zichzelf van binnenuit leren kennen.

Alchemie creëert een onderlinge relatie tussen geest en materie, tussen mens en universum. Het verwijst naar de vereniging van tegenstellingen, de transcendentie van verdeeldheid en de Eenheid van alle wezens. Wanneer we Eenheid ervaren, voelen we een verbinding met alles wat bestaat op elk niveau. Met andere woorden, we voelen ons 'één' met alle dingen. Alchemisten onderzochten de bouwsteen van het leven, de geheimen van de creatie en begrepen dat de wetten van de natuur ook de wetten waren waaraan de mens gehoorzaamde.

Ingeval een alchemist besluit goud te maken, moet hij ook bereid zijn om de alchemistische processen zelf te ondergaan. Om lood in goud te veranderen, moet de alchemist eerst zelf transformeren. Hiermee wordt bedoeld dat de alchemist zichzelf in vraag moet stellen, naar zijn innerlijke stem moet luisteren en zijn hart moet zuiveren. En uiteindelijk zal hij een gouden hart hebben. Hij moet wereldse ijdelheden opgeven om zin in zijn leven te vinden. Het is betwistbaar dat alchemie nooit bedoeld was om letterlijk te worden genomen. Het maken van lood tot goud was een metafoor voor het zuiveringsproces van de mens. Zoals de Indiaanse wijsgeer en mysticus Hazrat Inayat Khan, in zijn boek 'Alchemie van het geluk' schrijft:

'(...)Ongetwijfeld is deze symbolische gedachte zowel door de mensen in het Oosten als in het Westen verkeerd begrepen, velen hebben gedacht dat er een bepaald procedé bestaat waardoor men goud kan maken. Maar dit is niet het idee van de wijzen; de jacht naar goud is voor hen die nog kinderen zijn. Voor degenen die zich bewust zijn van de werkelijkheid, betekent goud licht of geestelijke inspiratie. Goud stelt de kleur van het licht voor en daarom heeft een onbewust verlangen naar licht de mens naar goud doen zoeken.'¹¹

In zijn boek belicht hij de betekenis van het woord ziel als 'geluk'. In het Sanskriet wordt het 'Atman' genoemd, wat letterlijk 'geluk of gelukzalig' betekent. Geluk kan jij niet kopen of verkopen, ook niet geven aan iemand die het niet heeft. Geluk vind je aan de binnenkant, het is jouw ziel. En alle godsdiensten en filosofieën die mensen onderwijzen hoe ze geluk kunnen vinden, leiden rechtstreeks of onrechtstreeks tot het zoeken naar wat de ziel ons vraagt. En dit is waarover alchemie eigenlijk gaat. Het geluk is voorgesteld als gouden licht dat boven alles schijnt. De 'wijzen' zegt de auteur zijn degene die het goud licht als geestelijke inspiratie waarnemen.

Mensen gaan opzoek naar klatergoud en weten niet dat ze het al in zich hebben. Materialen, macht of bezittingen zijn nooit genoeg, je krijgt nooit het gevoel van vervulling. Er zal altijd wat meer zijn, iets dat jij net hebt; een eindeloos strijd die niets oplevert. Mensen die alchemie letterlijk hebben genomen waren op de verkeerde weg. De zeven processen goud te maken zijn bedoeld voor de alchemist zelf. En de steen der wijzen is zijn hart. De processen zijn als volg:

Het eerste proces is 'calcinatie'. Calcinatie betekent verkalken. De eerste stap is om het metaal (lood) in een smeltkroes te plaatsen en verhitten tot dat er enkel kalk overblijft. In het ware is het de alchemist die verhit wordt. Hij begint met brandende vragen over zijn leven en de zin ervan. Hij zoekt naar zijn doel en missie in de wereld. Hij verbrandt zijn ego.

¹¹ Khan, I. (2007). *Alchemie van het geluk: Mystiek en het leven van alledag*. Katwijk: Panta Rhei, p. 11.

Vervolgens komt het proces van 'dissolutie' of ontbindingsfase. De rest van de verhitte kalk begint te ontbinden en lost op. Voor de alchemist betekent dat een verandering in de stroom van het leven. Hij laat zich drijven in de richting waarin het leven hem voert. Hij staat niet meer tegen de stroom. Het leven stroomt en hij gaat mee.

De derde stap is 'separatie'. De waardevolle stoffen worden gescheiden van het afval. Hij laat de dingen die niet meer nuttig zijn achter zich: mensen die hem tegenhouden of gewoontes die hem beperken. Hij laat de nieuwe frisse lucht van zijn levensessentie binnen. Hij ontdekt zijn nieuwe plaats in de wereld.

Daarna komt 'conjunctie' waarin de losse onderdelen vanuit het vorige proces (separatie) opnieuw worden samengevoegd. Het wordt ook het huwelijk tussen de koning en de koningen genoemd, waarbij de koning is de zon en de koningin is de maan. Het komt in stand door seksuele energie. En de vrucht uit deze ritueel is 'het kind van de filosoof'.

Het vijfde proces is 'fermentatie' genoemd. Het woord fermentatie wil zeggen gisting. Dit is een rottingsfase. De alchemist gaat op zoek naar het donkerste moment van de nacht, vlak voor het weer licht wordt. Hij beleeft de duisternis van zijn ziel en de Pandora's box in zijn onbewuste.

'Distillatie' is het volgende zuiverende stap. Het 'ferment wordt nu gewassen en gekookt tot dat er een pure oplossing overblijft; de moeder van de steen. Mogelijkheden beginnen te schijnen. Hij ontdekt zijn nieuwe mogelijkheden en vindt zijn levensmissie. Het is een staat van hoge concentratie.

Uiteindelijk komen wij bij 'coagulatie' of stollen. Nu vormt de alchemist zijn steen der wijzen. Hij is niet langer aan het evolueren, hij is in staat om revolutie te veroorzaken. Zijn ziel is vrij, vrij van de tijd, vrij van de ruimte en vrij van zijn lichaam.¹²

2.4 Alchemie, gewikt en gewogen

2.4.1 Verhoudingen alchemie tot materieel geluk

Alchemistische teksten benadrukken de behoefte aan innerlijke verkenning om jezelf te kennen en de echte schat te vinden die in jezelf ligt en niet in de uiterlijke materialistische wereld. Degenen die op zoek gaan naar schatten en rijkdom, verliezen zichzelf omdat de echte schat in hen zit. En terwijl ze zich concentreren op materialistische zaken, verliezen ze hun ware zelf uit het oog.

Volgens alchemisten zal het je de weg wijzen om je echte doel in het leven te bereiken als je naar je hart gaat luisteren. In tegendeel als je wegwandelt van je echte doel, zal het licht van je hart worden vervangen door de duisternis van hebzucht. Hoewel basisbehoeften zoals een dak op je hoofd essentieel zijn om goed te leven, kunnen ze geen geluk garanderen. Geluk is de naam van een gevoel, het is abstract en daarom voel je je niet helemaal tevreden met alleen fysiek bezit.

Materieel geluk kan een afschaduwing van geluk zijn, maar evenals de schaduw van een mens niet een echte mens is, creëert materialisme een afbeelding van geluk die ver ligt van de werkelijkheid. Zoals Helena Blavatsky (1831 – 1891) schreef:

'Het leven en alles wat daarmee verband houdt, hoort tot het domein van de metafysicus en psycholoog en de fysieke wetenschap kan er geen aanspraak op maken(...). Scalpels en microscopen kunnen misschien het mysterie van de stoffelijke

¹² Kimpen, G. (2018). *Maak goud van je leven*. London: London Books.

delen van het omhulsel van de mens oplossen; ze kunnen nooit een venster openen naar zijn ziel om ook maar het geringste uitzicht te krijgen op de meer uitgestrekte gebieden van het zijn. De enige denkers die met enig succes worden beloond zijn degenen die, door de vermaning van Delphi ter harte te nemen, het leven in hun innerlijke zelf hebben leren kennen, en het grondig in zichzelf hebben bestudeerd, vóór ze proberen de weerspiegeling ervan in het uiterlijke omhulsel te ontdekken en te analyseren.¹³

Daarnaast merken wij op dat de dag van vandaag mensen materieel geluk niet het belangrijkste vinden (zie 1.1). De behoefte aan liefde en bescherming komt voor een volle maag te staan. In woorden van Ellen J. barrier:

‘Geluk wordt nooit gevonden in materialistische dingen; het bestaat in dingen die niet fysiek kunnen worden bezeten. Daarom is geluk onbetaalbaar. Het kan nooit worden gekocht. Liefde is geluk.’¹⁴

2.4.2 Verhoudingen alchemie tot wil tot zingeving

Zowel Maslow als Frankl benadrukken dat iedere mens een doel heeft in zijn leven, en in de voltooiing van dat doel vindt hij geluk. Maar de manier om dat doel te realiseren en bereiken kan verschillend zijn. Volgens Viktor Frankl worden mensen gemotiveerd door de ‘wil tot zingeving’, of met andere woorden het verlangen om betekenis te vinden in het leven. Waarbij Maslow gelooft dat jij zich naar buiten moet richten om jezelf te realiseren.

In alchemie zien wij beide ideeën terugkomen. Iedereen is speciaal met zijn eigen talenten en geschenken aan de wereld. Jouw persoon, jouw energie, jouw talent is een essentieel onderdeel van het grotere geheel waarin alles één is. Iedereen heeft een levensmissie, om die missie te herkennen moet jij diep in jij zelf gaan kijken. Meestal ligt het antwoord in jouw kinderdroom. Wat jij wou doen als een kind is jouw geschenk en jouw verlangen. Het kan zowel letterlijk als symbolisch betekenis hebben. Bijvoorbeeld als iemand andere werelden wou ontdekken, moet hij niet letterlijk een nieuwe wereld gaan uit zoeken. Zo’n iemand kan op een kleinere niveau zijn ontdekkingszucht terug vinden; in het laboratorium. Het zijn de vaardigheden van jouw geest die het meest belangrijk zijn.

Zelfs als jouw wens of levensmissie egoïstisch lijkt, is het niet erg. Ego wordt vaak als negatief beschouwd maar het is niet altijd slecht om een ego te hebben. Het ego drijft mensen om beter te leven. Het is een probleem als jouw ego te groot wordt of te klein. Beide gevallen kunnen lastig zijn. Hoe egoïstisch jouw droom ook is, als jij in ware betekenis die droom of de essentie daarvan begrijpt en die pad volgt, je zul een opluchting voelen.

¹³ Houthuijzen, R. (18.04.2009). *Alchemie: Een bron van wijsheid voor het dagelijks leven*. [26.11.2021, Het Theosophisch gemeenschap: <https://www.theosofie.net/impuls/2009/alchemie.html>].

¹⁴ Barrier, E. J. (1994). *How to trust God When All Other Resources have Failed*. London: Barriers Books and Associates.

2.4.3 Verhoudingen alchemie tot altruïstisch geluk

In de woorden van al-Ghazali, een Islamitische alchemist: 'Hij die zichzelf kent, is echt gelukkig.'. Zelfkennis begint met een verlicht hart. Onze essentie ligt in ons hart, een spiegel die ons de waarheid laat zien. Maar om de waarheid te zien, moet de spiegel worden schoongemaakt. Een overgave van de verlangens van het ego aan het onzelfzuchtige licht van goddelijke leiding resulteert in transformatie en heiliging. Ghazzali schrijft: 'Het doel van morele discipline is om het hart te zuiveren van de roest van hartstocht en wrok totdat het, als een heldere spiegel, het licht van God weerkaatst.'

Ibn 'Arabi (1165 – 1240), een Andalusische islamitische geleerde, mysticus, dichter en filosoof, in zijn werk 'Lawaqih al-asrar' hecht hij de belang aan directe kennis en de oneindige capaciteit van het hart in tegenstelling tot intellect. Verder merkt Arabi op dat mensen worden beperkt door hun eigen gezichtspunt, tenzij ze zich bezighouden met specifieke spiritueel werk, hun hart schoon en leeg maken om de waarheid binnen te krijgen.¹⁵

De kennis van de werkelijkheden wordt alleen gegeven aan mensen die het waard zijn. Het zijn degenen die openstaan voor onthulling en zich laten genezen. Alchemie moedigt ons om alle egoïstische verlangens los te laten. Ondanks die aanmoediging alchemie bevordert niet om te gaan leven voor anderen, zoals begrepen onder het idee van altruïsme. Je laat je verlangens, je relaties en je beperkingen achter. Alleen dan ben je klaar om jezelf te vullen met goddelijk licht; het goud van het licht; geluk.



Afbeelding 13: *Kimiya-yi sa'adat* (Alchemie van geluk) door Al-Ghazzali

¹⁵ Ibn 'Arabi, M. (2017). *The Alchemy of Human Happiness*. Londen: Anqa Publishing, p. 4, p. 42.

Besluit

Wat is geluk? En waar vind je die? Dit zijn de vragen die we in ons onderzoek hebben proberen te beantwoorden. We kwamen verschillende theorieën over geluk tegen en vergeleken die met alchemie omdat we geloven dat deze oude wetenschap antwoorden heeft op onze vragen. Alchemie zoals hierboven besproken is vaak begrepen als een pseudowetenschap die geen wetenschappelijke methodes volgt. Maar de werkelijkheid is iets anders. Het is de kunst van transformatie die ons kan helpen om ons leven van goud te maken. En de steen der Wijzen is je levensbestemming. De zeven processen van alchemie kunnen je transformeren in een nieuwe persoon met een hart gemaakt van goud, een hart vol geluk.

Wij zijn begonnen met de vraag of geluk maakbaar is of niet. Verschillende theorieën hebben hun eigen visie op het betreffende onderwerp. Sommigen zeggen dat je geboren bent met een al bepaald hoeveelheid geluk, terwijl anderen beweren dat je je geluk in eigen handen hebt. In alchemie zegt men dat het hart alle geheimen kent, inclusief het geheim van het vinden van geluk. Het enige wat je hoeft te doen is naar je hart te luisteren en het te volgen. Hoe je het doet, wordt door vele alchemisten uit verschillende tijdsperiodes anders beschreven. We hebben ons gericht op de overlapping van alle theorieën omdat ze ons allemaal direct of indirect aanzetten om ons innerlijk te leren kennen en zo een betekenisvolle verandering aan de buitenkant teweeg te brengen.

Het is het innerlijk dat je eerst moeten overwinnen om de obstakels in de buitenwereld te verslaan. We weten allemaal dat één kleine gebeurtenis genoeg is om onze stemming voor de rest van de dag te verpesten. Bijvoorbeeld wanneer je net bent opgestaan en je ziet dat het pakket dat je besteld had op een verkeerde adres afgeleverd is. Je voelt je dan geïrriteerd en maakt je ontbijt halfslachtig of helemaal niet. Dat resulteert in luiheid en een gebrek aan interesse in je werk. De cyclus gaat door en zo wordt de verloop van je dag bepaald door één klein ongemak. Stel dat we nu alchemie zouden toepassen op deze situatie, dan zien we de verandering al plaatsvinden vanaf het eerste ongemak. Als alchemist heb je een controle over je emoties. Wanneer het slechte nieuws je bereikt, stel je jezelf meteen vragen om terug te denken. Was het iets waar je controle over had? Kun je nu iets doen? Op deze manier kalmeer je je rusteloze geest en heb je een mooie dag voor je liggen.

De eerste stap is altijd vragen stellen aan jezelf. Je moet weten wat je identiteit is. Weten waar je als individu staat in je eigen leven, maar ook in de samenleving en zelfs in de wereld. Je kunt het zingeving noemen, je levensbestemming of een term naar keuze. Het scharnierpunt blijft hetzelfde; wie ben ik?, waarom ben ik hier? Het zijn vragen die niet altijd even makkelijk zijn om te beantwoorden. Hierbij kan spiritualiteit behulpzaam zijn. Het kan spiritualiteit zijn op basis van iemands religie of gewoon een geloof in iets bovennatuurlijks, maar ook als je geen geloof hebt, kun je je innerlijke stem horen door middelen zoals meditatie. Eenmaal dat je jezelf durft brandende vragen te stellen en je eigen acties durft te beoordelen, ben je al bezig met te zoeken naar de zin van je leven.

De moeilijkheid waarmee je geconfronteerd wordt, is wanneer je tegen je ego ingaat. Het is de moeilijkste en meest formidabele verandering die je moet ondergaan in je zoektocht naar geluk. Alle disciplines, of ze nu spiritueel of filosofisch zijn, zetten ons aan om zelfzuchtige verlangens te elimineren. Ego is heel natuurlijk voor ieder mens en is soms nodig voor motivatie. Maar je moet je ego overmeesteren. Alleen dan ben je in staat om alles in je leven vanuit een beter gezichtspunt te bekijken. Je zult in staat zijn om je prioriteiten te bepalen, je zult sterk genoeg zijn om voorbij je obstakels geraken, want afstand nemen van een probleem en verdriet is niet hetzelfde als geluk. Het zit al in je, het vonkje dat je alleen nog moet doen ontbranden.

Bibliografie

Artikels

Beyer, C. (26.04.2018). *Alchemy Defined*. [26.11.2021, Learn Religions: <https://www.learnreligions.com/alchemy-95824>].

Houthuijzen, R. (18.04.2009). *Alchemie: Een bron van wijsheid voor het dagelijks leven*. [26.11.2021, Het Theosophisch gemeenschap: <https://www.theosofie.net/impuls/2009/alchemie.html>].

McLeod, S. (29.12.2020). *Maslow's Hierarchy of Needs*. [08.02.2022, Simply Psychology: <https://www.simplypsychology.org/maslow.html>].

Oden, E. (06.07.2020). *Geluk maak je zelf*. [26.11.2021, Psychologie Magazine: <https://www.psychologiemagazine.nl/artikel/maak-je-eigen-gelukgeluk-je-hebt-het-zelf-in-de-hand>].

Writer, R. C. (07.12.2011). *There's Something About Yellow*. [19.04.2022, Rocketcontent: <https://rockcontent.com/blog/the-use-of-yellow-in-data-design>].

Boeken

Achor, S. (2010). *The Happiness Advantage: The Seven Principles of Positive Psychology That Fuel Success and Performance at Work*. New York: Crown Business.

Barrier, E. J. (1994). *How to trust God When All Other Resources have Failed*. London: Barriers Books and Associates.

Burggraave, R. (1991). *De bijbel geeft te denken*. Leuven: Acco C.V.

Demey, L. (2019). *Geluk*. Tiel: Lannoo Campus.

Frankl, V. (2018). *De zin van het bestaan : een inleiding tot de logotherapie*. Rotterdam: Ad. Donker.

Hauk, W. D. (1999). *The Emerald Tablet: Alchemy for Personal Transformation*. London: Penguin Books.

Ibn 'Arabi, M. (2017). *The Alchemy of Human Happiness*. Londen: Anqa Publishing.

Kimpen, G. (2018). *Maak goud van je leven*. London: London Books.

Lyubomirsky, S. (2008). *The How of Happiness*. New York: The Penguin Press.

Nagel, T. (1979). *Possibility of Altruism*. Princeton: Princeton University Press.

Van Riel, G. (2019). *Geluk*. Tiel: Lannoo Campus.

Khan, I. (2007). *Alchemie van het geluk: Mystiek en het leven van alledag*. Katwijk: Panta Rhei.

Ricard, M. (2015). *Altruïsme: De kracht van compassie*. Utrecht: Ten Have.

Internet

Gardner, C. (14.12.2015). *Ansell: Helping others dampens the effects of everyday stress*. [13.03.2022, Yale school of medicine: <https://medicine.yale.edu/news-article/11727>].

John, C. (19.11.2018). *What is chromotherapy?* [18.04.2022, Sweatbox: <https://www.sweatboxsb.com/blog/2018/october/what-is-chromotherapy->].

Ter Horst, C. (15.02.2011). *De gulden middenweg: Aristoteles en de deugdedethiek*. [16.04.2022, Universiteit Utrecht: <https://www.sg.uu.nl/artikelen/2011/02/de-gulden-middenweg-aristoteles-en-de-deugdedethiek>].

Afbeeldingenlijst

Afbeelding 1: Leeftijd van de respondenten	5
Afbeelding 2: Geluk onder de respondenten	5
Afbeelding 3: Kleuren die gelukkig maken	5
Afbeelding 4: Aantal respondenten die koos voor het gele of oranje kopje	5
Afbeelding 5: Geel en oranje kopje: https://fortheloveofcooking.net/2013/10/peanut-butter-hot-chocolate.html	5
Afbeelding 6: Rangschikking basisbehoeften door de respondenten.....	6
Afbeelding 7: Geloof onder de respondenten	6
Afbeelding 8: Piramide van Maslow: https://nl.wikibooks.org/wiki/Maatschappijleer/Piramide_van_Maslow	8
Afbeelding 9: Nieuwe piramide van Maslow: https://www.simplypsychology.org/maslow.html	8
Afbeelding 10: Viktor Frankl: https://www.spiritueeleraar.nl/viktor-frankle-holocaust	9
Afbeelding 11: Vergelijking Maslow met bevraging.....	11
Afbeelding 12: The Alchemist, Joseph Wright of Derby (1771): https://dodona.ugent.be/nl/activities/1515750432	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Afbeelding 13: Macrokosmos en microkosmos in het Valentiniaanse systeem van Achamothe: https://koaha.org/wiki/Microcosmo_e_macrocosmo#	13
Afbeelding 14: Kimiya-yi sa'adat (Alchemie van geluk) door Al-Ghazzali: https://en.wikipedia.org/wiki/The_Alchemy_of_Happiness#/media/File:Alchemy_of_Happiness.png	17

Bijlagen

Resultaten enquête

Forms(<https://www.office.com/launch/forms?auth=2&from=FormsDomain>)

?



Geluk & maakbaarheid

194

Antwoorden

03:23

Gemiddelde tijd om te voltooien

Actief

Status

1. Wat is je leeftijd?

194

Antwoorden

Meest recente antwoorden

"16"

"15"

"15"

2. Wat is je geslacht?

● Vrouw	121
● Man	72
● Andere	1



3. Voel je je op dit moment in je leven gelukkig?

● Ja	158
● Nee	36



4. Hoe gelukkig voel je je? Duid aan op een schaal van 1 tot 5.

158

Antwoorden

3.7

Gemiddeld aantal

5. Hoe ongelukkig voel je je? Duid aan op een schaal van 1 tot 5.

36

Antwoorden

3.06

Gemiddeld aantal

6. Maken kleuren jou gelukkig?

● Ja	114
● Nee	34
● Geen mening	46



7. Uit welke van deze kopjes wil je graag drinken?

● Het gele kopje	84
● Het oranje kopje	66
● Geen mening	44



8. Mocht 'geluk' een kleur hebben, welke zou die kleur dan zijn?

187

Antwoorden

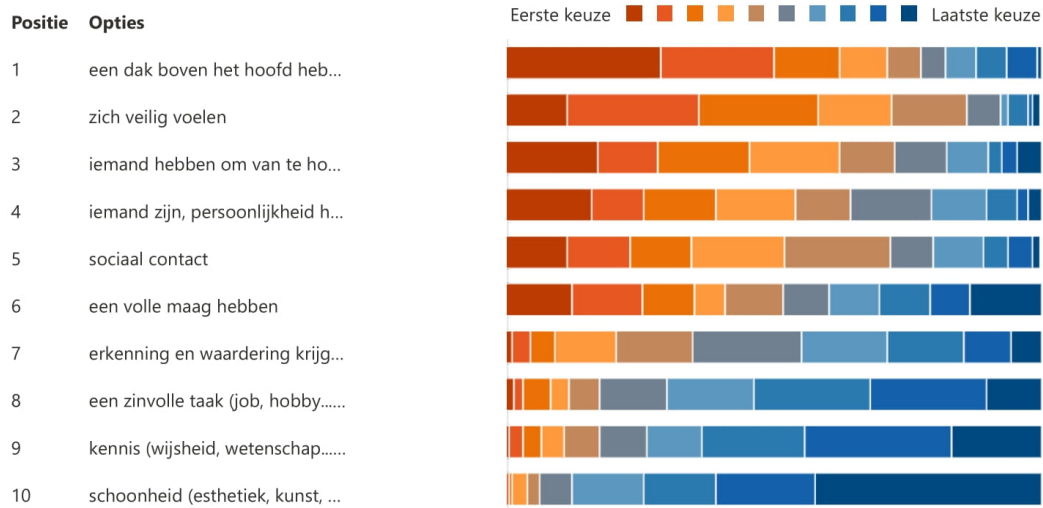
Meest recente antwoorden

"roze"

"roze "

"alles behalve paars "

9. Hieronder vind je verschillende menselijke noden en verlangens. Rangschik van belangrijk naar minder belangrijk.



10. Duid hieronder aan in welke mate jouw eigen geluk bepaald is door het geluk van anderen.

194
Antwoorden

3.45
Gemiddeld aantal

11. Duid hieronder aan in welke mate jouw eigen geluk maakbaar is. (maakbaar=in eigen handen, zelf te bepalen)

194
Antwoorden

3.41
Gemiddeld aantal

12. Noem je jezelf

gelovig	55
niet-gelovig	87
Ik weet het niet	50
Andere	2



13. Duid hieronder aan in welke mate jouw geloof of het ontbreken ervan bepalend is voor jouw geluk

144

Antwoorden

2.14

Gemiddeld aantal