

07 | Marcus Aurelius als inspiratiebron voor een hedendaagse spirituele levenskunst?

Enkele stoïsche houdingen en oefeningen onder de loep genomen

Hilde Debacker

1. Inleiding

In onze huidige tijd vinden processen van zelfvorming vaak uitsluitend plaats in het kader van psychotherapie of van andere vormen van persoonlijkheidsvorming, of ze maken deel uit van het gaan van een spirituele weg, zowel binnen de meer traditionele spirituele tradities van bijvoorbeeld boeddhisme of christendom, als binnen allerlei vormen van 'nieuwe spiritualiteit'. Heeft de antieke filosofie, en in het bijzonder het stoïcisme, ons ook iets te leren over deze processen van zelfvorming? En kan ze zo een bijdrage leveren tot een hedendaagse spirituele levenskunst?

In deze bijdrage wil ik aan de hand van het werk van de Franse filosoof en classicus, Pierre Hadot, stilstaan bij het fenomeen van de spirituele oefeningen in de antieke filosofie. Het is dit oefenaspect van vooral de hellenistische scholen (zoals het stoïcisme en epicurisme) die maakten dat de filosofie toen geen theoretische bezigheid was. Het was een zienswijze en een manier van leven die men wou 'inoefenen' en die de omvorming van de hele persoon beoogde.

De Romeinse keizer, Marcus Aurelius, maakte tijdens zijn leven persoonlijke aantekeningen in het kader van zijn filosofische levensvoering als overtuigd stoïcijner. Wat hiervan bewaard is gebleven, werd gepubliceerd als zijn *Persoonlijke notities (Ta eis heauton)*¹. Uit wat volgt, zal blijken dat zijn aantekeningen meer waren dan wat losse, persoonlijke beschouwingen in dagboekvorm. Het waren concrete aansporingen om zichzelf te brengen tot een filosofische levenswijze. Filosofische kerngedachten uit de stoïsche school werden keer op keer hernomen om op die manier inge oefend te worden. Zijn overwegingen waren eigenlijk één grote 'oefening van het schrijven' en vormden zo een belangrijk onderdeel van

¹ Dit betekent letterlijk *De dingen* (die hij zegt) *tot zichzelf*. Zie Marcus Aurelius (1999/1994), p16.

zijn filosofische zelfvorming. Wat kunnen de overwegingen van een stoïcijnse Romeinse keizer ons nu nog te zeggen hebben?

Hieronder onderzoeken we enkele van de filosofische praktijken die hij beoefende - zoals het leven in het huidige moment, het ontwikkelen van een kosmisch bewustzijn en het oefenen van het juiste oordeel - op hun hedendaagse toepasbaarheid. Daartoe wordt eerst dieper ingegaan op de specifieke aard van de antieke filosofie en de rol van spirituele beoefening daarbij. Daarna volgen een bondige introductie in het stoïcisme en een eerste kennismaking met Marcus Aurelius' *Persoonlijke Notities*, om vervolgens zijn ondernomen zelfvorming en een aantal van zijn concrete filosofische oefeningen onder de loep te nemen. Een evaluatie van de huidige relevantie van deze oefeningen rondt deze bijdrage af.

2. Spirituele oefeningen in de antieke filosofie

Het was vooral de Franse filosoof en historicus Pierre Hadot (1981; 1995) die tijdens de voorbije decennia onze aandacht vestigde op het diepgaande verschil tussen de conceptie van de filosofie in de oudheid en nu. Voor ons is filosofie in eerste instantie een theoretisch discours over mens en wereld, meestal gegoten in een abstract en systematisch betoog. In de oudheid echter was de filosofie voornamelijk een levenswijze, die vervolgens verantwoord en uitgediept werd met behulp van een theoretisch discours. Eerst kwam de existentiële keuze voor een bepaalde filosofische school, een keuze vergelijkbaar met een filosofische 'bekering'. Daarna bekwaamde men zich in de theoretische grondslagen van een filosofische school naar keuze. De antieke filosofische scholen waren geen schoolse instituten maar eerder leefgemeenschappen, waarin de eigen filosofie onderwezen en beoefend werd².

Om het aspect van beoefening aan te duiden dat in de antieke filosofie centraal stond, gebruikt Hadot het concept 'spirituele oefeningen'. Hij verwijst hiermee naar een heel gamma van praktijken die filosofen beoefenden om zich de basisdogma's van de school eigen te maken. Het was de bedoeling de inzichten van de eigen school zo te verinnerlijken dat ze vervolgens de grondslag vormden voor het eigen denken, voelen en handelen. Wat beoogd werd was een transformatie van het eigen zijn. *L'acte philosophique*», schrijft Hadot (2002/1981, 23), «*ne se situe pas seulement dans l'ordre de la connaissance, mais dans l'ordre du 'soi' et de l'être; c'est un progrès qui nous fait plus être, qui nous rend meilleurs. C'est une conversion qui bouleverse toute la vie, qui change l'être de celui qui l'accomplit.*» De filosofische of spirituele oefeningen vormden zo de basis van een proces van zelfvorming. Hadot koos voor de aanduiding 'spirituele oefeningen' om te benadrukken dat het niet slechts ging om een omvorming van het denken, maar dat heel de psyche van de mens hierbij

² Zie Hadot (1995), p 17-19.

betrokken was³. Belangrijk was ook, dat men in de oudheid filosoof genoemd werd, niet omdat men lange filosofische traktaten schreef, maar omdat men leefde als filosoof. De overeenstemming tussen woord en daad, het daadwerkelijk leven naar de richtlijnen van de filosofie die men gekozen had, vormde de essentie van de filosofie. Dit wil niet zeggen dat de filosofie alleen maar levenswijze was. De levenswijze stond in voortdurende interactie met het filosofisch discours, beide hadden elkaar nodig: de levenswijze werd rationeel gerechtvaardigd door een bepaald filosofisch wereldbeeld, en het filosofisch discours werd gebruikt om zich de levenswijze steeds meer eigen te maken.

Het ging immers niet om het ontwikkelen van oefeningen bovenop of naast de theoretische vertogen, maar om het inzicht dat ook het filosofische discours zelf in wezen een oefening is, omdat het werken ermee te allen tijde een verdere omvorming van de filosoof beoogt⁴.

Waaruit bestond dit werken met het filosofische discours? Naast de verschillende concrete oefenpraktijken (zie verder), kan men vier basisvormen onderscheiden die nauw aansluiten bij het geven van onderwijs: de oefening van het lezen, van het schrijven, van het toehoren en van het spreken. De student in de filosofie mocht zich niet beperken tot louter lezen of toehoren, maar moest de basisdogma's voor zichzelf telkens opnieuw verwoorden en opschrijven. Tevens werd hij gestimuleerd om eerlijk met zijn medestudenten te delen waar hij stond met het vormen van zijn karakter⁵ en om open te staan voor hun vriendschappelijke vermaningen. Het was daarbij de bedoeling om de basisdogma's van de school zodanig te verinnerlijken, dat ze als een tweede natuur werden. Het innerlijke discours werd met behulp van de oefeningen steeds meer in overeenstemming gebracht met de gronddogma's van de school. Het oefenen bestond dan ook vaak uit het memoriseren van de fundamentele leerstellingen, zodat men ze 'bij de hand had' in allerlei levensomstandigheden. "*Bondige en elementaire waarheden moeten het zijn*", schrijft Marcus Aurelius, "*die, zodra ze in je opkomen, in staat zijn alle zorgen van je af te spoelen en je, bevrijd van je ergernis, weer terug te sturen naar je dagelijks leven.*" (Boek IV, 3)

Deze existentiële dimensie van de antieke filosofie betekent evenmin dat de filosofie toen alleen maar ethiek was. In de eerste plaats geldt deze visie op de filosofie als levenswijze voornamelijk voor de filosofie vanaf Socrates. Hij was diegene die, zoals men in de oudheid al stelde, 'de filosofie weer naar de aarde bracht', diegene die zich bewust alleen met de mens bezighield. Dat was een ware ommekeer na de eerste Griekse filosofen, die voornamelijk natuurfilosofen waren. Toch behielden de Griekse en later de Romeinse filosofen een grote interesse in het verwerven van inzicht in de kosmos en de natuur als geheel. Maar anders dan nu het geval is, zagen zij wezenlijke samenhangen tussen mens

3 Zie Hadot (1981), p 20-22. Het adjectief 'spiritueel' vestigt tevens de aandacht op het feit dat de traditie van christelijke spirituele oefeningen, zoals we die kennen uit bijvoorbeeld de *Geestelijke oefeningen* van Sint-Ignatius van Loyola, in feite een christianisering zijn van een Grieks-Romeinse traditie van filosofische oefeningen. Zie o.m. Hadot (1981), p 75-98.

4 Zie Hadot (2001), p 144: '*En fait, c'est toute la philosophie qui est exercice, aussi bien le discours d'enseignement que le discours intérieur qui oriente notre action.*'

5 De openheid en eerlijkheid van deze 'self-disclosure' kunnen beschouwd worden als een informele en vriendschappelijke voorganger van de christelijke biecht.

en kosmos en leidden zij uit de aard van de natuur inzichten af over de aard van de mens en over de juiste levenswijze.

3. Het stoïcisme als hellenistische filosofische school

Het stoïcisme als filosofische school ontstond rond 300 v.C., in wat men de hellenistische periode van de antieke filosofie noemt. Deze periode volgde op de 'gouden vierde eeuw', de klassieke periode met filosofen als Plato en Aristoteles. Tijdens de hellenistische periode waren er verschillende filosofische scholen waartussen men kon kiezen: het stoïcisme, het epicurisme, het cynisme en ook de scholen van Plato en Aristoteles hadden nog aanhangers.

Het was de periode waarin bij uitstek de nadruk lag op het existentiële en praktijkgerichte karakter van de filosofie. De voornaamste bekommernis van de hellenistische filosofische scholen was de mens tot welzijn en geluk te brengen. Ook bij Plato en Aristoteles kon men spreken van het Griekse 'eudaimonisme' - het centraal stellen van de vraag naar het geluk - maar in de hellenistische periode werd die vraag prangender en meer op het individu gericht. In tegenstelling tot de klassieke filosofie keek men niet meer (voornamelijk) naar de polis om dit geluk te verzekeren. Men ging ervan uit dat elke mens zijn eigen innerlijke hulpbronnen heeft, voornamelijk zijn rationaliteit, en dat die volstaan om hem van een gelijkmoedig en gelukkig leven te verzekeren. Het ideaal van een meesterschap over het zelf, als een 'kundig' omgaan met de pijn en de wisselvalligheden van het leven, stond daarbij volgens Long (2006, 27) centraal⁶. De hellenistische scholen richtten zich tot eenieder die op zoek was naar een duidelijke levensoriëntering en niet slechts tot diegenen die hun hele leven konden wijden aan de filosofie. Een belangrijk hulpmiddel daarbij was, dat de meest centrale levensprincipes van de hellenistische scholen op een toegankelijke en bondige manier geformuleerd werden, zodat ze daadwerkelijk als leidraad voor het leven konden fungeren. Zoals Hadot (1995, 169) het duidelijk verwoordt: *«C'est pourquoi les philosophes dogmatiques, comme l'épicurisme et le stoïcisme, ont un caractère populaire et missionnaire, (...), elles peuvent se résumer pour les débutants et les progressants en un petit nombre de formules fortement liées ensemble, qui sont essentiellement des règles de vie pratique.»*

Het stoïcisme kan beknopt gekarakteriseerd worden als een filosofie die de deugd en de rede centraal stelde. Zoals de meeste hellenistische scholen was zij zeer praktijkgericht en streefde ze in eerste instantie naar het geluk en de gemoedsrust van de individuele beoefenaar. De stoa meende dat deze geestelijke kwaliteiten uitsluitend te vinden zijn door volgens de rede te leven en zo ware deugdzaamheid te ontwikkelen. De rede was voor hen bij uitstek wat ons tot mens maakt. Anderzijds, is het ook onze menselijke rede die ons

6 Over de specificiteit van de hellenistische filosofie zie ook Hadot (1995), p 145-170.

verbindt met de grote goddelijke rede die alles doordringt⁷. De mens is vanaf de geboorte in het bezit van de rede, maar hij moet zich wel oefenen om zijn rede te vervolmaken. Alleen een perfecte rede, of een geest in perfecte orde en steeds consistent met zichzelf, kon volgens hen zorgen voor echte deugdzzaamheid of morele volmaaktheid. En alleen diegene die deugdzzaam was, kon ook echt gelukkig zijn⁸.

De weg naar innerlijke gemoedsrust was voor hen voornamelijk een oefening in het juiste oordeel. Slechts de dingen die van onszelf afhangen – onze eigen oordelen, verlangens en handelingen – werden door hen goed of kwaad genoemd. Al de andere dingen, alle uiterlijke omstandigheden zoals ziekte en gezondheid, armoede en rijkdom, aanzien en miskenning zijn in wezen indifferent. Het juiste oordeel ontwikkelen bestond er volgens hen in de externe omstandigheden te zien voor wat ze in wezen zijn: indifferent en niet in onze macht. *“Doe je oordeel weg”, schreef Marcus Aurelius hierover, “en weg is je gevoel ‘ik ben benadeeld’. Neem dat gevoel weg en weg is het nadeel zelf.”* (Boek IV, 7) Het was de diepe overtuiging van de stoa dat de menselijke emoties – en met name de voor hen vier belangrijkste: angst, begeerte, verdriet en genot – uiteindelijk een verkeerd oordeel zijn over wat zich voordoet. Zo is angst het verkeerde oordeel dat er in de toekomst iets negatiefs kan gebeuren, en verdriet het onjuiste oordeel dat zoiets nu gebeurt. Genot is de verkeerde overtuiging dat er op dit moment iets goeds gebeurt en begeerte is het onjuiste streven naar iets goeds in de toekomst. Maar de menselijke neiging om angst te hebben voor wat ons pijn doet of zou kunnen doen, om te verlangen naar aangename uiterlijke omstandigheden of om verdriet te voelen bij verlies, is diepgeworteld. Daarom begrepen zij dat het nodig was de stoïsche leerling steeds opnieuw te herinneren aan de basisdogma’s van de school: alleen het meesterschap over de rede is in onze macht, al het andere niet. De filosofische oefeningen waren bedoeld om dit inzicht tot een levende innerlijke werkelijkheid te maken, die het denken, voelen en handelen daadwerkelijk stuurde.

4. Marcus Aurelius’ Persoonlijke Notities en zijn weg van zelfvorming

De Romeinse keizer, Marcus Aurelius (121-180) vatte al op jonge leeftijd belangstelling op voor de filosofie. Zozeer zelfs, dat hij op twaalfjarige leeftijd als filosoof wilde leven en op de grond ging slapen. Als jongeman kreeg hij – na het elementair onderwijs – lessen in filosofie, recht en retorica. Onder zijn filosofieleraars namen stoïcijnen de voornaamste plaats in.

⁷ Deze rede is volgens de stoa het actieve principe in de kosmos dat de gehele materie doordringt en bezielt. Het is deze rede die voor hen goddelijk is en bijgevolg de gehele kosmos goddelijk maakt.

⁸ Deugdzzaamheid was voor hen niet gewoon een karaktereigenschap die kan bijdragen aan het geluk. Nee, wie deugdzzaam is, is noodzakelijk ook gelukkig. De deugd is niet slechts een middel tot het geluk, maar is het geluk zelf.

Hij hield als jongeman van poëzie en was een goede student in de retorica, maar onder invloed van de stoïsche filosofie zwoer hij beide af⁹. Van verschillende van zijn opvoeders¹⁰ leerde hij dat de essentie van een filosofisch leven bestaat uit het zorg dragen voor en omvormen van het eigen karakter, en niet uit het schrijven van filosofische traktaten. Uit het eerste boek van zijn *Persoonlijke Notities* blijkt hoe blij Marcus is, dat hij zich tijdens zijn leven niet heeft laten verleiden tot de ambitieuze beoefening van de retoriek of tot het schrijven over puur theoretische onderwerpen. Eén van zijn opvoeders, Quintus Junius Rusticus, liet hem kennismaken met de *Colleges van Epictetus*. Het gedachtegoed van deze belangrijke Romeinse stoïcijn heeft hem diepgaand beïnvloed. Epictetus heeft als geen andere stoïcijn felle kritiek geuit op het tentoonspreiden van loze vernuftigheid. Hij drukte zijn leerlingen keer op keer op het hart, dat filosofie niet gaat om kennis verwerven maar om de juiste levenswijze. Op het einde van Boek I dankt Marcus Aurelius de goden dan ook dat hij, hongerig naar de filosofie als hij was, niet in de handen gevallen is van een of andere sofist en dat hij zich niet afgezonderd heeft om teksten te analyseren, syllogismen uit te pluizen of zich met de hemelverschijnselen bezig te houden. Ook hij was zich dus scherp bewust van het feit dat het in de filosofie in eerste instantie draait om het verwerven van inzicht in de juiste levenswijze, en niet louter om scherpzinnigheid.

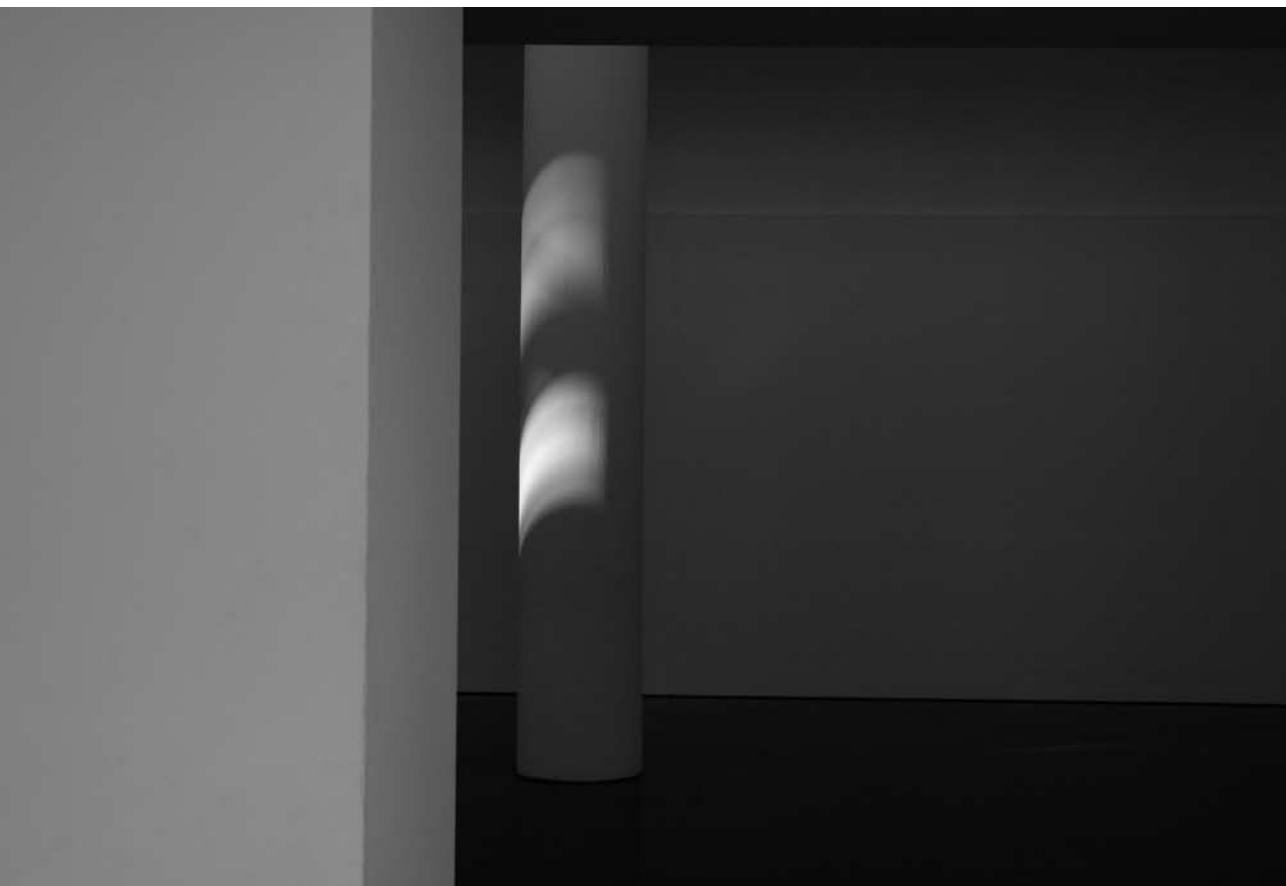
De *Persoonlijke Notities* van Marcus Aurelius maakten een belangrijk deel uit van zijn filosofische levensvoering. Ze hadden tot doel aan zelfonderzoek te doen. Dingen waarmee hij het moeilijk had of waaraan hij nog kon werken, passeerden de revue. Maar vooral waren het voortdurende aansporingen aan zichzelf, om een goed en waarlijk filosofisch leven te leiden¹¹. Daartoe herhaalde hij keer op keer de fundamentele dogma's uit de stoïsche school, met bijzondere aandacht voor de thema's waar hij zelf nog mee worstelde of waar hij zelf het grootste belang aan hechtte. Andere notities zijn eerder concrete stoïsche oefeningen in geschreven vorm, zoals bijvoorbeeld de 'analyse-oefening', het ontleden van de dingen en gebeurtenissen tot hun verschillende onderdelen om ze zo terug te brengen tot hun ware vorm¹². Een centraal concept van de filosofische oefening van het schrijven was de herhaling. Door bepaalde grondwaarheden keer op keer in de herinnering te brengen en neer te schrijven, was het de bedoeling ze zodanig in de geest te prenten, dat ze tot een tweede natuur werden.

9 Voor deze en andere biografische informatie, zie Marcus Aurelius (1999/1994), p 15-24.

10 Ik gebruik hier het bredere begrip 'opvoeders' omdat niet alleen zijn huisleraren maar ook bevriende mannen van aanzien een invloed hadden op zijn opvoeding, zoals bijvoorbeeld de patriciër en aanhanger van de stoa, Quintus Junius Rusticus. Maar ook zijn broer, schrijft Marcus, moedigde hem aan om 'zorg te dragen voor zichzelf'. (zie Boek I, 17)

11 Dat het vaak om concrete aansporingen gaat, valt vaak af te leiden uit de vorm van het geschrevene. Zie bijvoorbeeld beschouwingen die beginnen met een gebiedende wijs: 'Heb eerbied', 'Dwaal niet meer af', 'Zet alles overboord', 'Doe je oordeel weg', enz.

12 Zo herdefinieert Marcus baden als een combinatie van olie, zweet, viezigheid en troebel water of levende wezens als een combinatie van water, stof, botten en stank. (zie Boek VII, 24 en Boek IX, 36)



Wat zegt Marcus Aurelius zelf over het proces van zelfvorming dat hij ondernam? De ideale mens, schrijft hij, richt zijn inspanning alleen op wat er in zichzelf omgaat en hij zorgt dat dat perfect is. (Boek III, 4) Het gaat erom innerlijk steeds 'op orde' te zijn. Een belangrijk hulpmiddel daartoe was een niet-aflatende introspectie: "*Waarvoor gebruik ik op dit moment mijn ziel? Bij alles wat je doet moet je je dat afvragen en nagaan hoe het staat met dat deel, dat men 'innerlijk kompas' noemt, en wat voor soort ziel je op dat ogenblik hebt.*" (Boek V, 11) Hij heeft het ook vaak over de noodzaak zich terug te trekken in zichzelf, om als het ware een grens om zich heen te trekken en zich alleen te verdiepen in de eigen geest.¹³ "*Nergens*", schrijft hij, "*kan een mens zich immers rustiger en ongestoorder terugtrekken dan in zijn eigen ziel, vooral als hij in zijn binnenste zulke vaste overtuigingen heeft dat hij, zodra hij zich daarin verdiept, zich meteen volkomen gerust voelt. En met gerustheid bedoel ik niets anders dan innerlijk op orde zijn. Die afzondering moet je jezelf steeds gunnen, en zo jezelf vernieuwen.*" (Boek IV, 3) Het eigen innerlijke kompas¹⁴ is volgens hem onoverwinnelijk als het zich terugtrekt in zichzelf en tevreden is met zichzelf. "*Het innerlijk kompas*", schrijft hij, "*activeert en richt zichzelf, het vormt zich zoals het zelf verkiest en maakt dat het alle gebeurtenissen ziet zoals het zelf verkiest.*" (Boek VI, 8) Hij herinnert zichzelf er telkens weer aan, dat hij steeds de mogelijkheid heeft om een juist oordeel te vellen over de dingen die zich voordoen. Door ze op hun juiste waarde te schatten (als zijnde indifferent en niet in zijn macht), kan hij bereiken dat ze geen vat hebben op zijn ziel¹⁵. Hij maant zichzelf aan: "*Wis de voorstellingen uit en zeg steeds tegen jezelf: op dit ogenblik ligt het in mijn macht ervoor te zorgen dat er in deze ziel geen slechtheid is, geen begeerte, absoluut geen verstoring van de rust. Ik bekijk alle dingen zoals ze zijn en gebruik ze zoals ze verdienen. Vergeet niet dat de natuur je dat vermogen heeft gegeven.*" (Boek VIII, 29) Hij beseft dat wanneer hij lijdt door iets van buitenaf, het niet datgene zelf is dat hem de pijn bezorgt, maar zijn eigen oordeel erover. En hij herinnert er zichzelf steeds weer aan, dat hij het zelf in de hand heeft zijn eigen oordeel te herroepen als het niet strookt met de werkelijkheid¹⁶. Het resultaat van deze voortdurende oefening in het juiste oordeel, schrijft hij, is een niet door de emoties beïnvloed, redelijk denken. Het zelf dat daaruit resulteert, is als 'een vaste burcht'¹⁷. Een stevig verankerd innerlijk kompas of redelijk denken maakt je krachtig, evenwichtig en vrij. Een mens, meent Marcus, heeft niets sterkers om zijn toevlucht toe te nemen.

13 'Geest' is hier een vertaling van het Griekse *nous*, het redelijke denken. De term 'ziel' of *psuchè* betekent strikt genomen alleen de levensadem, het levensbeginsel dat de mens met de dieren gemeenschappelijk heeft. In zijn aantekeningen gebruikt Marcus het woord *psuchè* soms ook in dualistische zin, als ziel tegenover het lichaam. Zie hierover Marcus Aurelius (1999/1994), p 33.

14 'Innerlijk kompas' is een mogelijke Nederlandse weergave van de Griekse term *hegemonikon*, het leidende deel van de ziel, de rede. Het werd gekozen in de door mij gebruikte vertaling van Simone Mooij-Valk.

15 Zie o.m. Boek V, 9: '*De omstandigheden zelf hebben totaal geen vat op de ziel. Zij hebben geen toegang tot de ziel en kunnen haar niet veranderen of beïnvloeden. Alleen zijzelf kan zich veranderen of beïnvloeden en alles wat zich aandient, vat zij op conform de oordelen die zij voor zich juist acht.*' Of zie Boek VII, 68.

16 Zie Boek VIII, 47.

17 Zie Boek VIII, 48.

5. Enkele van Marcus Aurelius' filosofische oefeningen nader beschouwd

Een belangrijke oefening doorheen de hele antieke filosofie was de oefening van het sterven. De meeste Griekse en Romeinse filosofen waren ervan overtuigd dat het overwinnen van de angst voor de dood onontbeerlijk was om een vrede- en vreugdevol leven te leiden. Ze vonden het belangrijk zich steeds bewust te blijven van de eigen sterfelijkheid en te beseffen dat het leven op ieder moment kan eindigen. *"Omdat je weet",* schrijft Marcus, *"dat je op ieder moment kunt sterven, moet je daar rekening mee houden bij al je handelen, spreken en denken."* (Boek II, 11) Een belangrijk hulpmiddel bij het aanvaarden van de dood was inzicht verwerven in de ware aard ervan. Bij een stoïcijn als Marcus Aurelius stond het besef van de voortdurende veranderlijkheid van de dingen centraal. Alles is verandering, meent hij, zo werkt de Universele Natuur. Ook de dood was voor hem een dergelijk natuurlijk veranderingsproces. *"Veracht de dood niet",* maant hij zichzelf aan, *"maar aanvaard hem zonder morren als een van de dingen die de natuur wil. Want ook dat uiteenvallen is net zoiets als jong zijn en oud worden, groeien en tot bloei komen, tanden, een baard en grijze haren krijgen, kinderen verwekken, dragen en baren en al die andere natuurlijke processen die bij de verschillende levenstijdperken horen."* *"Het past een verstandig mens dus",* vervolgt hij, *"om niet onverschillig, afwijzend of hooghartig tegenover de dood te staan, maar om hem af te wachten als een van die natuurlijke processen."* (Boek IX, 3)¹⁸ Ten aanzien van wat er na de dood gebeurt, neemt Marcus Aurelius een agnostische houding aan. Of we vallen uiteen tot atomen, of het levensbeginsel in ons wordt uitgedoofd of verplaatst en ergens anders neergezet¹⁹. Volgens hem kunnen we daar geen definitief uitsluitsel over geven en maakt het ook niet zo veel uit. De dood aanvaarden als een natuurlijke fase van het leven is mogelijk, ongeacht welk scenario je zelf het meest waarschijnlijk acht.

Een oefening die daar dicht bij aanleunt en er als het ware een gevolg van is, is het leven in het huidige moment. *"Leef niet alsof je nog tienduizend jaar voor je had",* schrijft hij aan zichzelf. *"Het onafwendbare hangt boven je hoofd. Wees goed, zolang je nog leeft, zolang je nog kan."* (Boek IV, 17) Wanneer we terdege beseffen dat ons leven kort is, mondt dat inzicht vaak uit in het voornemen om bewust te leven en volledig aanwezig te zijn in het huidige moment. Marcus Aurelius is zich bewust van het feit, dat het leven alleen geleefd kan worden in het heden, in dit korte ogenblik. De rest is immers al geleefd of is nog in het ongewisse²⁰. Hij spoort zichzelf aan om iedere handeling bewust te verrichten alsof het de laatste is. *"Maak je vrij van alle andere voorstellingen",* schrijft hij aan zichzelf. *"Dat zul je bereiken als je iedere handeling verricht alsof het je laatste was, met volle aandacht, zonder mooidoenerij, eigenliefde of ontevredenheid met je deel en ook zonder, onder invloed van je gevoel, af te wijken van de redelijke keuze. Je ziet hoe weinig je maar onder de knie hoeft te hebben om een vroom en harmonieus leven te leiden."* (Boek II, 5)

¹⁸ Zie ook Boek IX, 21.

¹⁹ Zie o.m. Boek VII, 32 en Boek VIII, 25.

²⁰ Zie Boek III, 10.

Een andere belangrijke oefening voor Marcus Aurelius was het aanvaarden van je eigen lot, van je eigen leven zoals het is. Wanneer je dat niet doet, vervreemd je jezelf immers van de Universele Natuur. *“Het ergste onrecht”*, schrijft hij, *“doet de ziel zich aan wanneer zij zich, voor zover dat van haar afhangt, ontwikkelt tot een vreemd element, als het ware een zieke plek in de kosmos. Iets wat gebeurt niet willen aanvaarden, is zich vervreemden van de Universele Natuur, waarin ieders individuele natuur opgenomen is.”* (Boek II, 16) Op die manier zet je jezelf buiten de natuurlijke orde. De mens kan dit doen, maar heeft ook steeds de mogelijkheid om zich weer te verenigen met de Universele Natuur door te aanvaarden wat hem toebedeeld wordt²¹. Niets anders wensen dan wat je overkomt, komt neer op een oefening in het juiste verlangen. Het is, naast de oefening in het juiste oordeel (zie vroeger) en de oefening in het juiste, rechtvaardige handelen, één van de belangrijkste stoïsche oefeningen. Maar Marcus Aurelius lijkt nog een stap verder te gaan. Het gaat er bij hem niet alleen om te aanvaarden wat je ten deel valt, maar zelfs om het met liefde te verwelkomen²²! *“Alles is mij welkom wat U welgevallig is, o Kosmos.”*, schrijft Marcus. *“Niets komt voor mij te vroeg of te laat, wat voor U op het juiste tijdstip komt.”* (Boek IV, 23)²³

Tot slot, willen we stilstaan bij de kosmische visie die Marcus Aurelius zo typeert. Hij heeft het in zijn *Persoonlijke Notities* vaak over de verbondenheid van alle dingen in de kosmos. Zo schrijft hij bijvoorbeeld: *“Alles is met elkaar vervlochten. Dat is een heilige band en er is vrijwel niets dat niet met iets anders te maken heeft. Alle dingen zijn immers in één orde bijeengebracht en vormen met elkaar een kosmos.”* (Boek VII, 9)²⁴ Hij meent ook dat je onmiddellijk veel ruimte voor jezelf kan scheppen, als je de hele kosmos in je overwegingen betreft. Zo spoort hij zichzelf aan na te denken over de oneindigheid van de tijd en over hoe snel ieder ding verandert, hoe kort het maar is van zijn ontstaan tot zijn vergaan. Of hij herinnert zich eraan dat het leven zich slechts afspeelt in een uithoek van ons halfrond en dat de hele aarde niet meer is dan een stipje daarin²⁵. Op een ander moment, maant hij zichzelf aan om ook letterlijk naar de hemel te kijken en de baan van de sterren te volgen om zo het aardse leven te kunnen relativeren. *“Kijk omhoog”*, schrijft hij, *“en volg de baan van de sterren alsof je met hen mee snelde langs de hemel, en denk er voortdurend aan hoe de elementen in elkaar overgaan. Want dergelijke voorstellingen spoelen het slijk van het aardse leven van je af.”* (Boek VII, 47) Deze ‘blik vanuit de hoogte’ is voor hem een belangrijke techniek om zich minder te vereenzelvigen met het aardse bestaan en om zijn gelijkmoed

21 Gezien de natuurlijke orde volgens de stoa doordrongen is van een goddelijke rede, is alles wat gebeurt noodzakelijk conform aan die rede. Dit impliceert dat alles gebeurt volgens recht en billijkheid en ook dat alles wat een deel overkomt, nuttig is voor het geheel. (zie Marcus Aurelius, Boek IV, 10 en Boek VI, 45) Dit betekent niet dat wat zich voordoet soms niet moeilijk kan zijn, maar de stoïcijnen geloofden wel dat je dat als materiaal kan gebruiken om jezelf sterker en deugdzamer te maken. (zie Marcus Aurelius, Boek IV, 1 en Boek VII, 58)

22 Zie bijvoorbeeld Boek III, 4 en Boek III, 16.

23 Volgens de stoa komt alles voort uit een beginimpuls van de goddelijke rede bij het ontstaan van de kosmos. Al wat daarna komt, volgt uit de eerste impuls via een opeenvolging van noodzakelijke causale verbanden.

24 De stoïcijnen gingen uit van een monistisch en immanent wereldbeeld. Er is één kosmos die een coherent en harmonieus geordend geheel vormt en buiten deze kosmos is er niets. Het intelligente en creatieve principe (de goddelijke rede) die de wereld schiepte (en later weer in zich opneemt) maakt volledig deel uit van de wereld zelf.

25 Zie respectievelijk Boek IX, 32 en Boek VIII, 21.

digheid te bewaren ongeacht wat er zich op dat moment voordoet. Soms kunnen de dingen die zich voordoen ons danig doen schrikken, maar in feite zijn het slechts veranderingen die deel uitmaken van die grote, natuurlijke stroom van gebeurtenissen. *“En wanneer je dan iets over de mensheid ten beste geeft”*, schrijft Marcus, *“moet je het aardse gedoe bezien alsof je van ergens in de hoogte naar beneden keek: kudden, legers, akkers, huwelijken, scheidingen, geboorten, sterfgevallen, rumoer in rechtszalen, woestenijen, verscheidenheid van vreemde volken, feesten, rouwmisbaar, markten, heel die bonte mengeling en de kosmos die uit al die tegenstellingen ontstaat.”* (Boek VII, 48)

6. Tot slot

“De ware ethische problematiek van onze tijd”, schreef Erich Fromm (1973, 204) al eind jaren veertig, *“is de onverschilligheid van de mens jegens zichzelf.”* De hedendaagse stroming van de filosofie van de levenskunst, met vertegenwoordigers als Wilhelm Schmid, John Kekes en – in eigen taalgebied – Joep Dohmen, wil daarop een antwoord bieden. De moderne mens, schrijft Joep Dohmen (2007, 11), is niet opgewassen tegen de moderne (keuze)vrijheid. Opdat hij niet vervalt in een hol bestaan waarin louter uiterlijke doelen als genot, macht en rijkdom nagejaagd worden of ten prooi valt aan onverschilligheid of innerlijke verdeeldheid, is het nodig hem terug de weg te wijzen naar een praktijk van bewuste zorg voor de psyche.

Het noodzakelijke vertrekpunt voor een dergelijke zelfzorg is het antieke inzicht dat niet alleen ons lichaam geoefend moet worden, maar ook onze geest. Een geest zonder training, vertelt ons ook de boeddhistische leer, is als een rusteloos aapje dat zich, door de eindeloze jungle van gebeurtenissen van tak naar tak slingert. Ook de stoïcijnen waren ervan overtuigd dat hun geest voortdurende zorg en aandacht nodig had. ‘Wat is de staat van mijn ziel op dit moment?’, vroeg Marcus Aurelius zich voortdurend af. Een hedendaagse spirituele levenskunst zou deze voortdurende zorg voor de ziel terug als basis kunnen nemen.

Hebben ook de concrete oefenpraktijken van de stoa ons nu nog iets te zeggen? De fundamentele oefening van het ontwikkelen van het juiste oordeel lijkt alvast ook nu een uitstekend vertrekpunt. Zijn we immers met ons grote vertrouwen in de ultieme maakbaarheid van het leven, niet het zicht verloren op dit cruciale onderscheid tussen wat van ons afhangt en wat niet? En hebben we daardoor niet het besef verloren dat ook de moeilijke dingen als het verlies van gezondheid, geliefde(n), aanzien of bezittingen deel uitmaken van dat grote proces van het leven, of – in de woorden van de stoa – van de Universele Natuur? Het lijkt daarom zinvol om terug aan te sluiten bij het inzicht dat ook lijden deel uitmaakt van het leven en ons eerder te concentreren op het ontwikkelen van onze innerlijke kracht dan op het ontkennen van dat lijden. *“Er kan een mens niets overkomen wat niet het lot van een mens is”*, schrijft Marcus Aurelius. *“(…), waarom zou je dan klagen?”* (Boek VIII, 46)

Maar hoe omgaan met moeilijke levensomstandigheden? Hier komt het stoïsche inzicht in het vizier, dat wanneer je lijdt door iets van buitenaf, niet dat ding zelf je de pijn bezorgt, maar je eigen oordeel erover. Het lijkt me niet realistisch om, zoals zij, te streven naar het vermijden van elke emotionele reactie²⁶. Het inzicht echter dat ons oordeel over de dingen in grote mate bepaalt hoe we ons voelen, lijkt van blijvende waarde²⁷.

Ook de aansporing slechts te leven in het huidige moment heeft nog niet aan belang ingeboet. Voor de hedendaagse mens, met zijn vaak overvolle agenda en steeds hoger levensritme, krijgt ze zelfs een grotere waarde. Hij holt zichzelf immers vaak voorbij en neemt te weinig tijd om stil te staan bij het leven dat zich hier en nu afspeelt. Ook deze oefening komt uiteindelijk neer op een bewuste zorg voor de geest. Onze menselijke geest heeft blijkbaar de neiging af te dwalen. Als we niet opletten, zijn we voortdurend bezig met gebeurtenissen uit het verleden of met angst, hoop en overloze plannen ten aanzien van de toekomst. Het leven in het huidige moment komt neer op een voortdurende meditatieoefening waarin je jezelf steeds weer terugbrengt naar het hier en nu.

De huidige houding ten aanzien van de dood is er veelal een van vergetelheid. In de plaats van deze ontkenning van verouderen, aftakelen en sterven zouden we ons, in navolging van de antieke filosofen, opnieuw kunnen oefenen in sterven. We zouden regelmatig stil kunnen staan bij het besef dat we sterfelijk zijn en dat elke dag onze laatste kan zijn. Niet om ons te beklagen over die eindigheid, maar als een aansporing om elke dag bewust te leven, om de belangrijke dingen niet uit te stellen, maar elke dag 'te leven alsof het de laatste is'.

Ook Marcus Aurelius' kosmische visie en de oefeningen die daarbij horen, kunnen nog tot onze verbeelding spreken. De hedendaagse mens is immers in grote mate een gevoel van verbondenheid met een groter geheel kwijtgeraakt. Marcus Aurelius' notities hierover nodigen hem uit de kosmos en de grote samenhang van alles in zijn overwegingen te betrekken. Het meesnellen langs de hemellichamen en zijn 'blik vanuit de hoogte' kunnen een hulpmiddel zijn om onze wereldse beslommeringen te relativeren. Zoals ook zijn diepgeworteld besef van de noodzakelijke veranderlijkheid van de dingen ons kan aansporen onze gelijkmoedigheid te bewaren doorheen de hoogten en laagten van het leven.

26 Een stoïcijn als Seneca ontzegde zelfs de wijze niet elke emotionele reactie. Een erge gebeurtenis zoals het verlies van vrienden of kinderen of een vaderland in oorlog kan hij wel voelen, maar die emoties gaat hij vervolgens volkomen overwinnen of helen. Zie Seneca in *Dialogen*, 'Het consequente gedrag van de wijze', X, 4.

27 Ook hier, net als met de idee dat lijden intrinsiek deel uitmaakt van het leven, vinden we een gelijklopende analyse in de boeddhistische traditie.

7. Bibliografie

- AURELIUS, M. (1999/1994). *Persoonlijke Notities*. Amsterdam: Ambo & Leuven: Kritak.
Vert. en ingeleid door Simone Mooij-Valk.
- DOHMEN, J. (2006). *Tegen de onverschilligheid. Pleidooi voor een moderne levenskunst*. Amsterdam: Ambo.
- FROMM, E. (1973). *De zelfstandige mens*. Utrecht: Erven J. Bijleveld. (vert. van *Man for himself*, 1947)
- HADOT, P. (2002/1981). *Exercices spirituels et philosophie antique*. Paris: Éditions Albin Michel.
- HADOT, P. (2001). *La philosophie comme manière de vivre. Entretiens avec Jeannie Carlier et Arnold I. Davidson*. Paris: Éditions Albin Michel.
- HADOT, P. (1995). *Qu'est-ce que la philosophie antique?* Paris: Éditions Gallimard.
- LONG, A.A. (2006). *From Epicurus to Epictetus. Studies in Hellenistic and Roman Philosophy*. Oxford: Clarendon Press.
- SENECA. (2001) *Dialogen*. Amsterdam/Meppel: Uitgeverij Boom. Vertaald, ingeleid en van aantekeningen voorzien door Tjitte H. Janssen.

