



# STOÏCIJNS LEVEN

VAN ZENO TOT MARCUS AURELIUS

TIJDLOZE LEVENSLESSEN OVER  
GELUK, SUCCES, VEERKRACHT  
EN INNERLIJKE WAARDEN

**RYAN HOLIDAY**  
&  
**STEPHEN HANSELMAN**



# INLEIDING

**D**e enige reden om filosofie te studeren is om een beter persoon te worden. Zoals Nietzsche zei zijn alle andere redenen min of meer het 'bekritisieren van woorden door middel van andere woorden'.

Geen enkele gedachteleer was sterker overtuigd van de kracht van daden in plaats van woorden dan het stoïcisme, een oude filosofische stroming die in Griekenland, in de derde eeuw v.Chr., ontstond.

Het was Seneca, een stoïcijnse filosoof uit de Romeinse tijd, ver verwijderd van de Akademeia, die vrij onomwonden zei dat er geen andere reden was om te lezen en te studeren dan om een gelukkig leven te leiden.

Toch is dit niet de rol die filosofie nu in het leven heeft. Tegenwoordig draait het allemaal om wat slimme mensen zeggen, welke moeilijke woorden ze gebruiken en met welke paradoxen en raadsels ze ons kunnen verbazen.

Geen wonder dat we filosofie afdoen als onpraktisch. Dat is het ook!

Dit boek gaat over een andere en veel toegankelijker wijsheid, het soort dat afkomstig is van mensen als Seneca, een man die zijn land diende op het hoogste niveau, die werd verbannen en verlies meemaakte, die worstelde met ambitie en persoonlijke gebreken, en die uiteindelijk een tragische en heldhaftige dood stierf in een poging zijn theorieën uit te voeren. In tegenstelling tot de 'huiskamerfilosofen', zoals ze zelfs tweeduizend jaar geleden ook weleens spottend werden genoemd, maakten de stoïcijnen zich het drukst over hoe iemand leefde. De keuzes die je maakte, de doelen die je diende, de principes waar je aan vasthield als

je te maken had met tegenslag. Zij vonden het belangrijk wat je deed, en niet wat je zei.

Deze filosofie, die we tegenwoordig harder dan ooit nodig hebben, was er een die niet bestond uit vluchtige ideeën, maar uit actie. De vier deugden zijn eenvoudig en duidelijk: moed, zelfbeheersing, rechtvaardigheid en wijsheid.

Het is dan ook geen verrassing dat we net zoveel kunnen leren van hoe de stoïcijnen leefden (hun daden) als van hun filosofische werken (hun woorden). De wijsheid die Cato de Jongere ons biedt in zijn gepubliceerde werken is schaars, want als levenslange ambtenaar was hij te druk met zijn werk en het bijwonen van veldslagen om meer dan een paar zinnen op te schrijven. Maar hoe hij zich gedroeg (met een ijzersterke integriteit en onbaatzuchtigheid) tijdens de ondergang en val van de Republiek leert ons meer over filosofie dan welk essay dan ook. Op dezelfde manier is er weinig voor ons bewaard gebleven over de theorieën van Diotimus, een stoïcijn uit het begin van de eerste eeuw v.Chr., maar het verhaal over zijn literaire bedrog laat ons zien hoe gemakkelijk zelfs rechtschappen mensen op het verkeerde pad terecht kunnen komen. Hetzelfde geldt voor het leven van Seneca. Zijn welsprekende brieven en boeken, die voor ons bewaard zijn gebleven, zijn in tegenstrijd met de compromissen die hij maakte in zijn werk toen hij Nero diende.

Het zijn niet alleen de levens van de stoïcijnen die boekdelen spreken, maar ook hun sterven. Iedere stoïcijn werd geboren om te sterven, of het nu door een moordaanslag, zelfmoord of, zeer uniek, een lachbui was, zoals in het geval van Chrysippus. Cicero zei eens dat 'filosoferen je leert hoe je moet sterven'. Dus de stoïcijnen leren ons niet alleen heel slim hoe we moeten leven, maar ook hoe we het engste deel van ons leven onder ogen moeten zien: het einde. Door zelf het voorbeeld te geven leren ze ons de kunst van op de juiste wijze deze wereld verlaten.

De stoïcijnen die hier worden besproken zijn bijna allemaal mannen. Dit was de vloek van de oudheid: het was een mannenwereld. Toch

waren ze allemaal zeer verschillend. De filosofen in dit boek komen uit de verste hoeken van de wereld, vanuit Cyprus, Turkije, Egypte, Libië, Syrië en Irak. Doordat hun filosofie in goede aarde viel in Athene zagen de stoïcijnen de hele wereld als hun land. De grondlegger van het stoïcisme, Zeno van Citium, een Feniciër, werd beroemd doordat hij het Atheense burgerschap weigerde, want dat was in strijd met zijn oprechte geloof in het kosmopolitisme. Het stoïcisme wist uiteindelijk Rome te bereiken, waar het van grote invloed was op het Romeinse leven en zo de koers van een van de grootste en meest multiculturele rijken in de geschiedenis wist te bepalen.

Tijdens de eerste vijfhonderd jaar van de stoïcijnse geschiedenis hebben de leden een verbazingwekkend gevarieerde achtergrond. Van Marcus Aurelius, de zeer machtige keizer, tot Epictetus, een nederige slaaf die in gevangenschap kreupel raakte, maar wiens werken en leven inspirerende voorbeelden voor velen waren, onder wie Marcus Aurelius. Sommige van hun namen ken je misschien al, en andere (Aristo, Diogenes van Babylon, Porcia, Antipater, Panaetius, Posidonius, Arius en Musonius Rufus) waarschijnlijk niet. Maar ieder van hen is de moeite waard om te leren kennen; of ze nu kooplieden of generaals waren, schrijvers of sporters, ouders of professoren, dochters of diplomaten.

Ieder van hen kan ons iets belangrijks leren. Ieder van hen heeft het pad van de deugd bewandeld op een manier waar we van kunnen leren.

Het woord 'stoïcijns' betekent in het Nederlands 'onaangedaan pijn verduren'. Toch laat een vluchtige blik op de verhalen van de meeste van deze mannen zien dat er een enorm verschil zit tussen de betekenis van het woord stoïcijns en de filosofie van het stoïcisme. Het stoïcisme is een levendige, uitgebreide filosofie die werd gevolgd door mensen die liefhadden, rouwden, streefden, dapper vochten in de voorste linies in de grote veldslagen van de geschiedenis, kinderen opvoedden, belangrijke werken schreven, voor hun standpunt opkwamen, geloofden en leefden. In hun eigen tijd verzetten deze filosofen zich tegen het stereotype van stoïcijns zijn. Het betekende niet dat een stoïcijn te vergelijken was met

een ongevoelig lastdier dat een leven lang leed en slechts naar binnen was gericht.

De stoïcijnen gaven zich niet gewoon over aan de huidige stand van zaken en accepteerden ook niet zonder slag of stoot de onrechtvaardigheden in de wereld. Ze vormden eerder het meest vurige ‘verzet’ tegen de tirannie van Julius Caesar, Nero en anderen in de oudheid, en beïnvloedden zelfs populaire democratische herzieningen. Net zoals het stoïcisme de ‘strengte verpleegster van helden tijdens de eerste eeuw van het Romeinse Rijk’ was, om een uitspraak van historicus Richard Gunmere te lenen, zo speelde het stoïcisme eenzelfde rol in de vele eeuwen erna. Het inspireerde onder anderen leiders van de Amerikaanse Revolutie, net als patriotten als Thomas Wentworth Higginson, die een zwart regiment leidde voor het Noorden, de Union, in de Amerikaanse Burgeroorlog (en hij vertaalde ook Epictetus). De stoïcijnen zijn altijd mensen geweest die uit waren op verandering, zelfs als hun dat de kop kon kosten, en ongeacht of hun werk nu gewaardeerd werd, of dat ze er iets mee bereikten.

In 55 n.Chr. schreef Seneca een essay over genade dat bedoeld was voor de jonge keizer Nero: ‘Ik weet dat de stoïcijnen een slechte reputatie hebben onder mensen die er weinig van afweten. Stoïcijnen worden hardvochtig genoemd en daardoor is de kans zeer klein dat ze goed advies aan keizers en prinses kunnen geven. Ze zouden hebben gezegd dat een wijs man geen medelijden voelt en niet aan vergeving doet... Maar eigenlijk is er geen filosofische stroming die vriendelijker en zachter is, die de mensheid meer liefheeft en meer oog heeft voor het algemeen belang, zelfs in die mate dat het doel ervan is om nuttig te zijn, hulp te schenken en niet alleen rekening te houden met de belangen van de stroming, maar met die van iedereen, individueel en collectief.’

De opzet en vormgeving van deze pagina’s zijn geïnspireerd door de werken van Plutarchus, een van de beste geschiedenisbiografen, en toevallig zowel kroniekschrijver als criticus van het stoïcisme.<sup>1</sup> We presen-

---

1 Zijn kleinzoon Sextus werd een van de filosofieleraars van Marcus Aurelius.

teren in dit boek overlappende, maar onafhankelijke biografieën van alle belangrijke stoïcijnen. Ons doel is dat je zo een goed naslagwerk hebt waar je telkens weer naar kunt teruggrijpen, zoals miljoenen lezers van *The Daily Stoic* en *Het obstakel is de weg* al jarenlang doen.

Iedere stoïcijn wordt belicht door de lens van een onderscheidende eigenschap of de rol die ze speelden in de geschiedenis van hun filosofie. Je maakt kennis met Porcia Cato, de ijzeren vrouw, Diogenes, de diplomaat, Antipater, de ethicus en Zeno, de profeet. We willen je niet alleen wat feiten geven over deze personen, maar we willen graag dat je beter begrijpt wie ze in wezen waren en welke aspecten van hun levens ons het meest leren over de kunst van het leven.

Ons doel is om in dit boek niet slechts wetenschappelijke accuraatheid te bereiken (iets wat onmogelijk is na zoveel eeuwen), maar om de morele lessen die je kunt trekken uit de levens van deze gecompliceerde mensen te verduidelijken. Voor een groot deel van de eerste stoïcijnen deden we een beroep op Diogenes Laërtius, de zogenoemde ‘nachtwaker van de geschiedenis van de Griekse filosofie’. Zijn klassieke werk *Leven en leer van beroemde filosofen*, dat hij in de derde eeuw n.Chr. samenstelde, is af en toe tegenstrijdig en biedt duidelijk een mengeling van verzamelde feiten en verzinself. Maar het staat ook vol met prachtige inzichten en verhalen. Diogenes vond het persoonlijke net zo belangrijk als het filosofische, en daarom vinden zijn observaties zoveel weerklank, terwijl het werk van andere schrijvers en critici over de oudheid dat niet doet.

Omdat de stoïcijnen van latere tijden zo betrokken waren bij de politieke macht in het Romeinse tijdperk, verschijnen hun namen in de klassieke geschiedschrijving van Tacitus, Suetonius en Cassius Dio. Vaak wordt in deze werken met bewondering gesproken over hun idealen als ze daaraan voldeden (zoals Tacitus’ verslagen over het sterven van Thrasea en Seneca), of juist met minachting als ze er niet in slaagden (zoals Cassius Dio’s verslag van hoe Seneca op bedenkelijke wijze rijkdom had vergaard). Plinius de Oudere, Strabo, Athenaeus van Naucratis, Aulus Gellius en anderen laten nog meer licht schijnen op de levens en de leer

van de stoïcijnen. Later helpen ook christelijke schrijvers, zoals Justinus de Martelaar, Clemens van Alexandrië, Origenes, Tertullianus, Eusebius van Caesarea, Hiëronymus van Stridon en Augustinus van Hippo, die allemaal zoveel leerden van veel van de stoïcijnen, om hun leven in kaart te brengen.

In andere gevallen vertrouwden we op de verslagen van schrijvers als Cicero of op de informatie van de stoïcijnen zelf. Cicero, die bekendstond als lid van de Sceptische Academie en druk was met het streven naar de top in de Romeinse politiek, wijdde daarnaast ook een groot deel van zijn leven aan een grondige bestudering van de geschiedenis en de leer van de stoïcijnen die hem voorgingen. Door zijn inzet hebben we toegang tot vele bronnen die al lang geleden verloren gingen. Seneca is een andere, net zo waardevolle bron, omdat hij niet alleen nieuw werk over het stoïcisme schreef, maar deze werken ook vulde met een schat aan citaten en anekdotes over zijn stoïcijnse voorgangers die we anders niet zouden hebben gehad. Het zijn deze inkijkjes die het interessantst zijn, zelfs als we niet altijd andere documentatie hebben om ze te bevestigen, want deze inkijkjes laten ons zien hoe de stoïcijnen elkaar beïnvloedden, en hoe morele verhalen (bijvoorbeeld die over George Washington en de kersenboom die door generaties Amerikanen aan hun kinderen werden verteld) belangrijke lessen duidelijk kunnen maken, ongeacht de betrouwbaarheid ervan.

Waar de stoïcijnen naar op zoek waren, en waarin wij tot op de dag van vandaag geïnteresseerd blijven, waren lantaarns om de weg in het leven te verlichten. Ze wilden weten, net als wij willen weten, hoe ze rust, zin, zelfbeheersing en geluk konden vinden. Deze reis, of die nu begint in het oude Griekenland of in het Amerika van nu, is tijdloos. De reis is van wezenlijk belang. De reis is zwaar. Daarom vragen we, net als de stoïcijnen dat deden: wie kan me hierbij helpen? Wat is juist? Hoe vind ik mijn poolster?

‘Je bent overal geweest,’ schreef Marcus Aurelius aan zichzelf in *Overpeinzingen*, ‘en uiteindelijk besepte je dat je dat waarnaar je op zoek was

nooit hebt gevonden, namelijk hoe je moet leven. Niet in syllogismen, niet in geld, roem of genotzucht. Nergens.’

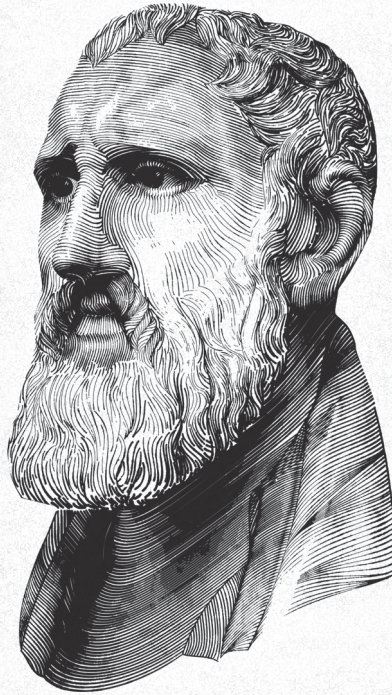
Filosofie is het antwoord op die vraag over hoe je moet leven. Het is waarnaar we op zoek zijn geweest. ‘Hoe kun je echt weten wat filosofie biedt aan de mensheid?’ vraagt Seneca zich af in zijn *Brieven over het juiste leven*. ‘Filosofie biedt advies.’

Nadat je dit boek hebt gelezen, is het jouw taak om aandacht te schenken aan dit advies en om te worstelen met wat Seneca omschrijft als de belangrijkste taak van een filosofielezer: de woorden omzetten in daden. Om de lessen van de levens van de mannen en vrouwen die ons voorgingen, hun leven en sterven, hun successen en mislukkingen, om te zetten in daden in het echte leven.

Want alleen op die manier, en niet anders, verdien je de titel ‘filosoof’.



# ZENO, DE PROFEET



GEB.: 334 V.CHR.

GEST.: 262 V.CHR.    AFKOMSTIG UIT: CITIUM, CYPRUS

**D**e geschiedenis van het stoïcisme begint heel passend met tegen-  
spoed.

Op een noodlottige dag aan het einde van de vierde eeuw v.Chr. zeilde de Fenicische koopman Zeno op de Middellandse Zee met een lading karmozijnverf. Deze verf was zeer in trek bij rijke mensen en leden van het keizerlijk huis die zich kleedden in kleren die ermee waren behandeld. De zeldzame verf werd moeizaam gewonnen door slaven uit het bloed van zeeslakken en gedroogd in de zon totdat hij, zoals een historicus uit de oudheid eens zei, 'zijn gewicht in goud waard was'. Zeno's familiebedrijf hield zich bezig met een van de kostbaarste goederen in de oudheid, en zoals voor veel ondernemers stond hun bedrijf elke dag op het spel.

Niemand weet waardoor de schipbreuk werd veroorzaakt. Was het een storm? Piraten? Menselijk falen? Doet het ertoe? Zeno verloor alles, zowel schip als lading, in een tijd dat er nog geen verzekering of risico-kapitaal bestond. Het was een onvervangbaar vermogen. Toch zou de ongelukkige koopman later blij zijn over zijn verlies, want hij zei: 'Ik maakte een succesvolle reis toen ik schipbreuk leed.' Want door de schipbreuk ging Zeno naar Athene, op weg naar de ontwikkeling van de stoïcijnse filosofie.

Net als bij de oorspronkelijke verhalen van alle profeten zijn er een aantal tegenstrijdige verslagen van Zeno's vroegere leven. Zijn schipbreuk vormt daarop geen uitzondering. Een relaas beweert dat Zeno al in Athene was toen hij hoorde dat de lading was vergaan. Hij zei: 'Goed

gedaan, Lot, om me zo naar de filosofie te drijven!' Maar anderen beweren dat hij zijn lading al had verkocht in Athene voordat hij aan het bestuderen van de filosofie begon. Het is ook vrij goed mogelijk dat hij naar de stad was gestuurd door zijn ouders om zo de verschrikkelijke oorlog in zijn land tussen de opvolgers van Alexander de Grote te vermijden. In feite zijn er een aantal oude bronnen die aangeven dat hij een landgoed bezat en dat hij scheepvaartinvesteringen had die miljoenen waard waren toen hij in Athene aankwam. Weer een andere bron merkt op dat Zeno in 312 v.Chr. op tweeëntwintigjarige leeftijd in Athene arriveert, precies in het jaar dat zijn geboortestad werd geplunderd en de koning werd gedood door een indringer.

Van alle mogelijke oorsprongen voor een filosofie van veerkracht en zelfdiscipline, en een onverschilligheid voor lijden en tegenspoed, klinkt een onverwachte ramp ons het meest logisch in de oren; of deze nu wel of niet Zeno en zijn familie volledig aan de grond bracht. Een schipbreuk had Zeno net zo goed kunnen aanzetten tot een gewoon leven als koopman aan land. Ook had hij doordat hij van zijn familie was beroofd aan de drank of aan lagerwal kunnen raken. In plaats daarvan was het iets wat hij gebruikte; het was een roep die hij besloot te beantwoorden, iets wat hem aanspoorde om een nieuw leven te beginnen en zichzelf opnieuw te vormen.

Zijn vermogen om zich aan te passen was een overlevingstactiek die heel handig was in die tijd. De wereld van Zeno's jeugd was er een van chaos. In 333 v.Chr., het jaar nadat hij werd geboren in Kition, een stad op Cyprus, bevrijdde Alexander de Grote het land van twee eeuwen Perzische overheersing. Vanaf die tijd was Zeno's thuis een waardevol schaakstuk op het veranderende schaakbord van afbrokkelende rijken, een stuk dat vele keren van hand verwisselde.

Zijn vader Mnaeseas werd letterlijk gedwongen om tussen deze chaos door te navigeren, want hij voer over de zeeën voor het familiebedrijf. Er waren blokkades waar hij omheen moest varen, steekpenningen die hij moest betalen en de vijandelijke linies die hij moest vermijden als hij van

Cyprus naar Sidon, van Sidon naar Tyrus, van Tyrus naar Piraeus, de grote havenstad net buiten Athene, en weer terug voer. Toch scheen hij een liefhebbende vader te zijn die er altijd voor zorgde om veel boeken mee terug te nemen voor zijn zoon, waaronder werken over Socrates.

Het was waarschijnlijk nooit een vraag of Zeno in het familiebedrijf zou gaan werken en zijn vader zou volgen naar zee om te handelen in Fenicische verfen te dromen van avonturen en het vergaren van rijkdommen. We weten dat hij lang en pezig was, en dat zijn donkere huid en de manier waarop hij zich bewoog hem de bijnaam ‘Egyptische wijnrank’ opleverde. Op latere leeftijd werd hij omschreven als iemand met dikke benen, vadsig en zwak; kenmerken die ervoor zorgden dat hij zich ongemakkelijk voelde en teruggetrokken leefde toen hij ouder werd en zich aanpaste aan het leven op het vasteland.

Ondanks alle onduidelijkheid over de omstandigheden van Zeno’s aankomst in Athene, weten we hoe de stad was toen hij daar arriveerde. Athene was een levendig handelscentrum met eenentwintigduizend inwoners, ongeveer tienduizend buitenlanders en een duizelingwekkend groot aantal slaven, waarvan de aantallen in de honderdduizenden liepen. De hele stad was gericht op handel, werd geregeerd door de geletterde elite wier succes en opleiding ervoor zorgden dat ze tijd hadden om ideeën te verkennen en erover te discussiëren, ideeën waar we tegenwoordig nog steeds over praten. Het was vruchtbare grond voor de bewustwording die Zeno te wachten stond. We weten zelfs precies waar deze bewustwording plaatsvond, namelijk in een verrassend moderne plek: een boekwinkel.

Op een dag nam Zeno even afstand van alle drukte van het zakendoen door in een boekwinkel rond te snuffelen. Hij was op zoek naar iets om te lezen. Toen hoorde hij dat er die dag een lezing gepland stond. Hij nam plaats en luisterde naar de boekhandelaar die voorlas uit verschillende werken van Socrates, de filosoof die een eeuw geleden ter dood was veroordeeld in Athene en met wiens ideeën Zeno’s vader hem had laten kennismaken toen hij nog een jongen was.

Op een van zijn reizen voor de schipbreuk, misschien geïnspireerd door eenzelfde reis die Socrates had gemaakt, raadpleegde Zeno een orakel over wat hij moest doen opdat hij zijn best mogelijke leven kon leiden. Het antwoord van het orakel luidde: 'Om het beste leven te leiden, moet je gesprekken voeren met de doden.' Daar in die boekwinkel moet het tot hem zijn doorgedrongen (waarschijnlijk dezelfde winkel als die zijn vader jaren geleden had bezocht), terwijl hij luisterde naar de woorden van Socrates die hardop werden voorgelezen en tot leven werden gebracht, dat hij precies deed wat het orakel had voorspeld.

Want is dat niet wat boeken zijn? Een manier om wijsheid te vergaren van degenen die niet langer bij ons zijn?

Terwijl de boekhandelaar voorlas uit het tweede boek van Xenophon, *Herinneringen aan Socrates*, hoorde Zeno de leer van Socrates zoals deze slechts een paar generaties eerder in precies deze straten was verkondigd. De passage die hem het meest raakte was: 'De keuze van Herakles', een verhaal van een held die zich op een tweesprong bevindt. In deze mythe wordt Herakles gedwongen te kiezen tussen twee maagden, een die de deugd vertegenwoordigde en de ander ondeugd; de een hield een rechtchapen leven van hard werken in, en de ander een leven van ledigheid. 'Je moet,' zo hoorde Zeno de hoofdpersoon Deugd zeggen, 'je lichaam eraan laten wennen om de dienaar van je geest te zijn, en het hard te laten werken.' En toen hoorde hij hoe Ondeugd een heel andere keuze aanbood. 'Wacht eens even!' riep ze uit. 'Zie je niet hoe lang en zwaar de weg naar vreugde is die zij beschrijft? Kom met me mee en neem de gemakkelijke weg!'

Twee wegen die uiteenlopen in het bos, of liever gezegd, in een boekwinkel in Athene. De stoïcijn koos de moeilijke weg.

Zeno benaderde de boekhandelaar en stelde de vraag die zijn leven zou veranderen: 'Waar kan ik een man vinden zoals hij?' Ofwel: waar kan ik mijn eigen Socrates vinden? Waar kan ik iemand vinden om van te leren zoals Xenophon had geleerd van die wijze filosoof? Wie kan me helpen met mijn keuze?

Als het Zeno's tegenslag was dat hij die verschrikkelijke schipbreuk moest lijden, dan was het zijn geluk waarmee dat meer dan goed werd gemaakt toen hij die boekwinkel binnenliep. Het werd nog beter toen op dat moment Krates, een bekende Atheense filosoof, toevallig voorbijliep. De boekhandelaar stak gewoon zijn hand uit en wees naar hem.

Je zou kunnen zeggen dat het zo was voorbestemd. De latere stoïcijnen zouden dat zeker hebben gezegd. De held had een groot verlies geleden, en daardoor ging hij een drempel over om zijn ware meester te vinden. Tegelijkertijd was het de keuze die Zeno maakte; om naar een boekwinkel te gaan na zijn verschrikkelijke verlies, om te gaan zitten en te luisteren naar de boekhandelaar, en nog belangrijker, om geen genoeg te nemen met de woorden die hij had gehoord en ze te laten voor wat ze waren. Nee, hij wilde meer. Hij eiste meer antwoorden, wilde meer leren, en vanuit die impuls zou het stoïcisme worden gevormd.

Net als Zeno was Krates van Thebe de zoon van een rijke familie en erfgenaam van een groot vermogen. Van Diogenes Laërtius leren we dat nadat Krates een voorstelling van de *Tragedie van Telephus* (het verhaal van koning Telephus, de zoon van Herakles, die verwond werd door Achilles) bijwoonde, hij al zijn geld weggaf en verhuisde naar Athene om filosofie te studeren. Daar kwam hij bekend te staan als 'de man die deuren opende', schreef Diogenes, 'de bezoeker voor wie alle deuren openvliegen' van mensen die heel graag wilden leren van de beroemde filosoof.

Volgens het oude zen-gezegde is het zo dat als de leerling er klaar voor is, de leraar verschijnt. Krates was precies wat Zeno nodig had.

Een van Krates' eerste lessen was bedoeld om Zeno te genezen van zijn onzekerheid over zijn voorkomen. Omdat Krates aanvoelde dat zijn nieuwe leerling zich te veel zorgen maakte over zijn status, gaf Krates hem de taak om een zware pan met linzensoep door de stad te dragen. Zeno probeerde om stiekem met de pan door de stad te sluipen door achterafstraatjes te nemen, zodat hij niet gezien zou worden terwijl hij zo'n ver-

nederende taak uitvoerde.<sup>2</sup> Krates wist hem te vinden. Hij opende de pan met zijn staf en morste zo de soep over hem heen. Zeno trilde van schaamte en probeerde te vluchten. ‘Waarom wil je wegrennen, mijn kleine Feniciër?’ vroeg Krates lachend. ‘Er is je niets ergs overkomen.’

Het feit dat iemand angstig of onzeker is, of de verkeerde dingen heeft geleerd in zijn jeugd, betekent niet dat hij niet kan veranderen in iets geweldigs, mits hij de moed heeft (en zijn mentor ook) om zichzelf te veranderen. Door Krates’ harde aanpak overwon Zeno zijn onzekerheid en werd hij wie hij moest zijn.

Toen Zeno zijn handelaarsverleden achter zich liet, koos hij voor een nieuwe manier van leven waarbij studeren en nadenken in evenwicht waren met de behoeften van een wereld die gedreven werd door commercie, overwinningen en technologie. Voor Zeno was het doel van filosofie, van de deugd, het vinden van een ‘soepele manier van leven’, om op een plek te komen waar alles wat we doen in ‘harmonie is met de geest die iedere man bezielt en de wil van degene die heerst over het heelal’. Volgens de Grieken had ieder van ons een *daimon*, een innerlijk genie of sturende kracht die verbonden is aan het universele karakter. Degenen die zo leven dat het individuele en het universele karakter in overeenstemming zijn, zijn gelukkig, zei Zeno, en degenen bij wie dat niet het geval is, zijn dat niet.

Om deze harmonie te kunnen bereiken, leefde Zeno een eenvoudig leven dat niet zoveel verschilde van dat van zijn rivaal Epicurus, die net een paar jaar eerder dan Zeno begonnen was met een filosofische school. Zeno’s maaltijden bestonden voor het grootste deel uit brood en honing met af en toe een glas wijn. Hij woonde samen met huisgenoten en huurde zelden bedienden in. Zelfs als hij ziek was, weigerde hij lekkere hapjes en dacht hij er niet over om zijn eetgewoontes te wijzigen. ‘Hij dacht,’ zei

---

2 Linzen werden toen gezien als voedsel dat alleen door arme mensen werd gegeten. Het lijkt geen twijfel dat Krates probeerde om het snobistische van Zeno’s welgestelde opvoeding aan de kaak te stellen.

een latere stoïcijn, 'dat iemand die eens gastronomische maaltijden had genoten dat de hele tijd zou willen, net zoals het plezier dat wordt geassocieerd met eten en drinken in ons een verlangen naar meer eten en drinken opwekt.'

Doordat Zeno eenvoudig leefde, was hij ook erg op zichzelf. Hij gaf de voorkeur aan een kleine groep vaste vrienden boven grote bijeenkomsten. Later werd hij beroemd doordat hij stiekem een feestje verliet dat door koning Antigonus was georganiseerd (en hij wees de uitnodigingen van de koning om zijn hof te bezoeken af). Hij zei snel wat hij te zeggen had en schudde zijn hoofd bij nodeloze retorische uitweidingen. Hij was ook slim en grappig en had de gewoonte om vreemden om geld te vragen om zo te voorkomen dat zij hem die vraag zouden stellen. Er zijn geen aanwijzingen dat zijn vroegere leven van gemak en rijkdom hem op enige wijze verpest had of dat het zijn basisidee van comfort had aangetast. Misschien dat het verliezen van die rijkdom en dat comfort hem had laten zien dat geld niet alles was en niet heel erg belangrijk was. Het werd bijna een gevleugelde uitspraak in Athene, als iemand een sober levend, zuinig en gedisciplineerd persoon omschreef door te zeggen: 'Hij is nog gematigder dan Zeno de filosoof!'

Na zijn opleiding bij Krates en de filosoof Stilpo uit Megara begon Zeno zelf ook les te geven op de agora, het centrale plein of de marktplaats; een passende plek voor een voormalige koopman. Daar tussen de kramen waar mensen hun waren kochten en verkochten, besprak Zeno met hen de ware waarde van dingen. Op deze marktplaats van ideeën bood hij hun iets aan wat hij heel belangrijk vond, namelijk een betrokken filosofie van het leven die mensen kon helpen om rust te vinden in een vaak turbulente wereld. 'Van de drie soorten leven, het contemplatieve, het actieve en het rationele,' zo schreef Diogenes, 'verklaarden de stoïcijnen dat we het laatste zouden moeten kiezen, omdat een rationeel wezen uitdrukkelijk wordt gemaakt door de natuur om te contempleren en te handelen.'

Zeno leerde om een creatieve leraar te zijn door zijn goederen als het



ware aan te prijzen tussen zoveel andere handelaren. Tijdens een etentje bij een man die erom bekendstond dat hij zo snel at dat er bijna niets overbleef voor zijn gasten, pakte Zeno een hele schaal vol vis en deed alsof hij deze helemaal alleen ging opeten. Toen hij de verbaasde blik van zijn gastheer zag, zei hij: 'Hoe denk je dat het is voor de mensen die met je samenwonen, hoezeer zij lijden, als jij niet eens mijn gulzigheid voor één keer kunt verdragen?'

Toen een jonge leerling te veel bewonderaars aantrok, gaf Zeno hem de opdracht om zijn hoofd kaal te scheren om zo de fans op afstand te houden. Toen een andere, rijke en aantrekkelijke leerling van Rhodos Zeno om raad vroeg (en hem ongetwijfeld aan zichzelf op die leeftijd deed denken), gaf hij hem een plek op een stoffige bank, omdat hij wist dat de kleren van de jongen op die manier vies zouden worden. Later stuurde hij hem naar de bedelaars van de stad om tijd met hen door te brengen, net zoals Krates hem door de stad had gestuurd met een pan soep. Maar in tegenstelling tot Zeno, die de vernederingen had verdragen en ervan had geleerd, vertrok deze leerling gewoon. Zeno geloofde dat verwaandheid het belangrijkste obstakel was om te kunnen leren, en in dit geval had hij gelijk.

Zeno verhuisde uiteindelijk naar wat bekend kwam te staan als de *Stoa poikilè*, letterlijk de 'geschilderde veranda'. Gebouwd in de vijfde eeuw v.Chr. (de ruïnes kun je zo'n tweeënhalfduizend jaar later nog steeds bezoeken) was de geschilderde veranda de plek waar Zeno en zijn volgelingen zich verzamelden voor discussies. Terwijl zijn volgers voor een korte periode Zenoniërs werden genoemd, is het een laatste verdienste van Zeno's bescheidenheid en het universele van zijn leer dat de filosofische stroming die hij oprichtte uiteindelijk niet zijn naam droeg. In plaats daarvan kennen we het nu als stoïcisme, een eerbetoon aan de unieke herkomst ervan.

Is het ook niet passend dat de oude stoïcijnen een veranda kozen als hun naamgever en thuis? Het was geen torenklok, podium of raamloze aula. Het was een uitnodigend, toegankelijk bouwwerk, een plek voor

contemplatie, reflectie en vooral, een plek voor vriendschap en discussie.

Er wordt gezegd dat Zeno weinig geduld had met nietsnutten of grote ego's op zijn veranda. Hij wilde dat zijn leerlingen opletten en zich bewust waren van wat er om hen heen gebeurde. Degenen die naar hem toe kwamen met een opgeblazen eigendunk, werden zeer snel kwaad of ze werden weggestuurd. Maar voor degenen die er klaar voor waren en ertoe bereid, was de veranda een plek om te leren en te worden onderwezen.

Helaas heeft geen van Zeno's werken het overleefd, zelfs niet zijn belangrijkste werk *Politeia*, dat op meesterlijke wijze de argumenten van Plato's boek met dezelfde naam weerlegt. Wat we erover weten komt uit samenvattingen van mensen die het boek hebben gelezen. Van hen leren we dat de eerste stoïcijnen opmerkelijk utopisch waren. Veel daarvan zou later door meer pragmatische stoïcijnen worden verworpen, maar nog steeds zet Zeno's vroege denken de toon die tegenwoordig ook nog klopt, namelijk dat we 'alle mensen moeten beschouwen als onderdeel van één gemeenschap, en dat we een gemeenschappelijk leven moeten hebben en een gemeenschappelijke orde voor ons allemaal, zoals een kudde die samen graast en het weiland van een gemeenschappelijk gebied deelt'.

Zeno schreef ook beroemde essays over scholing, de aard van de mens, plicht, emoties, de wet, logos, en zelfs een essay met de aantrekkelijke titel 'Homerische problemen'. Waar zou *Van de hele wereld* over gaan? Hoe geweldig zou het zijn om *Zeno's herinneringen aan Krates* te lezen? Helaas hebben we van deze werken alleen enkele fragmenten en citaten.

Maar zelfs deze kleine stukjes zijn genoeg om van te leren. 'Het doel in het leven is om in harmonie met de natuur te leven,' iets waarvan we weten dat hij dat schreef in *Over de aard van mensen*, 'wat betekent dat we deugdzaam leven, omdat de natuur ons leidt naar de deugd.' Er wordt ook aan Zeno toegeschreven dat hij de uitdrukking heeft bedacht dat er een reden is dat de mens twee oren en slechts één mond heeft. Hij schijnt ook te hebben gezegd dat er niets ongepast was dan dat iemand zich aan-

stelde, en dat dat zelfs nog minder te verdragen was als dat de jeugd betrof. ‘Het is beter om over je voeten te struikelen,’ zei hij eens, ‘dan over je tong.’

Hij was ook de eerste om de vier deugden van het stoïcisme te noemen: moed, zelfbeheersing, rechtvaardigheid en wijsheid. Hij vond deze eigenschappen ‘onafscheidelijk, maar toch ook onderscheidend en verschillend van elkaar’. We weten niet of en wanneer Zeno deze ‘Grote Vier’ voor het eerst op papier zette, maar we kunnen de impact ervan merken, want ze verschijnen in de werken en beslissingen van bijna iedere stoïcijner die na hem kwam.

In tegenstelling tot veel profeten werd Zeno in zijn tijd gerespecteerd en bewonderd. Er was geen sprake van vervolging. Hij maakte de autoriteiten niet kwaad. Hij kreeg de sleutels tot de stadspoorten van Athene. Hij kreeg ook een gouden kroon en een bronzen standbeeld toen hij nog leefde.

Ondanks alle verering waarmee Athene hem overlaadde en de liefde die hij teruggaf, wist Zeno dat het belangrijk was om een thuis te hebben. Na geld te hebben geschonken voor het restaureren van een aantal belangrijke baden in Athene, eiste hij dat er ‘van Citium’ werd toegevoegd aan zijn naam op het gebouw. Hij mag dan een wereldburger zijn geweest, een expat die hield van zijn nieuwe woonplaats Athene waar hij vijftig jaar lang woonde, toch wilde hij niet dat men vergat waar hij vandaan kwam.

Ondanks al zijn slimme spitsvondigheden was de waarheid het enige waar Zeno echt om gaf en wat hij anderen probeerde te leren. ‘Waarneming,’ zei hij en hij hield zijn vingers van elkaar, ‘is zoiets als dit,’ waarmee hij uitgestrekt en groot bedoelde. Vervolgens bracht hij zijn vingers dicht bij elkaar, en zei: ‘Aanvaarding’, wat inhoudt dat je een idee over iets begint te vormen, ‘lijkt hierop’. Daarna maakte hij van zijn hand een vuist, en hij noemde dat ‘begrip’. Tot slot sloeg hij zijn andere hand om de vuist heen en noemde deze combinatie ‘kennis.’ Alleen wijze mensen bezaten deze laatste combinatie.

Tijdens de lessen met levende leraren als Krates, en zijn gesprekken

met de doden (die toevallige kennismaking met Socrates' leer die door het orakel was voorspeld), danste Zeno met wijsheid. Met zijn leerlingen verkende hij wijsheid op de agora, het centrale openbare plein. Tijdens lange wandelingen dacht hij er diep over na en hij probeerde het uit in debatten. Zijn reis naar wijsheid was een lange, zo'n vijftig jaar vanaf de schipbreuk tot aan zijn dood. De reis werd niet gekenmerkt door één enkele openbaring of ontdekking, maar door hard werken. Hij kroop ernaartoe door jarenlange studie en les, zoals we dat allemaal moeten doen. 'Welbevinden ontstaat door kleine stappen te nemen,' zou hij zeggen als hij erop terugkeek, 'maar het is waarlijk niet gemakkelijk te realiseren.'

Zoals bij veel filosofen stellen de verslagen over Zeno's dood onze goedgelovigheid op de proef, maar toch kunnen we er iets van leren. Als op een dag Zeno op tweeënzeventigjarige leeftijd de veranda verlaat, struikelt hij en breekt vrij pijnlijk zijn vinger. Terwijl hij op de grond lag, schijnt hij te hebben besloten dat het ongeluk een teken was en dat zijn tijd erop zat. Op de grond slaand citeert hij een regel van Timotheus, een musicus en dichter uit de eeuw voor hem:

Ik kom vanuit mezelf; waarom roept u me dan?

Daarna hield Zeno zijn adem in totdat hij was overleden.