

Tot Zichzelf

TOT ZICHZELF

Marcus Aurelius



Tot Zichzelf

Oorspronkelijk verschenen als *Ta eis heauton* (Τὰ εἰς ἑαυτόν).

Auteur: Marcus Aurelius

Vertaling en bewerking: Erik Nagtegaal, in samenwerking met Gemini (Google AI).

Voorwoord: Erik Nagtegaal & Gemini (Google AI).

Redactie en terminologische revisie: Deze uitgave is tot stand gekomen door een intensieve interactieve dialoog tussen de menselijke expertise van Erik Nagtegaal en de taalkundige en filosofische ondersteuning van Gemini. De uiteindelijke regie over de vertaling en het voorwoord ligt volledig bij Erik Nagtegaal; hij heeft de teksten vanuit zijn eigen begrippenkader bijgestuurd, de filosofische consistentie bewaakt en de algehele eindredactie verzorgd.

Copyright: © 2026, Erik Nagtegaal

Druk en bindwerk: Brave New Books, Rotterdam

Coverontwerp: Erik Nagtegaal

Vormgeving binnenwerk: Brave New Books, Rotterdam

Filosofie algemeen

ISBN: 9789465463445

NUR: 730

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor ieders zelf

“De grootste heerschappij is heerser te zijn over zichzelf.”

Lucius Annaeus Seneca

INHOUD

VOORWOORD	11
De ontstaansgeschiedenis van het Stoïcisme	
Een beknopte filosofische biografie van Marcus	
Filosofische oefeningen van Marcus	
Het begrippenkader in <i>Tot Zichzelf</i>	
Hoe het systeem werkt in het kort	
Over deze vertaling	
TOT ZICHZELF	21
BOEK 1	23
BOEK 2	33
BOEK 3	41
BOEK 4	51
BOEK 5	67
BOEK 6	81
BOEK 7	95
BOEK 8	111
BOEK 9	127
BOEK 10	141
BOEK 11	155
BOEK 12	169
BIBLIOGRAFIE	181

VOORWOORD

Het leven is geen kalme vijver, maar een kolkende rivier, die ons voortdurend dreigt mee te sleuren. Hoe vinden we in die chaos de goede stroom des levens? Voor Romeins keizer en filosoof Marcus Aurelius (121 – 180 n. Chr.) lag het antwoord niet in het veranderen van de wereld, maar in het herstellen van zijn eigen karaktergesteldheid. Zijn *Tot Zichzelf* vormt de meest persoonlijke handleiding ooit geschreven over hoe je een innerlijke burcht bouwt, die bestand is tegen verraad, verlies en de grillen van het lot. Dit is filosofie in haar meest rauwe, praktische vorm: een gereedschapskist voor de ziel.

Voor Marcus was filosofie geen theoretisch tijdverdrijf, maar een moreel-geestelijke, therapeutische praktijk: een heus beoefenen van de filosofie, de Stoïcijnse ethiek wel te verstaan. Om dit te begrijpen moeten we iets afweten van de ontstaansgeschiedenis van het Stoïcisme.

De ontstaansgeschiedenis van het Stoïcisme

Het Stoïcisme begint met Zeno van Citium, een Fenicische koopman. Rond 300 v. Chr. leed hij schipbreuk voor de kust van Griekenland. Hij verloor zijn hele lading kostbaar purper, zijn fortuin en zijn status. In plaats van te wanhopen, liep hij een boekhandel in Athene binnen, las over Socrates en riep uit: “Nu ik schipbreuk heb geleden, ben ik pas echt aan een goede reis begonnen.”

Hij begon zijn eigen filosofie te onderwijzen onder de *Stoa Poikilē* (de ‘beschilderde zuilengalerij’) op de markt van Athene. Omdat hij zijn lessen in de publieke ruimte gaf en niet in een besloten tuin of academie, was de Stoa vanaf dag één een filosofie voor iedereen: van slaaf tot koning.

Na Zeno bouwden denkers als Cleanthes en vooral Chrysippus de leer uit tot een allesomvattend systeem, dat zou

gaan gelden voor vooral de verdere vroege en midden Stoa. Zij stelden dat de werkelijkheid bestaat uit drie onlosmakelijke, te bestuderen delen, 'studiegebieden' (*topoi*):

1. De logica is de leer van het denken en de taal, die dient als het rationele fundament om onze oordelen te zuiveren en de waarheid te onderscheiden van onwaarheid.
2. De natuurkunde is de studie van de kosmos en de wereldrede, die de natuur bezielt, wat de mens helpt om zijn plaats in het Geheel te begrijpen en te aanvaarden.
3. De ethiek is de kroon op de filosofie, die ons leert hoe we ons heersend beginsel in een zuivere en autonome staat kunnen houden, zodat al onze gestelde doelen en handelingen voortkomen uit de rede en de deugd.

Toen Griekenland werd ingelijfd door het Romeinse Rijk in de tweede eeuw v. Chr., verhuisde de filosofie mee. De Romeinen, die van nature pragmatisch waren, lieten de complexe logica en natuurkunde links liggen en focusten zich bijna volledig op de ethiek. Dit is de periode van de late Stoa (de eerste en tweede eeuw n. Chr.), waar we de drie bekendste namen vinden:

1. Seneca: De rijke staatsman en adviseur van keizer Nero.
2. Epictetus: De voormalige slaaf, die leerde dat ware vrijheid enkel in de morele doelstelling is gelegen.
3. Marcus Aurelius: De keizer, die de lessen van Epictetus toepaste, op de troon.

Marcus Aurelius staat aan het einde van deze rijke traditie. In zijn *Tot zichzelf* zie je hoe de schipbreuk van Zeno is ge-

transformeerd tot een leidraad voor het innerlijk. Hij schrijft niet voor een publiek, maar gebruikt de eeuwenoude technieken van de Stoa om zichzelf staande te houden in een tijd van oorlog en pest.

Een beknopte filosofische biografie van Marcus

Wanneer Marcus Aurelius in 121 n. Chr. in Rome ter wereld komt als Marcus Annius Verus, wijst weinig nog op de enorme last, die hij later zal dragen. Toch valt zijn serieuze natuur al vroeg op; keizer Hadrianus noemt hem schertsend 'Verissimus' (de meest waarachtige). Hier zien we de kiem van een gezonde 'karaktergesteldheid' (*diathesis*): een kind, dat al vroeg een natuurlijke neiging vertoont naar de 'rede' (*logos*).

In 138 n. Chr. vindt een cruciale wending plaats wanneer Hadrianus hem aanwijst als opvolger via adoptie door Antoninus Pius. Wanneer hij in 139 n. Chr. officieel de titel 'Caesar' krijgt, is dit voor Marcus geen bron van ijdelheid, maar een morele opgave. Hij zet zijn 'morele doelstelling' (*prohairesis*) in om het keizerschap niet als machtsmiddel, maar als een plicht volgens zijn menselijke 'toerusting' (*kataskueē*) te aanvaarden.

Wanneer hij uiteindelijk in 161 n. Chr. na de dood van Antoninus Pius de troon bestijgt, bewijst hij trouw aan zijn 'beginselen' (*dogmata*) door zijn adoptiebroer Lucius Verus als mede-keizer aan te stellen. Zijn 'heersend beginsel' (*hēgemonikon*) regeert vanaf dat moment niet vanuit ego, maar vanuit een rechtvaardigheidsgevoel, dat afgestemd is op de wereldrede.

Het bewind van Marcus wordt echter direct op de proef gesteld. In 165 n. Chr. breekt de verwoestende Antonijnse pest uit. Te midden van de dood en chaos moet Marcus zijn 'verstand' (*dianoia*) gebruiken om deze catastrofe te zien voor wat het is: een van de 'indifferenten' (*adiaphora*). Hoewel de ziekte tragisch is, kan zij zijn innerlijke 'deugd' (*aretē*)

niet aantasten zolang hij de juiste 'instemming' (*sunkata-thesis*) verleent aan de feiten van de natuur.

Het grootste deel van zijn latere jaren, tussen 166 n. Chr. en 180 n. Chr., brengt hij door in de koude legerkampen langs de Donau tijdens de Marcomannenoorlogen. In deze periode schrijft hij zijn *Tot Zichzelf*. Dit is geen literair werk, maar een dagelijkse oefening om zijn 'waardeoordelen' (*hupolēpseis*) te zuiveren. De oorlog en de ontberingen zijn de 'voorstellingen' (*phantasiai*), die hij met chirurgische precisie ontleedt om te voorkomen dat ze uitmonden in verlammeende 'emotionele stoornissen' (*pathē*).

Zelfs verraad brengt hem niet uit zijn evenwicht. Wanneer zijn generaal Avidius Cassius in 175 n. Chr. een greep naar de macht doet, reageert Marcus niet met de gebruikelijke woede. Hij heft de 'impuls' (*hormē*) tot wraak op door zijn waardeoordeel te zuiveren; hij stelt zich ten doel de rebel te vergeven. Hierbij laat hij zich leiden door 'genegen liefde' (*philostorgia*): de overtuiging dat we allen onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn en dat een ander jou geen morele schade kan toebrengen.

Wanneer hij uiteindelijk in 180 n. Chr. in Vindobona (Wenen) op zijn sterfbed ligt, is de cirkel rond. Hij sterft met een 'voorbehoud' (*hupexairesis*): hij aanvaardt dat zijn tijd is gekomen als een natuurlijk proces. In een staat van volledige *apatheia* (niet de emotieloosheid van een steen, maar de onwankelbare rust van een wijze) bereikt hij de 'goede stroom des levens' (*euroia biou*). Filosofie was voor Marcus Aurelius geen abstracte theorie, maar het proces waarbij zijn verstand, geleid door de rede, tot op zijn laatste ademtocht de weg vrijmaakte voor innerlijke harmonie.

Filosofische oefeningen van Marcus

Om de filosofie van Marcus werkelijk tot leven te wekken, kunnen we zijn teksten beter niet lezen als een statisch boek, maar als een dynamisch verslag van voortdurende geeste-

lijke training. Deze training is geworteld in de drie klassieke studiegebieden van de Stoa, die Marcus vertaalde naar drie praktische disciplines, zoals die ook door moderne onderzoekers van het werk van Marcus worden herkend, om zijn 'verstand' (*dianoia*) af te stemmen op de 'wereldrede' (*logos*). Hierbij staat het fundamentele onderscheid centraal tussen wat wel en niet onder onze controle valt.

Logische oefeningen: de discipline van het oordeel

Dit type oefeningen richt zich op de leer van het denken en de taal. Het doel is om correct om te gaan met onze zintuiglijke 'voorstellingen' (*phantasiai*). We trainen onszelf om onze 'instemming' (*sunkatathesis*) aan onwaarheden te onthouden en zo onze oordelen te zuiveren. Hierbij passen we onder meer de techniek van de 'objectieve ontleding' toe om zaken te ontdoen van hun onware glans. Door de wereld te ontleden tot haar naakte, materiële aard (zie 3.11), voorkomen we dat onze 'waardeoordelen' (*hupolēpseis*) onterecht emotieve waarde toekennen aan zaken die feitelijk tot de onverschillige dingen of 'indifferenten' (*adiaphora*) behoren. Een kostbare mantel is voor Marcus slechts "wol van een schaap [...], gedoopt in het bloed van een zeeslak" (6.13); een luxueus diner slechts "het lijk van een vis [...] of van een varken" (6.13).

Natuurkundige oefeningen: de discipline van de begeerte

De natuurkunde helpt de mens om zijn plaats in het Geheel te begrijpen en te aanvaarden. Hierin staat de regulering van onze begeerte en aversie centraal. De oefening leert ons om uitsluitend te begeren wat in overeenstemming is met de natuur en de voorzienigheid, en onze aversie nooit te richten op onvermijdelijke, externe gebeurtenissen. De kernoefening hier is de 'blik van bovenaf' (zie bijvoorbeeld 7.48, 9.30 en 12.24). Men traint zichzelf om het perspectief te verleggen van onder meer persoonlijke zorgen naar de onmetelijkheid

van de kosmos en de diepe onderlinge sympathische verbondenheid van alle elementen. Dit inzicht in de natuurlijke wetmatigheid maakt de weg vrij voor 'vrijheid van stoornis' (*apatheia*), waarbij de dwingende macht van persoonlijke 'emotionele stoornissen' (*pathē*) verdwijnt in het licht van de eeuwigheid. Door in gedachten boven de aarde te zweven en neer te kijken op de krioelende massa's en generaties, die komen en gaan, herkent Marcus de 'rede' (*logos*) in het grote geheel, stemt hij zijn begeerten af op het lot en relateert hij zijn eigen problemen.

Ethische oefeningen: de discipline van het handelen

De ethiek leert ons hoe we ons 'heersend beginsel' (*hēgemonikon*) in een zuivere staat kunnen houden, zodat al onze handelingen voortkomen uit de 'deugd' (*aretē*). Dit vereist een scherpe focus op het 'nu' en het uitvoeren van passende handelingen volgens onze menselijke 'toerusting' (*kataskueō*). Deze handelingen worden bezield door 'genegen liefde' (*philostorgia*): de warme, natuurlijke verbondenheid, die we voelen voor onze medemensen, omdat we allen deel uitmaken van dezelfde rede. Men handelt hierbij altijd met een 'voorbehoud' (*hupexairesis*): men doet zijn plicht met de juiste intentie, maar aanvaardt dat het uiteindelijke resultaat buiten de eigen controle ligt. In zijn 'ochtendmeditatie' (een premeditatie op het 'kwaad') bereidt Marcus zijn 'morele doelstelling' (*prohairesis*) voor op de ontmoeting met mensen "die bemoeizuchtig zijn, ondankbaar, overmoedig, bedrieglijk, afgunstig en on sociaal" (2.1). Hij neutraliseert hiermee elke 'impuls' (*hormē*), die zou kunnen leiden tot (een uiting van) woede, door in te zien dat deze mensen handelen uit onwetendheid, waardoor hij zijn innerlijke rust en rechtvaardigheid bewaart.

Door deze drie typen oefeningen organisch samen te laten werken om uiteindelijk menselijk geluk te bereiken, trans-

formeert Marcus zijn 'karaktergesteldheid' (*diathesis*) naar de 'goede stroom des levens' (*europa biou*).

Het begrippenkader in *Tot Zichzelf*

Ten slotte doen we er goed aan om de taal van zijn innerlijke werkplaats ons eigen te maken. Zo kunnen we zijn filosofie beter begrijpen. Onderstaand begrippenkader, weliswaar verre van volledig, ligt impliciet besloten doorheen heel zijn schrijven:

Voorstelling (*phantasia*): De rauwe indruk of informatie, die via onze zintuigen de geest binnenkomt.

Objectieve voorstelling (*phantasia katalēptikē*): Een heldere, feitelijke weergave van de werkelijkheid, ontdaan van de kleuring van emotionele stoornissen.

Waardeoordeel (*hupolēpsis*): De verbale interpretatie, die wij aan een voorstelling geven (bijvoorbeeld "dit is vreselijk" of "dit is goed").

Indifferenten (*adiaphora*): Externe zaken, die moreel gezien 'onverschillig' zijn, omdat ze buiten onze controle vallen, zoals rijkdom, gezondheid of roem.

Ziel (*psuchē*): Het gehele innerlijke levensbeginsel van de mens, dat, wanneer het geleid wordt door het verstand, streeft naar morele integriteit en harmonie met de kosmos.

Verstand / geest (*dianoia*): Het actieve persoonlijke denkvermogen, dat we gebruiken om onze voorstellingen te analyseren en onze waardeoordelen aan de innerlijke rede te toetsen.

Morele doelstelling (*prohairesis*): De soevereine macht van de menselijke wil om bewust rationele waardeoordelen en moreel juist handelen ten doel te stellen, onafhankelijk van alle externe gebeurtenissen.

Heersend beginsel (*hēgemonikon*): De kern van onze ziel; de 'heerser', die oordeelt en beslist.

Beginselen (*dogmata*): De diepgewortelde rationale of irrationele overtuigingen, die als leefregels fungeren om gebeurtenissen of feiten te interpreteren en het eigen handelen richting te geven, en die daardoor ook de waardeoordelen van de mens bepalen.

Instemming verlenen (*sunkatathesis*): De bewuste keuze om een waardeoordeel als 'waar' te accepteren.

Karaktergesteldheid (*diathesis*): De blijvende staat van onze ziel; hoe wij 'gestemd' zijn.

Impuls (*hormē*): De innerlijke beweging om tot actie over te gaan.

Voorbehoud (*hupexairesis*): De verbale clausule: 'voor zover het lot het toelaat'.

Toerusting (*kataskeuē*): Onze natuurlijke inrichting (rede en sociale drang) om een taak te vervullen.

Deugd (*aretē*): Voortreffelijkheid van het karakter; leven in overeenstemming met de rede. Het enige ware goed.

Vrijheid van stoornis (*apatheia*): Een staat van innerlijke rust, vrij van irrationele emoties en begeerten.

Emotionele stoornissen (*pathē*): Irrationele en tegennaatuurlijke emoties en begeerten van de ziel, die voortkomen uit onjuiste waardeoordelen over externe zaken, die buiten onze controle vallen en die onze innerlijke harmonie verstoren.

Goede stroom des levens (*euoia biou*): Een leven, dat ongehinderd en in harmonie met de natuur vloeit.

Rede (*logos*): De wetmatigheid van de wereld, die de kosmos ordent ('wereldrede') en die tevens als een goddelijke vonk in ieder mens aanwezig is als de maatstaf voor ons handelen.

Genegen liefde (*philostorgia*): De natuurlijke, warme hartelijkheid en tederheid voor medemensen, die voortvloeit uit onze sociale natuur en het levend inzicht dat we allen deel uitmaken van dezelfde rede.

Hoe het systeem werkt in het kort

Deze termen vormden geen droge theorie, maar waren de instrumenten, waarmee Marcus zijn vrijheid bewaakte door zichzelf te 'herprogrammeren'. In het dagelijks leven werken deze begrippen als een organisch geheel samen. In de 'wereldrede' (*logos*) begint elke ervaring als een 'voorstelling' (*phantasia*). Ons 'verstand' (*dianoia*) ontleedt deze tot een 'objectieve voorstelling' (*phantasia katalēptikē*) om 'indifferenten' (*adiaphora*) – zaken buiten onze controle – direct als neutraal of onverschillig te herkennen.

Binnen de 'ziel' (*psuchē*) toetst het 'heersend beginsel' (*hēgemonikon*) elk opkomend 'waardeoordeel' (*hupolēpsis*) aan onze innerlijke 'beginselen' (*dogmata*). Deze kunnen belemmerend en irrationeel zijn wanneer ze ons aan de buitenwereld ketenen, of juist helpend en rationeel wanneer ze de rede volgen. Hierbij fungeert de getrainde begeerte als een positieve discipline, die ons streven richt op wat onder onze controle valt. Daarentegen is de ongecontroleerde begeerte zelf een van de 'emotionele stoornissen' (*pathē*).

De 'morele doelstelling' (*prohairesis*) bepaalt uiteindelijk of we 'instemming verlenen' (*sunkatathesis*) aan een oordeel. Gedreven door onze sociale en rationele 'toerusting' (*kata-skeuē*) en bezielde door 'genegen liefde' (*philostorgia*) ontstaat een 'impuls' (*hormē*) tot handelen, die we altijd verbinden met een verbale clausule: het 'voorbehoud' (*hupexairesis*). Deze constante discipline polijst onze 'karaktergesteldheid' (*diathesis*) tot een staat van 'deugd' (*aretē*) en 'vrijheid van stoornis' (*apatheia*). Zo bereiken we de 'goede stroom des levens' (*euroia biou*) in volledige harmonie met de natuur.

Over deze vertaling

Deze vertaling is tot stand gekomen door een innovatieve samenwerking tussen menselijke redactie en kunstmatige intelligentie. De basis van de tekst is gegenereerd met behulp