

DE GEÏLLUSTREERDE

Meditaties

DE GEÏLLUSTREERDE
Meditaties

LEVENSLESSEN VAN
Marcus Aurelius

INLEIDING DOOR James Romm

ILLUSTRATIES DOOR Joanna Lisowiec

VERTAALD DOOR Rutger H. Cornets de Groot

NOORDBOEK

Copyright © 2025 Noordboek

Oorspronkelijke titel: *The illustrated meditations. Life Lessons From Marcus Aurelius*

Naar het Nederlands vertaald door

Rutger H. Cornets de Groot

First published in 2025

by Riverside Press, an imprint of

Unipress Books Ltd

World's End Studios

London SW10 0RJ

United Kingdom

Introductie © James Romm 2025

Illustraties © Joanna Lisowiec 2025

Uitgever: Jason Hook

Ontwerp: Alexandre Coco

Boekverzorging: Stephanie Jacobs | Quatre-face

Omslagbeeld: Joanna Lisowiec

ISBN 978 94 6471 335 0

NUR 730 | 308

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van uitgeverij Noordboek, Hellingbaas 1, 8401 JH Gorredijk, Nederland – info@noordboek.nl.

De uitgeverij heeft ernaar gestreefd alle copyrights van de in deze uitgave opgenomen illustraties te achterhalen. Aan hen die desondanks menen alsnog rechten te kunnen doen gelden, wordt verzocht contact op te nemen met uitgeverij Noordboek.

De uitgeverij stelt alles in het werk om op milieuvriendelijke en duurzame wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (fsc) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Noordboek is onderdeel van

20 leafdesdichten en in liet fan wanhoop bv

www.noordboek.nl

INHOUD

Inleiding 7

Meditaties

... over de geest 13

... over het goede leven 35

... over de gemeenschap 57

... over de natuur 79

... over de goden 101

... over mededogen 123

... over de dood 145

... over de tijd 167

Verder lezen 190 | Over de makers 192

Inleiding

Marcus Aurelius, keizer van Rome van 161 tot 180 na Christus, gebruikt in de *Meditaties* twee keer de metafoor van het kleuren van stof. In de eerste van deze passages (5.16) draagt hij zichzelf op om 'de ziel met een ononderbroken gedachtestroom te kleuren', waarmee hij de principes bedoelt die naar een goed leven leiden. In de tweede verwijst hij naar het feit dat hij, in zijn rol van keizer of 'Caesar', het exclusieve recht had om een volledig paars gewaad te dragen, een exclusief koninklijke uitrusting. 'Voeg je niet in de rij der caesaren', vermaant hij zichzelf, een nieuw Grieks woord verzinnend (hij schrijft in het Grieks, hoewel Latijn zijn moedertaal was). 'Laat je niet in dezelfde kleur dopen, want dat kan gebeuren.' Hij spoort zichzelf aan het voorbeeld van Antoninus te volgen, zijn adoptievader die hem als heerser voorging en die hij beschouwt als een toonbeeld van monarchale deugdzzaamheid (6.30; zie p. 118).

In deze twee kleurmetaforen zien we twee kanten van de man die tegenwoordig vaak alleen met zijn voornaam Marcus wordt aangeduid: zijn publieke rol, die van heerser over een groot deel van de wereld, en zijn innerlijk dat hij probeerde te verbeteren door het te 'kleuren' met de ideeën die hij uitdrukt in de *Meditaties*. De verzameling die hij van deze ideeën aanlegde was nooit bestemd voor publicatie; ze waren een puur persoonlijke verzameling zelfvermaningen. Telkens wanneer hij het voornaamwoord 'u' gebruikt of werkwoorden in de tweede persoonsvorm enkelvoud zet, richt hij het woord tot zichzelf, niet tegen een denkbeeldige lezer. Inderdaad wordt het werk soms aangeduid als *Aan zichzelf*, wat eigenlijk een nauwkeuriger beschrijving van de inhoud is dan *Meditaties*, de titel die er later, in de 17e eeuw, aan is gegeven.

In de oude wereld moesten stoffen om gekleurd te worden herhaaldelijk in verf worden ondergedompeld, en de *Meditaties* zitten vol herhalingen. Marcus brengt de centrale leefregels steeds op een andere manier of met een nieuwe invalshoek in herinnering. 'De dingen waar je het meest aan denkt, vormen ook de aard van je geest,' zegt

hij tegen zichzelf in de eerste van zijn kleuranalogieën, waarmee hij het doel van zijn werk goed uitlegt. Zijn 'notitieboekjes', zoals de twaalf onderverdelingen van het werk soms werden genoemd, waren zijn manier om zich de principes van zijn filosofische systeem eigen te maken. Dat systeem, in de 3e eeuw v. Chr. door Romeinse tussenpersonen van de Grieken geërfd, wordt stoïcisme genoemd, naar de geschilderde Stoa, een zuilengalerij in Athene waar de grondlegger, Zeno van Citium, zijn pupillen onderwijs gaf.

In zijn notities dwaalt Marcus vrijelijk door een breed scala aan onderwerpen, alsof hij elke dag een onderwerp aansnijdt dat hem op dat moment bezighoudt. Uit dit soms verwarrende corpus zijn voor dit boek een aantal essentiële aantekeningen geselecteerd en in acht thematisch georganiseerde hoofdstukken ondergebracht. Zo is voor de lezer een aantrekkelijke en prachtig geïllustreerde ingang tot de *Meditaties* tot stand gekomen, die in de geboden volgorde een overzicht geeft van Marcus' geloofssysteem. Dat systeem, de stoïcijnse filosofie, was toen hij schreef al enkele eeuwen oud en is nu nog vele malen ouder; toch, zoals deze verzameling laat zien, hebben de principes waar Marcus zijn aandacht op vestigt niets aan kracht ingeboet en leren ze ons nog steeds hoe we kunnen *leven* en niet alleen maar wie of wat we *zijn*.

In de inleidingen van de opeenvolgende hoofdstukken worden de leerstellingen van Marcus' stoïcisme een voor een verkend, maar hier kan alvast een algemene schets worden gegeven. Voor de stoïcijnen is het goede leven een leven in harmonie met de natuur, want de natuur is door en door rationeel en goed, doordat ze de uitdrukking is van de ratio waardoor de grotere kosmos wordt beheerst. Die kracht kan worden opgevat als het werk van goden of van God, als Geest of als *Logos*. Dat is een veelomvattend Grieks woord waarin noties van rede, spraak en gedachte samenkomen. Ons menselijk vermogen tot redeneren hebben we aan deze goedgunstige kracht te danken, en het brengt ons dichterbij enig ander dier bij het goddelijke. Volgen we onwankelbaar de inblazingen van deze kracht, dan nemen we verder in goddelijkheid toe, in overeenstemming met onze bestemming.

Wat kunnen we volgens onze rede doen in een wereld die verder grotendeels onredelijk is? Het belangrijkste is dat we deugdzaam handelen, want deugdzaamheid is in overeenstemming met het goddelijke plan voor de kosmos. Maar door valse voorstellingen zoeken we ons geluk in privédoelen, zoals plezier, rijkdom en roem. Stoïcijnen beschouwen zulke dingen als irrelevant, in die zin dat ze noch deugd, noch ondeugd bevorderen en daarom niet werkelijk bijdragen aan ons geluk.

Naast het probleem van valse voorstellingen betekent de stoïcijnse praktijk ook omgaan met de *fantasia* of met 'indrukken' die gestaag onze ziel binnenstromen. Dingen die we zien of ruiken kunnen een verlangen naar genot opwekken; dingen die we horen – beledigingen bijvoorbeeld – kunnen ons boos maken, en pijn die onze zenuwen registreren kan angst opwekken. Als we niet oppassen, kan onze rationele geest door dit soort emotionele reacties worden overmand. Daarom moeten we onze reacties in de hand houden en de enige vraag stellen die telt: 'Staat dit mijn vermogen tot rede en deugd in de weg?' Als het antwoord nee is, dan hebben we geen reden tot angst, zelfs niet voor aanvallen van wilde beesten of voor de laster van een hele natie, beweert Marcus. Zulke ogenschijnlijk ellendige ervaringen zijn in feite van geen belang, in die zin dat ze ons niet meer of minder deugdzaam maken.

Het orthodoxe stoïcisme omvat nog veel meer, maar dit zijn de thema's waarmee Marcus zich in de *Meditaties* het meest bezighoudt: ze zijn de rozenkrans van zijn geest. Hij komt steeds op ze terug, alsof hij de inzichten die hij heeft verworven niet wil loslaten. De ernst van zijn project geeft er een meeslepend karakter aan; zijn schriftuur ontleent energie aan de ernst van zijn zoektocht. Er zijn weinig momenten van lichtzinnigheid in de *Meditaties*, en niets is ironisch of onoprecht. Marcus verschuilt zich nooit achter een auteursmasker, zoals andere filosofische schrijvers uit de oudheid vaak wel doen, zoals Plato en Seneca. Hij schrijft alleen voor en aan zichzelf, en dat maakt zijn proza authentiek en waarachtig.

Het is niet precies bekend wanneer Marcus begon met schrijven en wanneer hij stopte. Boven twee van de twaalf schriften, nummer 2 en 3, staan plaatsaanduidingen, in beide gevallen militaire buitenposten aan de noordelijke grens van Rome. Marcus was begin 170 op campagne in deze regio, waar hij vocht tegen Germaanse stammen die invallen deden, waardoor wordt aangenomen dat hij deze beide delen van de *Meditaties* in die tijd schreef. Hij was in het noorden nog steeds op campagne toen hij in 180 na Christus stierf; vermoedelijk had hij de notitieboekjes bij zich en zorgde een oplettende ondergeschikte ervoor dat ze bewaard bleven.

Het idee dat Marcus ten tijde van de *Meditaties* in een slopende reeks oorlogen verwickeld was om bedreigingen aan de grenzen van Rome af te weren, heeft het werk meer aanzien gegeven en de inspirerende werking ervan voor sommige lezers vergroot. Hij was de laatste van de ‘vijf goede keizers’, een reeks die meer dan acht decennia voor zijn dood een aanvang nam. Zijn opvolger, zijn losbandige zoon Commodus, maakte een einde aan dat lange tijdperk van stabiliteit.

Een vermoeide man van in de vijftig, een wijsgeer die uit plichtsbesef ten strijde trekt, terwijl hij weet dat zijn erfgenaam alles wat hij heeft verricht ongedaan kan maken – het levert een aangrijpend portret op. Maar we hebben Marcus’ levensbeschrijving niet nodig om ons door zijn *Meditaties* te laten inspireren, want die gaan boven tijd en ruimte uit. Sterker nog, als het werk zonder de naam van de auteur was overgeleverd, dan zouden maar enkele passages, zoals de lofzang op Antoninus, verraden dat ze destijds door de rijkste en machtigste man ter wereld werden geschreven.

De kwaliteiten die ons volledig menselijk maken, staan dagelijks onder druk: onze rationaliteit, rechtschapenheid, ons vermogen tot deugdzaam handelen. Om deze uitdagingen aan te gaan is een voortdurende inspanning nodig, een kleuren van de geest door herhaaldelijk onderdompelen. Het werk is nooit af, maar de beloningen zijn groot en liggen binnen het bereik van iedereen die streeft naar spirituele verrijking. Als Marcus kon slagen – en te oordelen naar de *Meditaties* lukte hem dat – dan kunnen wij dat ook. ❀

HOOFDSTUK 1

Meditaties over de geest

Shakespeares Hamlet drukt zich stoïsch uit als hij zegt: 'Niets is óf goed óf kwaad, dat maakt ons denken ervan.' Voor stoïcijnen als Marcus zijn meningen die gevormd worden door een ongedisciplineerde geest de voornaamste bron van menselijk ongeluk. Als we geloven dat rijkdom, status of de liefde van onze naasten de sleutel tot ons geluk is, kan het gebrek of verlies van deze dingen ons alleen maar kwellen. We moeten de ziel kleuren, zoals Marcus het in een van zijn meest gedenkwaardige uitspraken zegt (5.16), door voortdurend de waarheden te herhalen die zorgen voor ons geluk: dat de natuur wil dat we ons door ons verstand laten leiden, dat we deugdzaam handelen en onze gemeenschap van nut zijn. 'Het goede voor een redelijk wezen is de samenleving', schrijft Marcus in een opsomming van de 'kleurstoffen' waarin onze geest zich moet dompelen.

Valse meningen ontstaan zowel door de invloed van anderen op ons zelfbeeld – het 'applaus' en het 'geklap van tongen' (6.16) – als door het vertrouwen dat we stellen in onze waarnemingen van de natuurlijke wereld, die aan verandering onderhevig is en vol illusies zit. 'Het universum is transformatie; leven is mening', schrijft Marcus (4.3), waarmee hij impliceert dat de tweede stelling voortkomt uit de eerste. Met Plato's school deelt hij het idee dat kennis van het goede niet uit onze zintuigen kan komen. Hij dringt erop aan dat we op zoek gaan naar het goddelijke in onszelf, dat wat 'zich van zinnelijke gevoelens heeft losgerukt, zich aan de goden heeft onderworpen en voor de mensen zorgt' (3.6) en dat we onze hele ziel door dat vermogen in beslag laten nemen.

Hoewel hij overtuigd was van het schadelijke effect van een verkeerde mening, toont Marcus een opmerkelijk medeleven met wie 'niet het licht hebben gezien'. In 2.1 beweert hij, alweer in navolging van Plato, dat verkeerd handelen niet voortkomt uit een slechte of kwaadaardige natuur, maar 'omdat mensen niet weten wat goed en kwaad is'. Die stelling brengt hem ertoe zijn medemensen met mededogen te behandelen, ook als hun daden hem tegen de borst stuiten,

omdat ze ‘verwant zijn aan mij’ in de zin dat ze over een rationele geest beschikken die, net als de zijne, van God gegeven is. Het maakt hem ook ongevoelig voor hun minachting of beledigingen: door deze te zien als het product van onwetendheid, is hij zijn eigen gevoel beledigd te zijn vóór.

Jezelf laten leiden door indrukken en meningen in plaats van door je verstand, is van jezelf een marionet maken die aan een touwtje danst, of je gedragen als een kuddedier dat zich zonder bewustzijn voedt en ademt (6.16). Mensen onderscheiden zich van de rest van het dierenrijk, en zeker van planten, door hun vermogen tot rationeel denken. Door dit vermogen, meent Marcus, staan we dichterbij de goden in de grote kosmische hiërarchie dan bij de onredelijke wezens onder ons. Als we volledig vertrouwen op de ingevingen van de geest, zullen we in harmonie zijn met de goden, de meest sublieme vorm van geluk en vrede. ❀

**Bedenk dat alles is
zoals je het beoordeelt
en dat je dat zelf in de
hand hebt. Als je besluit
om je oordeel te herzien,
dan vind je, net als een
zeeman na het ronden
van een kaap, een kalme,
rimpelloze baai.**

BOEK XII, MEDITATIE 22