

Tot Zichzelf

TOT ZICHZELF

Marcus Aurelius



Tot Zichzelf

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

Auteur: Marcus Aurelius

Vertaling en redactie: Erik Nagtegaal

Begrippenkader en voorwoord: Erik Nagtegaal

Productie: Deze vertaling is tot stand gekomen door een unieke samenwerking tussen mens en technologie. De tekstuele basis is gegenereerd met ondersteuning van geavanceerde taalmodellen (Gemini AI), waarna de vertaling integraal is herzien, gecorrigeerd en geredigeerd door Erik Nagtegaal. Het gehanteerde filosofische begrippenkader en de uiteindelijke tekstuele vormgeving zijn het resultaat van de intellectuele arbeid en keuzes van de redacteur.

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	80
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 delen:

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*).

De roeping van de morele doelstelling

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.

De proef op de som: crisis en oorlog

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 verlammende 'emotionele stoornissen' (*pathē*).

De ultieme beheersing

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, gedreven door de overtuiging dat we allen deel uitmaken van dezelfde rede 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 geestelijke training. Hij beschouwde zijn 'verstand' (*dianoia*) als een instrument dat dagelijks gestemd moest worden om in harmonie te blijven met de 'wereldrede' (*logos*). Deze training bestond uit een reeks diepgaande oefeningen, die zijn innerlijke wereld vormgaven. We behandelen ervan nu vier kerntypen.

Het fundament van zijn dagelijkse routine was een premeditatie op het 'kwaad', bijvoorbeeld zijn ochtendmeditatie, een bewuste voorbereiding op de onvermijdelijke weerstand van het leven. Marcus herinnerde zichzelf er bij het aanbreken van de dag aan dat hij mensen zou ontmoeten "die bemoeizuchtig zijn, ondankbaar, overmoedig, bedrieglijk, afgunstig en on sociaal" (2.1). Dit deed hij niet uit cynisme, maar om zijn 'heersend beginsel' (*hēgemonikon*) te pantseren tegen verrassingen. Door deze mogelijke tegenslagen vooraf in zijn geest te bezoeken, zorgde hij ervoor dat zijn 'morele doelstelling' (*prohairesis*) niet wankelde wanneer hij daadwerkelijk met deze voorstellingen (*phantasiai*) werd geconfronteerd. Het stelde hem in staat om te zien dat deze mensen handelden uit onwetendheid over wat werkelijk goed is, waardoor hij zijn innerlijke rust kon bewaren en elke 'impuls' (*hormē*) tot woede direct bij de bron kon neutraliseren.

Gedurende de dag paste hij de techniek van de 'objectieve ontleding' toe om de wereld om hem heen te ontdoen van onware glans. Hij leerde zijn verstand om zaken, die de massa als 'goed' of 'begeerlijk' zag, zoals purperen gewaden of verfijnde spijsen, te ontleden tot hun naakte, materiële aard (zie: 3.11). Een kostbare mantel was voor hem 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). Door deze 'analyse-oefening' steeds weer uit te voeren, voorkwam hij dat zijn 'waardeoordelen' (*hupolēpseis*) onterecht emotioneel waarde toekenden aan zaken, die feitelijk tot de 'indifferenten' (*adiaphora*) behoorden. Dit hield zijn heersend beginsel zuiver en gericht op de enige echte waarde: zijn eigen 'deugd' (*aretē*).

Wanneer de druk van het keizerschap of de complexiteit van de politiek hem dreigden te overweldigen, zocht Marcus zijn toevlucht tot de 'blik van bovenaf' (zie bijvoorbeeld: 7.48, 9.30 en 12.24). Hij trainde zichzelf om zijn perspectief te verleggen van zijn eigen kleine zorgen naar de onmetelijkheid van de kosmos. Door in gedachten boven de aarde te zweven en neer te kijken op de krioelende massa's, de legers en de generaties die kwamen en gingen, begreep hij de ware verhoudingen. Deze kosmische schaal hielp hem om de 'rede' (*logos*) in het grote geheel te herkennen en zijn eigen problemen te relativiseren. Het maakte de weg vrij voor *apatheia*, waarbij de dwingende macht van zijn persoonlijke 'emotionele stoornissen' (*pathē*) verdween in het licht van de eeuwigheid.

Ten slotte dwong Marcus zijn verstand tot een scherpe focus op het huidige moment. Hij beseftte dat een mens slechts het 'nu' bezit; het verleden is een afgesloten herinnering en de toekomst is een onzekerheid die nog niet bestaat. (zie bijvoorbeeld 2.14 en 6.32) Door elke handeling uit te voeren alsof het zijn laatste was, sneed hij de wortels van angst en spijt door. Deze concentratie op het heden stelde hem in staat om met volledige toewijding te handelen volgens zijn menselijke 'toerusting' (*kataskeuē*), altijd met een 'voorbehoud' (*hupexairesis*) voor het resultaat, dat buiten zijn controle lag.

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. Deze termen vormden geen droge theorie, maar waren de instrumenten, waarmee hij zijn vrijheid bewaakte door zichzelf te 'herprogrammeren'. 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 rationele overtuigingen, die als innerlijke wetten fungeren om onze waardeoordelen direct te corrigeren.

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

Natuurlijke aanleg (*euphuia*): Onze individuele talenten en beperkingen.

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 (*europa 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.

Hoe het systeem werkt in het kort

In het dagelijks leven werken deze begrippen als een organisch geheel samen. De wereld presenteert ons voortdurend 'voorstellingen' (*phantasiai*). Vaak betreffen deze zaken die tot de 'indifferenten' (*adiaphora*) behoren, zoals gezondheid of kritiek van anderen. Het is de taak van de Stoïcijn om deze

voorstellingen te ontleden tot 'objectieve voorstellingen' (*phantasiai katalēptikai*): de feiten zoals ze zijn.

Het gevaar schuilt in onze 'waardeoordelen' (*hupolēpseis*). Wanneer wij onterecht 'goed' of 'kwaad' plakken op zaken, die buiten onze controle vallen, ontstaan er 'emotionele stoornissen' (*pathē*). Deze stoornissen zijn in wezen irrationele bewegingen van de ziel, die onze innerlijke rust verstoren. Hier moet onze 'morele doelstelling' (*prohairesis*) ingrijpen. Binnen onze 'ziel' (*psuchē*) gebruikt het 'heersend beginsel' (*hēgemonikon*) ons 'verstand' (*dianoia*) om onze 'beginselen' (*dogmata*) te raadplegen.

Deze beginselen vormen de belichaming van de 'wereldrede' (*logos*) in ons eigen denken; het zijn de rationele fundamenten, die ons herinneren aan de ware aard van de werkelijkheid. Aan de hand van deze innerlijke rede bepaalt het verstand of we 'instemming verlenen' (*sunkatathesis*) aan een oordeel. Wanneer we enkel instemmen met wat rationeel en moreel juist is, bereiken we 'deugd' (*aretē*). Dit vormt een gezonde 'karaktergesteldheid' (*diathesis*), die ons de juiste 'impuls' (*hormē*) geeft om te handelen volgens onze menselijke 'toerusting' (*kataskēuē*).

Omdat we dit doen met een 'voorbehoud' (*hupexairesis*), blijven we onaangetaast door het resultaat. Hieruit volgt *apatheia*: de bevrijding van de dwingende macht van de *pathē*, uitmondend in de 'goede stroom des levens' (*europa biou*). Filosofie is bij Marcus dan ook niets anders dan het proces waarbij het verstand, geleid door de rede, de weg vrijmaakt voor deze harmonieuze stroom.

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 van geavanceerde taalmodellen, die in staat zijn om de complexe Griekse brontekst razendsnel te ontsluiten. Echter, een