

De Handleiding van Epictetus

DE HANDLEIDING VAN EPICTETUS

Lucius Flavius Arrianus



De Handleiding van Epictetus

Oorspronkelijk verschenen als *Encheiridion* (*Ἐγχειρίδιον*).

Auteur: Lucius Flavius Arrianus

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: 9789465465333

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.

*“Ik, Epictetus, ben slaaf geweest, kreupel van lichaam,
en in armoede een Irus, maar geliefd door de onsterfelijken.”*

Anoniem

INHOUD

VOORWOORD	9
De ontstaansgeschiedenis van het Stoïcisme	
Een beknopte filosofische biografie van Epictetus	
Filosofische oefeningen van Epictetus	
Het begrippenkader in <i>De Handleiding van Epictetus</i>	
Hoe het systeem werkt in het kort	
Over deze vertaling	
DE HANDLEIDING VAN EPICTETUS	21
BIBLIOGRAFIE	83

VOORWOORD

Epictetus werd geboren als slaaf, maar stierf als een van de invloedrijkste leraren van de oudheid. Zijn filosofie is geen abstracte theorie, maar een praktische, therapeutische methode om innerlijke vrijheid te behouden onder alle omstandigheden.

Wat je nu in handen hebt, is een bijzondere tekst, een soort gebruiksaanwijzing om te leven. De kracht van deze tekst ligt in de eenvoud van het centrale vertrekpunt: het maken van een strikt onderscheid tussen wat wel en wat niet onder onze controle valt. Epictetus daagt ons uit om onze energie uitsluitend te richten op onze eigen morele kern. In een onvoorspelbare wereld biedt deze 'handleiding voor het leven' de nodige filosofische beginselen om standvastig, vrij en zonder emotionele stoornis te blijven. Om meer over dit werkje te weten te komen is het handig om eerst de context ervan te belichten: het Stoïcisme.

De ontstaansgeschiedenis van het Stoïcisme

De Stoïcijnse filosofie vindt haar oorsprong in het Athene van rond 300 v. Chr., een tijd van politieke onrust waarin mensen zochten naar een onwankelbare morele levensrichting. De school werd gesticht door Zeno van Citium. Omdat hij geen eigen gebouw bezat, gaf hij les onder de *Stoa Poikilē* – de 'gekleurde zuilengang' op de markt van Athene. De naam van de stroming, de Stoa, is dan ook simpelweg een eerbetoon aan deze openbare plek waar filosofie toegankelijk was voor iedereen, van slaaf tot koning.

De geschiedenis van de school wordt doorgaans verdeeld in drie perioden: