Om ter hand te nemen

OM TER HAND TE NEMEN

Stoïcijnse wijsheden voor het goede leven

Erik Nagtegaal

brave new books

Om ter hand te nemen

Copyright © 2026 Erik Nagtegaal
Auteur: Erik Nagtegaal

Druk: Brave New Books, Rotterdam
Omslagontwerp: Erik Nagtegaal
Vormgeving binnenwerk: Brave New Books, Rotterdam
Foto auteur: Ed Nagtegaal

Filosofie algemeen/Psychologie algemeen
ISBN 9789465541402
NUR 730/770

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor mijzelf en alle andere mensen, inclusief de wereld

“Geluk is een goede stroom des levens.”

Zeno van Citium

“Leid mij, o Zeus, en U, o Lot, waarheen Gij mij ook hebt bestemd.
Ik zal U volgen zonder terug te deinzen;
en deed ik ’t niet, dan was ik slecht, maar volgen zou ik toch.”

Cleanthes

“Het zijn niet de feiten zelf die de mensen overstuur maken, maar hun beginselen over deze feiten.”

Epictetus

““Heb je de rede?” – “Deze heb ik.” – “Waarom gebruik je hem dan niet? Want als deze zijn werk doet, wat verlang je dan nog meer?””

Marcus Aurelius

INHOUD

Inleiding 13

DEEL I: 17
95 STOÏCIJNSE SPREUKEN

DEEL II: 115
4 KORTE ARTIKELEN
'In exceptio' 117
Het 'kosmisch bewustzijn' van de stoïcijn 131
Naar een 'compassievol stoïcisme' 141
Stoïcijnse 'traagheid' 155

Slot 171

Appendix I: De praemeditatio malorum 175
Appendix II: De rationele ademruimte 179

Bibliografie 185

Woord van dank 191

OM TER HAND TE NEMEN

INLEIDING

Met dit kleine boek heb je een verzameling in handen van verschillende geselecteerde stoïcijnse wijsheden. Deze dateren vanaf rond 600-500 v. Chr., betreffende anticiperende wijsheden op die van de stoïcijnen, maar formeel vanaf rond 300 v. Chr. tot het recente heden. In 95 spreuken van vijf regels komen delen van het gedachtegoed van filosofen van deze school naar voren. Ik pretendeer dan ook niet merendeels mijn eigen visie of wijsheid uit de doeken te doen, maar wel met een verzameling wijsheden van een bijzondere filosofische, respectievelijk een in oorsprong hellenistische, school mijn seculiere insteek te verduidelijken en naar voren te brengen.

Het boek wordt vervolgd met een kort artikel omtrent een filosofische methode, geworteld in het stoïcisme, binnen een filosofische praktijkvoering[1], een tweede kort artikel, dat in het kader van de eerste stoïcijnse studierichting ('de fysica') een oefening weergeeft en verduidelijkt om te komen tot een 'kosmisch bewustzijn', een derde kort artikel, dat in het kader van de tweede studierichting ('de ethiek') de beoefening behelst van een 'compassievol stoïcisme' en een vierde artikel omtrent een stoïcijnse training in

[1] Het eerste korte artikel, aangepast opgenomen in dit boek, is met als titel 'In exceptio' eerder verschenen in de rubriek 'Filosofische Praktijken' van *Filosofie-Tijdschrift* in de editie van jaargang 29, nummer 5, september/oktober 2019.

‘traag denken’ in het kader van de derde stoïcijnse studierichting (‘de logica’). Het boek eindigt met een slot, waarin de voortdurende relevantie van het stoïcisme van vandaag kort geduid wordt. In de toegevoegde twee appendices worden achtereenvolgens twee specifieke stoïcijnse ‘geestelijke oefeningen’, de ‘praemeditatio malorum’ en een ‘rationele ademruimte’, belicht. Al deze korte teksten zijn geïnspireerd door het ‘modern stoïcisme’, maar uiteindelijk gefundeerd op een vorm van ‘seculier stoicisme’, dat wil zeggen met behulp van vrijzinnig filosoferen door mijzelf uniek vormgegeven of aangepast voor gebruik in onze hedendaagse samenleving zonder dat ik gebonden ben (geweest) aan (al dan niet orthodoxe voorschriften van) een specifieke organisatie of instituut of enige vorm van (al dan niet stoïcijns) denken.

Er wordt verwezen naar relevante bronnen, waar daarvan gebruik is gemaakt, respectievelijk voor de 95 spreuken (Deel I), in de vier korte artikelen (Deel II) en in het slot en de twee appendices.

De Stoa, als filosofische school, is vernoemd naar een oud-Griekse beschilderde zuilengalerij in het publieke domein te Athene, de *stoa poikilē*, waar het gewoon was dat de eerste denker van deze school, Zeno van Citium, en geïnteresseerden bij elkaar kwamen om te filosoferen over de Natuur. Het ethische ideaal van het ‘leven volgens de natuur’ is bij alle stoïcijnse denkers te herleiden. Waar een ‘wijze’ zich volledig overgeeft aan het ‘Al’ in diens gezindheid (het ‘hoe’) van het handelen en voortdurend correct oordeelt over de objectieve inhoud (het ‘wat’) van diens daden, is de filosoof

onderweg naar deze staat van wijsheid. De filosoof ervaart ten slotte 'geluk' of 'welzijn' ('*eudaimonia*') in het eigenlijke, goed beoefenen en 'uitvoeren' van de stoïcijnse 'levenskunst' ('*technē peri ton bion*').

Het is echter, nuchter bezien, de menselijke conditie dat de mens naar deze staat van wijsheid diens hele leven lang streven zal en dus genoodzaakt is filosoof te zijn. Naar het gestelde ethische ideaal wordt met deze gedachte paraat in dit boek uiteindelijk toegewerkt, opdat men op de eigen manier het goede leven kan gaan leiden als een ware filosoof. Men tracht dan een daad zoveel mogelijk vanuit een (geverbaliseerd) zedelijk, en daarmee redelijk, inzicht, een goede wil, te plegen en tegelijkertijd goede inhoudelijke resultaten te bewerkstelligen, al volgend het Al, de natuur. Een redelijk inzicht vertaalt zich dan in een goede daad via het verinnerlijken van een 'leefregel' middels het uitvoeren van een 'geestelijke oefening' ('*askēsis tēs psuchēs*'). Op deze manier ontstaat er een 'harmonie' tussen doen en denken, 'daden en woorden' ('*erga kai logoi*'), in het leven van de hedendaagse stoïcijn. De stoïcijns-filosofische praktijk van vandaag de dag wordt hierbij als de 'werkplaats' bij uitstek verondersteld, waar de bezoeker (als zijnde 'filosoof', 'liefhebber van wijsheid') leert wat 'geluk' of 'welzijn' in diens leven vermag te betekenen. Ook de hier bijeengebrachte 95 spreuken werken naar een ervaring ervan bij de lezer toe.

In deze verzameling van wijsheden staan vooral de denkbeelden en verbanden centraal van stoïcijnen Seneca, Epictetus en Marcus Aurelius, voorlopers op hun gedachtegoed Pythagoras, Heraclitus en Socrates en de quasi-

stoïcijnse denkbeelden van Verlichtingsdenkers Spinoza en Kant, laat-Romantisch filosoof Nietzsche, Analytisch filosoof Russell, Levensfilosoof Hadot en hedendaagse psychologische inzichten van de grondlegger van de oorspronkelijke Cognitieve Gedragstherapie Albert Ellis naar modern stoïcijns perspectief van de Schotse psycholoog Donald Robertson.

De insteek van deze verzameling wil je vooral stimuleren tot het vinden en handhaven van een geestelijk en rationeel houvast in al dan niet heftige ervaringen van tegenslag van het alledaagse leven. Leefregels kunnen hierbij een krachtige uitweg bieden. Hoe? Lees vooral verder, stel eigen leefregels op en neem ze naar aanleiding van de volgende wijsheden naar eigen inzicht ter hand. Graag nodig ik je bij deze uit (stoïcijns) te gaan filosoferen!

DEEL I

95 STOÏCIJNSE SPREUKEN

1

De natuur gaat vooraf aan elke overtuiging of ieder beginsel;
het heersend beginsel als eigen natuur is de gids ervan.
Indien men gewelddadig denkt en handelt,
het als wetteloos onderscheidingsvermogen hanteert,
dan is een eigen vochtige, ‘koude’ natuur diens resultaat.

2

De natuur gaat vooraf aan elk overtuiging of ieder beginsel;
het heersend beginsel als eigen natuur is de gids ervan.
Indien men rechtvaardig denkt en handelt,
een mild en begripvol onderscheidingsvermogen hanteert,
dan is een eigen droge, ‘vurige’ natuur diens resultaat.