

‘Wijze inzichten, op een vlotte en toegankelijke manier geschreven. In Innerlijke kracht staan voor mij veel reminders om dagelijks toe te passen in mijn leven!’

~ Ranomi Kromowidjojo
olympisch kampioen zwemmen

‘Mark legt in dit boek met zijn persoonlijke noot een link tussen de tijdloze citaten van Marcus Aurelius en jouw mogelijke en onvermijdelijke levensvragen van de huidige tijd.’

~ Els van Steijn
auteur van *De fontein, vind je plek*

‘Ik ben een paar keer aan de Meditaties begonnen, maar gaf dan weer op. Zo blij dat Mark de wijze lessen van Marcus over leiderschap nu eindelijk toegankelijk maakt. Een groot cadeau aan ons allemaal.’

~ Ernst-Jan Pfauth
journalist en ondernemer

‘Heerlijk boek om jezelf beter te begrijpen. Ten tijde van tegenslag houdt dit boek je een spiegel voor en geeft je de kracht om sterker verder te gaan.’

~ Maarten van der Weijden
olympisch kampioen zwemmen

MARK TUITERT
& MARCUS AURELIUS

INNERLIJKE KRACHT

**Tijdloze lessen
over persoonlijk leiderschap**

Met illustraties van Ruben Steeman

MAVEN
PUBLISHING

VOORWOORD	5
INLEIDING	9
1 LEER VAN DE MENSEN OM JE HEEN	15
2 VIND RUST IN DE CHAOS	31
3 STA RECHTOP	41
4 DE ENIGE CONSTANTE IS VERANDERING	51
5 OMARM JE TEGENSLAGEN	65
6 DOE WAT JE NU DOET GOED	75
7 VERTROUW OP JEZELF	91
8 SAMEN BEREIK JE MEER	105
9 WAT JE DOET BEPAALT WIE JE BENT	119
10 WEES EEN GOED MENS	129
11 DEEL WAT JE LEERT	143
12 VERWIJT NIEMAND IETS (OOK JEZELF NIET)	159
NAWOORD	170
VERANTWOORDING	172
NAMENLIJST	174
TIJDLIJN	176



VOORWOORD

In dit boek maak je kennis met de belangrijkste teksten van Marcus Aurelius. Het zijn fragmenten uit zijn *Meditaties*. Heel persoonlijke reflecties van een Romeinse keizer die zijn leven lang geschoold is in de stoïcijnse filosofie waarvan ik zo'n fan ben. Ze waren voor mij een grote steun in de uitdagendste omstandigheden. Ik heb de vrijheid genomen de lessen te vertalen naar de wereld van nu, omdat ik hoop dat jij ze ook kunt waarderen.

Als olympisch sporter die niets liever wilde dan goud winnen, als vader, als ondernemer, als spreker en gewoon als persoon met dromen, gedachten en emoties, worstel ik vaak genoeg met wat het leven me voor de voeten werpt. Soms lijkt het aan de buitenkant alsof alles geweldig gaat, maar voel je je vanbinnen leeg. Dan leer je dat echte voldoening of echt geluk niet met het 'perfecte plaatje' komt. Soms neem je afscheid van mensen van wie je houdt, zoals ik toen ik 31 was afscheid moest nemen van mijn moeder. Soms worstel je met woede, zoals ik die voelde naar mijn vader met wie ik geen contact had, of naar mensen die niet in me geloofden. Soms worstel je met verantwoordelijkheden of de balans tussen werk en privé, zoals ik bij het combineren van het ouderschap met mijn eigen bedrijf. Soms worstel je met vriendschappen, die ik zo belangrijk vind maar waaraan ik voor mijn gevoel niet altijd genoeg tijd besteed.

Die menselijke worstelingen blijken van alle tijden te zijn. Marcus Aurelius neemt in de *Meditaties* ons lezers mee in zijn belevingswereld, die bol staat van de uitdagingen en verantwoordelijkheden die hij had als keizer in de tweede eeuw n.Chr. Zo schrijft hij over het gevoel van te druk zijn: 'Zeg of schrijf andere mensen niet te vaak of zonder reden onnodig dat je geen tijd hebt.' Of deze: 'Mensen zoeken de rust van het platteland, de kust of de bergen om zich terug te trekken. Ook jij verlangt daarnaar. Dat is echter onnodig, want je kunt je op elk gewenst moment in jezelf keren. Nergens vindt een mens een kalmer of vrediger plek dan in zijn eigen ziel.' Zo krijgen we een kijkje in de ziel van de man die wordt gezien als een van de wijste leiders uit onze geschiedenis.

Een van de belangrijkste redenen dat Marcus bijna tweeduizend jaar na zijn keizerschap mij en vele anderen – vrijheidstrijder en president Nelson Mandela; schrijver en Nobelprijswinnaar John Steinbeck; bodybuilder, acteur en politicus Arnold Schwarzenegger; de Ierse topgolfer Rory McIlroy – nog altijd blijft inspireren, is de manier waarop hij de filosofische lessen in praktijk brengt. Hij leert ons kalm te blijven in de uitdagendste omstandigheden. De man die met tegenzin de machtigste man op aarde werd, moest tijdens zijn regeerperiode (van 161 tot 180) voortdurend oorlog voeren aan de oost- en noordgrenzen van zijn rijk. Hij verloor zijn vrouw en negen van zijn veertien kinderen, werd verraden door zijn beste generaal en kreeg te maken met de grootste epidemie uit de klassieke oudheid: de Antonijnse Pest. Deze ziekte – of het om de pest, mazelen of pokken gaat, is niet helemaal duidelijk – werd waarschijnlijk door soldaten uit het oosten meegenomen en zorgde voor een enorme sterfte onder burgers en soldaten. Ga er maar aan staan.

Zelf las ik de *Meditaties* voor het eerst toen ik ziek op de bank lag. Ik was 21 jaar, stond aan het begin van mijn carrière en was zwaar overtraint, waardoor ik de Olympische Spelen van 2002 miste. Ik wist me op dat moment geen raad meer met mijn leven, ik had geen idee hoe ik weer zou moeten opkrabbelen. Sterker nog, ik wist zelfs niet zeker of ik het zou redden in het topschaatsen. Misschien moest ik wel een nieuwe richting zien

te vinden en mijn schaatsdroom opgeven.

Ik vond (en vind) het geruststellend om te lezen hoe een machtig man als Marcus ook zijn problemen had en hoe hij daarmee omging. We komen allemaal weleens grote obstakels tegen in ons leven, op persoonlijk vlak, in onze relaties, op werkgebied, met de verwachtingen die we hebben en de verantwoordelijkheden die we op ons nemen. Niet altijd gaat alles zoals gewenst of gepland. Dat zie je ook terug in de teksten van Marcus, juist omdat hij je meeneemt in zijn persoonlijke belevingswereld. Je voelt zijn worstelingen, je merkt hoe hij houvast zoekt in zijn filosofische principes, en daarom raken zijn woorden mij zo. Het zijn de problemen van een keizer, maar ze kunnen net zo goed van een schaatser zijn (die oorlog voert op het ijs), of van jou als lezer, van iedereen die weleens te veel druk, stress of chaos ervaart.

Ik worstelde destijds als schaatser met de druk van topsport en moest ook nog eens partij kiezen tussen twee vechtscheidende ouders. Toegegeven, dat is van een andere orde dan een massale inval van de Parthen aan de oostgrens van je wereldrijk of een allesverwoestende epidemie onder je bevolking – maar toch: ik herkende in de teksten van Marcus mijn eigen problemen én vond manieren om daarmee om te gaan. Ik herlas de *Meditaties* daarna nog tientallen keren, want na mijn topsportcarrière probeerde ik een zo goed mogelijke leider binnen mijn onderneming te zijn, evenals een goede vader, echtgenoot en vriend – en ja, ook ik maak fouten en faal. Ook zo lees ik de *Meditaties*, met de vraag: wat heb ik nog te leren?

In mijn eigen exemplaar heb ik teksten onderstreept, ezelsoren gevouwen en post-its met commentaar op bladzijdes geplakt. Ik hoop dat jij dat met *Innerlijke kracht* ook gaat doen. Het is bedoeld om iedere dag te gebruiken, om stukken terug te lezen, op je nachtkastje te leggen. Het bevat geen goed opgebouwd verhaal dat toewerkt naar een hoogtepunt; het volgt de twaalf losse boeken die samen de *Meditaties* vormen. Uit elk boek heb ik een korte meditatie gedestilleerd die aan het eind van dat hoofdstuk staat. Die kun je gebruiken als reflectiemoment. Want het kan soms tijd kosten om teksten te laten landen, erop te kauwen en ze je eigen te maken.

In dit boek vertaal ik Marcus' lessen naar de wereld van nu. Je hoeft geen CEO, manager of ondernemer te zijn om iets aan die lessen te hebben. Zijn innerlijke filosofische overwegingen – en dat geldt voor de hele stoïcijnse filosofie – gaan over hoe je een goed mens kunt zijn. Wat is een wijs besluit? Hoe ga je om met mensen met een andere mening? Hoe vind je innerlijke rust? En hoe druk je een stempel op dit leven, hoe zorg je voor een nalatenschap door je goede karakter in te zetten? De antwoorden op deze vragen moet je voor jezelf invullen, zoals ook Marcus dat deed; zijn *Meditaties* kunnen je op weg helpen.

Marcus' lessen zijn relevanter dan ooit. We leven in een tijd waarin er oorlogen woeden aan de randen van Europa, in de nasleep van een pandemie waarin wetenschap en gemeenschapszin onder druk staan. Een tijd van veranderingen in klimaat, economie en ecologie, waarin onze democratische rechtsstaat wankelt. Een tijd van geschreeuw, clickbaits en algoritmes, van polarisatie in plaats van verbinding, waarin leugens met gemak worden verspreid. Hoe vind je in deze tijd vaste grond onder je voeten? Om zo een goede leider voor jezelf en anderen te kunnen zijn? Een antwoord ligt besloten in deze teksten van Marcus Aurelius.

INLEIDING

Aan het keizerlijke hof in Rome woont een vijftienjarige puber. Het is het jaar 136 n.Chr. en het Romeinse Rijk kent een tijd van ongekende voorspoed. De Romeinen heersen van Schotland tot aan Iran, en van Marokko tot aan Roemenië. De jongeman, geboren in een van de invloedrijkste families van Rome, heeft een hekel aan deze plek. Hij leeft er gescheiden van zijn moeder, die voor hem zo belangrijk is, zeker sinds hij als peuter zijn vader verloor.

De jongen is veroordeeld tot een bestaan in het centrum van de macht, een leven vol intriges en complotten tussen machtswellustelingen. Natuurlijk, leven aan het hof betekent ook dat de beste leraren tot zijn beschikking staan. Zij geven hem les in retorica, filosofie, wetenschap, maar ook in tekenen en schilderen. Toch had hij – zelfs op die jonge leeftijd – liever gekozen voor een simpel leven: de weg van eenvoud volgen, zich terugtrekken in de bergen en zich daar richten op filosofie. In plaats daarvan wacht hem een andere plicht, een waartoe hij is verkozen. Een plicht die hij niet kan afwijzen. Een plicht zo groot dat wij normale mensen ons deze moeilijk kunnen voorstellen.

Deze jongeman is namelijk voorbestemd om keizer van het Romeinse Rijk te worden. Hij zal de machtigste man op aarde worden, het bevel voeren over een leger van honderdduizenden soldaten en heersen over ongeveer 75 miljoen mensen, wat in die tijd neerkwam op een kwart van de wereldbevolking.

Er is alleen één probleem: hij ziet het niet zitten.

Marcus Aurelius wordt geboren als Marcus Annius Verus in 121 n.Chr. in Rome. Nadat hij op jonge leeftijd zijn vader heeft verloren, wordt hij opgevoed door zijn moeder en grootvader. We zullen nog zien dat zijn grootvader een grote invloed op hem had, een voorbeeld was van 'gelijkmoedigheid'. En ook op zijn moeder was Marcus erg gesteld. De familie van Marcus is rijk en invloedrijk, en heeft goede banden met keizer Hadrianus.

Als kind valt Marcus al op door zijn karakter en ijver. Keizer Hadrianus heeft zelf geen kinderen en ziet in de jonge Marcus een van zijn potentiële opvolgers. Als puber verhuist Marcus met frisse tegenzin naar het keizerlijke huishouden, waarmee zijn opleiding tot keizer begint.

Keizer Hadrianus is een liefhebber van de Griekse cultuur en filosofie, maar zelf is hij verre van het toonbeeld van de evenwichtigheid en emotionele controle die de Griekse filosofen voorstaan. Tegen het einde van zijn leven wordt Hadrianus achterdochtiger en agressiever, wat het leven aan het hof nog corrupter en onveiliger maakt dan het al was. Keizerlijke spionnen zijn voortdurend op zoek naar tegenstanders, die zonder pardon uit de weg worden geruimd. In dit gekonkel moet Marcus – een vriendelijke, rustige jongen die meer opheeft met filosofie dan met politiek – zich staande houden.

In de nacht voordat Marcus tot keizer wordt benoemd, heeft hij een droom. In deze droom zijn zijn schouders van ivoor. Zijn armen lijken zwaarder, maar ook sterker, waardoor hij de last kan dragen. Zijn schouders zijn krachtiger dan ooit, niet dankzij halters of gewichten, maar gesterkt door de filosofische principes die hij zich eigen heeft gemaakt. Ze helpen hem deze grote verantwoordelijkheid te dragen. Marcus' droom is een bevestiging dat hij de innerlijke kracht heeft om het keizerschap te aanvaarden.

Hoe kan een leider zich vasthouden aan zijn innerlijke kompas als hij niet weet wat écht belangrijk is in het leven?

Marcus wist dat hij zijn lot moest aanvaarden en leider van het Romeinse Rijk moest worden; zijn kennis van de stoïcijnse filosofie hielp hem daarbij.

We weten dat een van Marcus' belangrijkste leraren hem de lessen van Epictetus en de stoïcijnen leerde. De stoïcijnsse filosofie gaf Marcus richting in alles wat hij deed; ze hielp hem zijn lotsbestemming te omarmen, met de – zo zullen we zien – vele tegenslagen in zijn leven te dealen en de grote verantwoordelijkheid die op zijn schouders rustte te dragen.

De stoïcijnsse filosofie ontstond circa 300 v.Chr. in Athene, waar Zeno van Citium les gaf in de Stoa Poikilé, de beschilderde zuilengang waarnaar de school was vernoemd. De stoïcijnsse kernwaarden moed, matigheid, rechtvaardigheid en wijsheid resoneerden bij Marcus en gaven hem de levensfilosofie om een goede leider te zijn. Dankzij deze lessen kon hij zijn leven zo inrichten dat hij zijn volledige potentieel als leider kon realiseren, terwijl hij mentaal overeind bleef.

Volgens meerdere klassieke filosofen moet een goede keizer ook een filosoof zijn. Want hoe kun je anders een goed begrip hebben van leiderschap? Hoe kan een leider zich vasthouden aan zijn innerlijke kompas als hij niet weet wat écht belangrijk is in het leven? Andersom geldt ook: de filosoof zou de keizer moeten zijn. Is het niet voor iedereen beter als degene met de meeste invloed ook de wijste persoon zou zijn?

In zijn eigen tijd wordt Marcus al de keizer-filosofus genoemd – trouwens niet altijd als compliment – zoals klassieke filosofen zoals Plato dat al beschreven. Uiteindelijk gaat hij de geschiedenis in als een van de wijste leiders, die filosofie inzette in zijn dagelijkse praktijk.

Marcus is een mens zoals jij en ik, geen god, geen ultieme wijze of prediker. Hij ziet dood en verderf, hij ervaart corruptie en valsheid, maar hij kan daar zelf tegenwicht aan bieden. Hij is niet alleen de leider van het Romeinse Rijk, maar ook van zijn eigen innerlijke rijk. Hij blijft zichzelf eraan herinneren dat hij altijd zélf het verschil kan maken, vanuit zijn innerlijke instelling. Die filosofie past hij toe in de praktijk. Hij staat met zijn voeten in de klei – letterlijk, want aan het eind van zijn regeerperiode verblijft hij vrijwel constant aan het front en staat hij aan de modderige oevers van de Donau tussen zijn soldaten.

Daar aan het front schrijft Marcus, in de herfst van zijn leven, de lessen op die hem mentaal en emotioneel gezond en evenwichtig houden. De Griekse titel van deze teksten is *Ta eis heauton*, wat zoveel betekent als 'de dingen (die hij zegt) tot zichzelf'. De Nederlandse titels lopen nogal uiteen: *Persoonlijke notities*, *Overpeinzingen* of *Meditaties*. Zelf geef ik de voorkeur aan *Meditaties*. Wat zeker is: Marcus schrijft de teksten aan zichzelf, als een geheugensteuntje, en uiteraard in het Grieks, de taal van de filosofie, om zichzelf eraan te herinneren vanuit welke principes hij leidinggeeft. Hoe hij moet handelen, wat zijn plicht en rol zijn in dit leven, waarop hij zijn aandacht moet richten en waarop niet – zodat hij goed van karakter kan blijven ondanks alle uitdagingen die op hem afkomen. Het zijn de teksten waarin je Marcus' innerlijke kracht terugleest.

Samen vormen zijn teksten unieke lessen. Marcus schrijft oprecht aan zichzelf, hij smukt niets op voor zijn lezers en hij biedt ook geen verhaallijn of samengesteld geheel. De twaalf losse boeken zijn geheugensteuntjes, lessen die hij veelvuldig herhaalt, meditatie of overpeinzingen die nooit geschreven zijn met het doel gepubliceerd te worden.

Voor *Innerlijke kracht* heb ik de meest treffende en sprekende voorbeelden geselecteerd. Dat kan makkelijk omdat de originele teksten bestaan uit losse fragmenten, zogenaamde capita. Bovendien zit er veel herhaling in de tekst, wat niet verrassend is als je bedenkt dat Marcus alleen voor zichzelf schreef, als een soort dagboek. Aan Marcus' teksten voeg ik mijn eigen interpretatie toe, om je te laten zien hoe dit boek van invloed is geweest op mijn eigen leven en hoe ik denk dat jij er in deze tijd iets aan kunt hebben.

Ik hoop dat ik jou kan inspireren om de teksten van Marcus tot je te nemen, je te verplaatsen in hem als persoon. En het zou mooi zijn als de inzichten die hij deelt je aan het denken zetten over je eigen leven. Ik ben zelf vooral geïnspireerd door de manier waarop Marcus schrijft over het omgaan met tegenslagen, het accepteren van het lot en het koesteren van de connectie met anderen.

Als er één ding is dat Marcus is gelukt tijdens zijn heerschappij, is het

dat hij dicht bij zichzelf is gebleven. Hij omarmde het lot dat hem was toebedeeld en bleef trouw aan zijn principes, ondanks alle tegenslagen. En juist dat is ook essentieel in ons leven. Maar tegelijk zo moeilijk door alle druk van buitenaf en de rollercoaster die het leven soms kan zijn. De teksten van Marcus Aurelius kunnen je helpen om rust te vinden: als een dagelijkse meditatie, als een geheugensteuntje om je op koers te houden. Het zijn lessen die bijna tweeduizend jaar oud zijn, maar niets aan waarde hebben ingeboet. En waarschijnlijk zullen ze over tweeduizend jaar nog steeds waardevol zijn.



‘In mijn adoptievader bewonderde ik de zachtmoedigheid en de vasthoudendheid waarmee hij zich aan weloverwogen beslissingen hield. Vleierij liet hem koud. Hij hield ervan hard te werken en door te zetten, en hij luisterde altijd naar wie iets bijdroeg aan het algemeen belang. Hij hield zich altijd aan zijn voornemen iedereen te geven wat hem toekwam.’

boek 1

LEER VAN DE MENSEN OM JE HEEN

Marcus begint zijn *Meditaties* met een dankwoord, waarin hij respect betuigt aan zijn familieleden, leraren en voorgangers die hij bewondert. Die bewondering betreft niet hun status, rijkdom of overwinningen, maar hun karakter. Karakter is voor de stoïcijnen een sleutelbegrip. Het stoïcijnse ideaal is 'de ultieme wijze mens', die in totale harmonie met de natuur leeft volgens de 'kardinale waarden': moed, matigheid, rechtvaardigheid en wijsheid. Met andere woorden: iemand die een goed karakter heeft. Nu is dit ideaalbeeld voor ons sterfelijke mensen onhaalbaar – geen van de stoïcijnen claimde ooit zelf een ultieme wijze te zijn geweest – maar dat zou je er niet van moeten weerhouden ernaar te streven. Je kunt volgens de stoïcijnen alleen een goed leven leiden als je leeft volgens de kardinale waarden.

In ons moderne leven geldt dat nog steeds. Ga maar na: je herinnert je mensen vaak niet alleen om hun talent, kennis of kunde, maar vooral vanwege hun karakter. Ook in je eigen leven, zowel op je werk als privé geldt: je karakter is je belangrijkste project.

In zijn eerste boek geeft Marcus een opsomming van de karaktertrekken van zijn ouders, adoptievader, leraren en vrienden die hij wil overnemen. Hij bedankt de mensen om zich heen omdat ze het juiste voorbeeld geven, een inspiratiebron zijn om zijn eigen principes op te baseren. In dit boek neem ik je mee in Marcus' wereld, maar ik adviseer je om niet te proberen alle namen te onthouden van de mensen die genoemd worden. Focus je op de karaktereigenschappen die Marcus benoemt, niet op wie deze mensen precies waren – daarvoor kun je de namenlijst achter in het boek raadplegen.

Als leider kun je je karakter zien als je nalatenschap, datgene waarom mensen zich je zullen blijven herinneren. Marcus is daar zelf misschien wel het beste voorbeeld van. Hij wordt niet herinnerd om wat hij op het slagveld deed, niet om de regels en wetten die hij introduceerde, maar om het feit dat hij rechtvaardig was tegenover zijn tegenstanders en moed toonde op momenten waarop het hem tegenzat. Leiderschap is bovenal persoonlijk leiderschap. Wie jij bent als persoon, hoe jij denkt en doet, bepaalt hoe andere mensen jou zien én hoe jij andere mensen leidt. Daarbij is dankbaarheid een groot goed. De lessen die Marcus leerde komen niet alleen uit hemzelf, ook hij staat op de schouders van de mensen die hem voorgingen.

Marcus Aurelius schrijft:

1. Van mijn grootvader Verus leerde ik wat hoffelijkheid en wat gelijkmoedigheid is.
2. Van wat ik heb gehoord en me herinner van mijn vader: bescheidenheid en mannelijke vastberadenheid.

Marcus vergeet zijn biologische vader niet, ook al heeft hij die nooit echt gekend: hij was drie jaar oud toen zijn vader overleed. Daarom werd hij deels opgevoed door zijn opa, Verus, die hij als eerste noemt. Deze bekleedde een hoge positie in het rijk en was bevriend met keizer Hadrianus.

3. Van mijn moeder leerde ik eerbied voor de goden en vrijgevigheid, de afwijzing van alle kwaad, zowel in daden als in gedachten, en bovendien een sobere leefwijze, die zo anders is dan die van de rijken.

Zijn filosofische inslag en de sobere levensstijl die hij verkiest, heeft Marcus niet van een vreemde, zo blijkt. En dat is best uniek, want ook Lucilla, zijn moeder, komt uit een invloedrijke Romeinse familie. Ze bezaten een steenfabriek die onder andere de stenen voor het Colosseum en het Pantheon in Rome leverde.

De vrijgevigheid die hij van zijn moeder meekreeg, brengt Marcus tijdens zijn keizerschap in praktijk. Als het Romeinse leger – zwaar geraakt door de Antonijnse Pest – manschappen tekortkomt, besluit Marcus om in plaats van hogere belastingen te heffen, een deel van zijn eigen bezittingen te verkopen en van dat geld nieuwe rekruten te betalen om het Romeinse Rijk te verdedigen.

4. Aan mijn overgrootvader heb ik het te danken dat ik geen openbare school heb bezocht, maar thuis van goede leraren les kreeg. Hij leerde me inzien hoe nuttig het is hier middelen voor uit te trekken.

Marcus doelt hier op de overgrootvader van moederskant, Lucius Catilius Severus, aan wie hij zijn opvoeding mede te danken heeft. Het is duidelijk dat Marcus uit een rijk geslacht komt van beide kanten: het geeft hem de mogelijkheid om les te krijgen van de beste leraren. Iets waarvoor hij uitgesproken dankbaar is.

5. Het was mijn voogd die me voorhield om bij de wagenrennen niet te dwepen met de Groenen of de Blauwen, om met weinig tevreden te zijn, mijn eigen boontjes te doppen en niet te luisteren naar kwaadsprekerij.

Als vooraanstaande jonge man heeft Marcus meerdere verzorgers. Hij vindt dat je, zeker als keizer, geen kant moet kiezen voor de Groenen of voor de Blauwen, de populairste teams bij de wagenrennen. Hij weigert bij wijze van spreken te kiezen tussen Ajax en Feyenoord. Het keizerlijk paleis was bepaald geen safespace; de voogd leerde hem kennelijk zich niet te laten meesleuren in allerlei roddels en randzaken die mensen belangrijk vinden, maar die het niet zijn. Wie deze voogd was, is onbekend.

6. Diognetus leerde me geen tijd te verdoen met onbenullige zaken, of praatjes van opscheppers, bedriegers, kwakzalvers of geestenbezweerders. Hij maakte me vertrouwd met filosofie, en liet me kennismaken met onder een dierenvel

slapen op een veldbed en andere aspecten van de Griekse opvoeding.

Deze teken- en schilderleraar gaf Marcus de basisprincipes van de filosofie mee en hield hem zo met beide benen op de grond. Je levensgeluk mag volgens de stoïcijnen niet afhangen van spullen of geld. Iedereen slaapt het liefst in een warm, aangenaam bed, maar ook onder een die-renvel op een veldbed kun je – leert Diognetus hem – gelukkig zijn.

7. Dankzij Rusticus zag ik in dat ik mijn karakter moest bijschaven en dat ik mij niet moest bezighouden met de uitgebreide theorieën van de sofisten. Ook maakte ik dankzij hem kennis met de werken van Epictetus, die hij mij uit zijn eigen bibliotheek te lezen gaf.

De sofisten waren de praatjesmakers van de oudheid. Ze konden het allemaal mooi vertellen, maar maakten er niets van waar. Rusticus moest daar kennelijk niets van hebben en werd voor Marcus een van de belangrijkste leraren in de stoïcijnse filosofie. Rusticus liet Marcus kennismaken met de colleges van Epictetus, die van grote invloed op hem waren. Er waren oorspronkelijk acht boeken van Epictetus, waarvan er nu nog vier bestaan. Zijn teksten inspireerden Marcus diepgaand. In tegenstelling tot de sofisten brachten de stoïcijnen filosofie in praktijk; Marcus wil tot die laatste groep behoren.

8. Van Apollonius leerde ik op mijzelf te vertrouwen, niets aan het toeval over te laten en uitsluitend naar de stem van de rede te luisteren, zonder daar ook maar een moment van af te wijken. Van hem leerde ik om altijd dezelfde te blijven, zelfs onder zware beproevingen zoals het verlies van een kind of een langdurige ziekte.

Apollonius van Calchedon was een Griekse stoïcijn, aangesteld om Marcus les te geven. Marcus ging ongeveer vanaf zijn pubertijd bij hem in de leer – een beetje zoals pubers in onze tijd naar muziekles gaan. Van Apollonius leerde hij de kern van het stoïcisme: zelfs bij grote tegenslag trouw blijven aan jezelf en vertrouwen op ‘de stem van de rede’.

9. Van Sextus leerde ik een vriendelijk mens en goede huisvader te zijn. Hij maakte mij vertrouwd met het idee om volgens de natuur te leven en met de kunst om waardig en toch eenvoudig te zijn. Hij liet nooit woede of andere negatieve emoties zien, maar was juist altijd vol genegenheid. Nooit liet hij zich voorstaan op zijn grote kennis.

Sextus is Marcus' leraar in de filosofie van Plato. Hij krijgt namelijk les in allerlei filosofische scholen, niet alleen in het stoïcisme. Marcus bedankt Sextus hier voor een van de fundamenteën van het stoïcisme: je niet laten leiden door negatieve emoties. Dit is zeker niet hetzelfde als emoties wegdrukken. Het gaat erom dat je je emoties onderzoekt, waardoor je ruimte maakt voor meer positieve emoties en waarden zoals genegenheid, bescheidenheid en blijdschap.

10. Bij de taalgeleerde Alexander viel mij zijn grote verdraagzaamheid op. Hij bespote of bekritiseerde nooit mensen met een buitenlands accent of een gebrekkige taalbeheersing of een verkeerde uitspraak.

Marcus prijst hier Alexanders manier van lesgeven. Denk hierbij even aan het belang van karakter voor de stoïcijnen: Marcus bedankt Alexander niet voor de specifieke kennis, maar voor de manier waarop hij die kennis overbracht.

11. Dankzij Fronto ontdekte ik hoezeer roddel, opschepperij en huichelarij bij de heersende klasse horen. Ik zag dat de mensen die aanzien hebben, als het om liefde gaat doorgaans enorm tekortschieten.

Van het rijtje leraren die Marcus bedankt, is Fronto misschien wel de belangrijkste. Hij leerde Marcus niet alleen retorica, maar was ook een goede vriend. Dat weten we doordat naast de *Meditaties* ook de briefwisseling tussen Marcus en Fronto bewaard is gebleven. Uit die brieven komt een beeld naar voren van de jongere Marcus die vol liefde schrijft aan zijn leraar, vertelt over zijn kinderen, maar ook bij hem klaagt over zijn fysieke ongemakken. Bij Fronto ervaart hij liefde, iets wat blijkbaar een zeldzaamheid is in zijn wereld vol machthebbers.

Zeg of schrijf andere mensen niet te vaak (...) dat je geen tijd hebt

12. Alexander de platonist leerde mij het volgende: zeg of schrijf andere mensen niet te vaak of zonder reden onnodig dat je geen tijd hebt.

‘Ik ben te druk.’ Iedereen heeft deze zin waarschijnlijk weleens gebruikt om ergens onderuit te komen. De les die Marcus leert, is er een voor ons allemaal: het druk hebben is maar een excuus. Marcus heeft een volle agenda, jij wellicht ook, maar dat mag nooit als excuus gelden. Herinner jezelf eraan dat het gaat om prioriteiten. Jij beslist zélf om iets wel of niet te doen. Als je iets niet kunt doen, dan heb je het niet te druk, maar heeft het niet je prioriteit – wees daar eerlijk over tegenover jezelf en tegenover anderen.

13. Catulus gaf me de raad om het verwijt van een vriend, ook als het ten onrechte is, niet naast me neer te leggen, maar te proberen de vriendschap te herstellen. Daarnaast was hij het toonbeeld van **een vader die oprecht van zijn kinderen houdt.**

Ook met dit fragment lijkt Marcus zijn tijd ver vooruit. De Romeinse keizer – wiens macht ongeëvenaard en onvergelijkbaar was – benadrukt hier zelf de *soft powers* van vriendschap en liefdevol vaderschap. Het is moeilijk om je voor te stellen dat Marcus, die tijdens zijn leven maar liefst negen van zijn veertien kinderen verloor, niet aan zijn eigen vaderschap dacht toen hij dit zinnetje opschreef.

‘Hoe ben ik een goede vriend?’ en ‘Hoe ben ik een goede ouder?’ zijn voor de stoïcijnen minstens zo belangrijke vragen als ‘Hoe ben ik een goede leider?’ Alles komt immers neer op het zijn van een goede persoon – oprechte interesse in de ander en liefde zijn daarbij belangrijke voorwaarden, een mooie aansporing die ik mezelf vaak voorhoud.