

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 – vrijheidsstrijder 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.



‘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 stoïcijns 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.



‘Herinner je van de belangrijke principes van je innerlijk ten eerste dat het niet de omstandigheden zijn die je geest in beslag nemen, maar dat het onze manier van denken is die verwarring sticht. En ten tweede dat alles wat je ziet in een oogwenk verandert en dan verdwenen is.’

boek 4

DE ENIGE CONSTANTE IS VERANDERING

We houden het liefst vast aan wat we kennen. Dat wat veilig is en vertrouwd voelt. Begrijpelijk, maar dat is niet hoe de wereld werkt. Veranderingen zijn een constante. Door evolutie passen diersoorten zich aan, door innovatie vernieuwen bedrijven zichzelf, door wetenschappelijk onderzoek leren we manieren te vinden om ziektes te bezweren. Marcus houdt zichzelf dit op meerdere plekken in zijn *Meditaties* voor: alles is verandering. Dit vergt een stoïcijnse mindset, die Marcus uittentreuren heeft getraind. Dat doet hij op twee manieren: door zijn manier van denken te ontleden en door zichzelf voor te houden dat alles tijdelijk is. Op deze manier blijft hij flexibel in zijn denken en voelen. Hij hecht zich niet te veel aan zijn eerste overtuiging of aan bezit.

1. Als wat ons innerlijk bestuurt op natuurlijke wijze functioneert, benadert het de omstandigheden met de mogelijkheden die voorhanden zijn. Het is immers nergens specifiek mee verbonden en is daarom, rekening houdend met de mogelijkheden, op weg naar zijn verheven doel en het zet alles wat het tegenkomt om in iets wat dienstbaar is aan het zelf, zoals vuur zich meester maakt van dat wat erin geworpen wordt. Een kleine vlam wordt er gemakkelijk door gedoofd, maar wat in een laaiend vuur wordt geworpen vat onmiddellijk vlam en doet het vuur dat het verteert nog sterker oplaaien.

De stoïcijnse ziel – dat wat ons innerlijk bestuurt – functioneert pas echt als deze zich niet verzet tegen de natuur, dat wil zeggen: tegen alles wat er gebeurt. Marcus maakt aan het begin van het vierde boek de vergelijking met een vlam die helder brandt: alles wat je erop gooit, wordt door de vlam verorberd. Tegenslagen? Een mindere dag? Zodra je innerlijke houding op orde is, kun je jezelf met alles voeden, wat er ook gebeurt. Deze woorden hebben veel voor mij betekend tijdens mijn schaatscarrière, met name toen ik ziek werd en overtraint raakte.

Ik moet specifiek terugdenken aan 2001, in Inzell, toen ik in mijn een-tje door de winterkou terugliep naar mijn hotel vanaf de uitgestorven ijsbaan. Ik werkte in die periode toe naar de Olympische Spelen van 2002 en werd op de raarste momenten ziek en moe. Als ik dan weer een beetje hersteld was, trainde ik dubbel zo hard om de verloren dagen in te halen. Daar, op de terugweg van die donkere ijsbaan in Inzell, kwam ik tot de conclusie dat het echt niet meer ging. Terwijl mijn teamgenoten in Salt Lake City waren, lag ik op de bank en las ik deze woorden van Marcus. In plaats van extra hard trainen – begreep ik toen – moest ik uitrusten. De volgende dag weer opstaan, beter worden, stapje voor stapje, met geduld en niet in dezelfde valkuil stappen.

Dus heb je een mindere dag? Een blessure? Zie het als een gegeven en beschouw de tegenslag als een stuk hout, als brandstof voor jouw innerlijke vlam. Je wordt op de proef gesteld, je wordt getest, maar dit gaat je sterker maken. Zo blijf je veerkrachtig.

3. Mensen zoeken de rust van het platteland, de kust of de bergen om zich terug te trekken. Ook jij verlangt daarnaar. Dat is voor jou als filosoof 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.** Wie die plek in zichzelf vindt en zijn aandacht erop richt, vindt onmiddellijk een diepe vrede. En met 'vrede' bedoel ik niets anders dan in harmonie zijn met jezelf. Maak hier dus gebruik van. Keer er steeds naar terug en vernieuw jezelf! Hou je leefregels kort en doelgericht, en zij zullen al je zorgen verdrijven, zodat je weer onbezwaard aan je werk kunt.

Waar ben je eigenlijk ontevreden over? Over de slechtheid van de mensen? Bedenk dat in het scheppingsplan alle redelijke wezens bestaan omwille van elkaar, dat rechtvaardigheid verdraagzaamheid inhoudt en dat mensen alleen tegen hun wil kwaad doen. En bedenk hoeveel mensen na een leven vol vijandschap, argwaan, haat en voortdurende strijd met anderen ten slotte zijn omgekomen en tot stof zijn weergekeerd. Denk hierover na en laat je onvrede varen. Ben je misschien ontevreden met wat je door de schepping is toebedeeld? Bedenk dan dat er twee mogelijkheden zijn: óf er is een scheppingsplan, óf er is louter een chaos van atomen¹. Denk aan alle bewijzen die aantonen dat het heelal geleid wordt als een geordende staat. Hebben de behoeften van het lichaam nog steeds vat op je? Herinner je dan dat, wanneer het denkvermogen zich daarvan heeft losgemaakt en zich bewust geworden is van zijn eigen kracht, zijn eigen macht heeft leren kennen, de ademhaling er geen vat op heeft of die nu rustig of onrustig is. Denk vervolgens aan alles wat je hebt gehoord over pijn en genot.

Of is ijdele roem aantrekkelijk voor je? **Hou dan voor ogen hoe snel alles wordt vergeten, hoe oneindig de zee van tijd is voor en na ons bestaan, hoe ijdel ongemeend applaus is, en hoe verraderlijk en**

¹De atomenleer komt van Democritus, uit de vijfde eeuw v.Chr. Democritus stelde dat de wereld was opgebouwd uit oneindig veel ondeelbare atomen (afgeleid van het Griekse *atomos*, ondeelbaar). Hij was zijn tijd ver vooruit en ons huidige begrip van atomen is afgeleid van deze elementaire deeltjes waar hij het al over had. Volgens Democritus (en later de epicuristen) was alles in het universum toeval, het resultaat van botsende atomen. De stoïcijnen geloven dit niet, en stellen dat alles voorbestemd is, door de goden gemaakt. Marcus speelt hier duidelijk met beide gedachten.

gebrekkelijk het onderscheidingsvermogen van degenen die goed over je spreken; bedenk hoe klein het gebied is waar je beroemd bent. De hele aarde is immers maar een stipje en hoe klein is onze verblijfplaats daarop! Wie zal je daar prijzen en wat voor mensen zijn dat?

Bedenk dat je je terug kunt trekken in jezelf. Doe jezelf nooit geweld aan en forceer niets. Wees een vrij mens en bekijk de dingen als een man, als een mens, als staatsburger, als sterfelijk wezen. Herinner je van de belangrijke principes van je innerlijk met name deze twee: Ten eerste dat het niet de omstandigheden zijn die je geest in beslag nemen – je geest staat daar volkomen boven – maar dat het onze manier van denken is die verwarring sticht. Ten tweede dat alles wat je ziet in een oogwenk verandert en dan verdwenen is. Bedenk voortdurend hoeveel veranderingen je zelf al hebt ondergaan. ‘De wereld is verandering, het leven een droom.’

Alles om ons heen verandert. In de geest van zijn grote voorbeeld, de beroemde stoïcijnse slaaf en leraar Epictetus, onderscheidt Marcus hier de emoties die hij ervaart over die veranderingen, en bedenkt dat het niet de persoon of de situatie is die voor verwarring of frustratie zorgt, maar je eigen gedachten.

Misschien herken je het gevoel wel dat als je écht rust aan je kop wilt, je op zoek moet naar het spreekwoordelijke hutje op de hei. Als je letterlijk afstand neemt van waar je normaal leeft, kan dat je helpen om innerlijke rust te vinden. Maar uiteindelijk kun je die rust ook in jezelf vinden als je gewoon op een dinsdagavond thuis bent, en kun je je aan de andere kant helemaal verliezen in stress om dagelijkse beslommeringen terwijl je in een hutje op de hei zit. Vergis je niet, zou Marcus zeggen, want waar je ook bent: echte rust, die vind je alleen in jezelf.

6. Ons gedrag wordt onvermijdelijk bepaald door onze menselijke aard. Wensen dat het anders was, is wensen dat een wilde vijgenboom geen zuur sap zou hebben. Bedenk dat zowel jij als een vijgenboom binnen de kortste tijd gestorven is en dat niet veel later ook je naam niet meer voortleeft.

De menselijke aard waarover Marcus hier schrijft, is niet alleen maar mooi. Ieder mens worstelt met zijn of haar gedachten, heeft donkere en lichte kanten. Wensen dat je alleen maar positieve eigenschappen of gedachten hebt, is de realiteit ontkennen. Het is dan ook een misvatting dat de stoïcijnen negatieve emoties ontkennen of willen wegdrücken – zoals vaak gedacht wordt. Er bestaat wel degelijk iets als een soort ‘giftig positivisme’, namelijk als je je worstelingen ontkent.

In het begin van mijn schaatscarrière dacht ik ook dat ik simpelweg hard moest roepen dat ik wilde winnen, dan gebeurde dat vanzelf. Ik hield zo stevig vast aan dat idee dat ik mezelf voorbijliep en alle signalen van mijn lichaam, die op dieprood stonden, negeerde. Ik plaats van op het podium te staan lag ik ziek op de bank.

Ik worstelde met druk, met mezelf en met mijn eigen wensen. Alleen klopten mijn wensen niet meer met de realiteit. Het werd een ‘donkere’ worsteling met mijn eigen gedachten. Uiteindelijk gaven de teksten van Marcus me meer inzicht en begrip: hij worstelt voortdurend met zichzelf en zijn eigen gedachten. Daarom is zijn gewoonte van reflecteren – tegenwoordig zouden we ‘journaling’ zeggen – ook zo nuttig. Door zijn twijfels op te schrijven, door zijn volledig menselijke aard te accepteren en zichzelf te herinneren aan zijn stoïcijnse leefregels, lukt het Marcus om zijn gedachten en handelingen in goede banen te leiden.

7. Zet het idee dat je gekwetst bent van je af, dan zal ook dat gevoel verdwijnen; laat het idee van kwetsbaarheid vallen en dit onheil zal je niet meer plagen.

Als iemand zich tegenwoordig gekwetst voelt, dan volgt daar vaak meteen uit dat de schuld bij de ander ligt. ‘Jij moet stoppen, want ik ben gekwetst.’ Nu is respect voor de ander een groot goed voor de stoïcijnen – dus iemand met opzet kwetsen is nooit de bedoeling – maar tegelijkertijd zegt Marcus hier: niemand heeft het recht op het gevoel niet gekwetst te worden.

Of zoals komiek Ricky Gervais ooit zei: “Zeg niet: “Deze grap is beledi-

gend”, maar zeg in plaats daarvan: “Ik vond deze grap beledigend.” Want dat is het enige: je vertelt gewoon hoe je het voelt. Anders probeer je “Ik ben beledigd” heel belangrijk te maken; dat is het niet. Het is niets anders dan zeggen: “Ik heb pijn aan mijn been.” Je kunt feiten niet veranderen, gevoelens wel.’

Zet het idee dat je gekwetst bent van je af, dan zal ook dat gevoel verdwijnen

Het is een gevoelige kwestie heden ten dage, nu er een tweedeling is ontstaan tussen ‘woke’ en ‘antiwoke’. Ik voel niets voor deze tweedeling: elke situatie is anders en je kunt iets vaak van twee kanten bekijken. Nuchter verstand is belangrijk, maar niet vervallen in slachtofferschap ook.

Marcus geeft hier een mooi voorbeeld van de link tussen jouw interpretatie van iets en het gevoel dat je daarbij krijgt.

12. Wees steeds tot twee dingen bereid. Doe ten eerste alleen wat de rede, die onze koning en wetgever is, ons tot welzijn van de mensheid ingeeft. Geef ten tweede je eigen mening op als iemand je op een verkeerde gedachtegang wijst en probeert je daarvan af te brengen. Geef je mening echter alleen op wanneer je er zelf van overtuigd bent dat dit juist is en het welzijn van allen ten goede komt. Laat je alleen door dit soort overwegingen leiden, en niet door wat plezierig is of je bij de mensen geliefd maakt.

Ik vind het bedroevend om te zien hoe politici over elkaar heen buitelen om de juiste prikkelende quotes de Tweede Kamer in te schreeuwen, puur voor de eigen achterban. Alsof het doel van politiek is slim geknipte filmpjes op X zetten die het goed doen in de algoritmes van deze online meningenfabrieken.

Natuurlijk was Marcus Aurelius ook gewend aan het bedrijven van politiek. Hij was machtig als keizer, maar had ook te maken met een

invloedrijke senaat, met de publieke opinie en met de mening van zijn soldaten. In deze reflectie houdt hij zichzelf daarom voor het juiste te blijven doen: dat hij – ondanks zijn macht – blijft openstaan voor meningen die afwijken van de zijne. Marcus gaf zichzelf een ego-check met zijn teksten. Niet hij, maar de juiste stoïcijnse redenering zou leidend moeten zijn. Niet hij, maar het grotere welzijn van de mensen moet leidend zijn. Dames en heren politici, leest u mee?

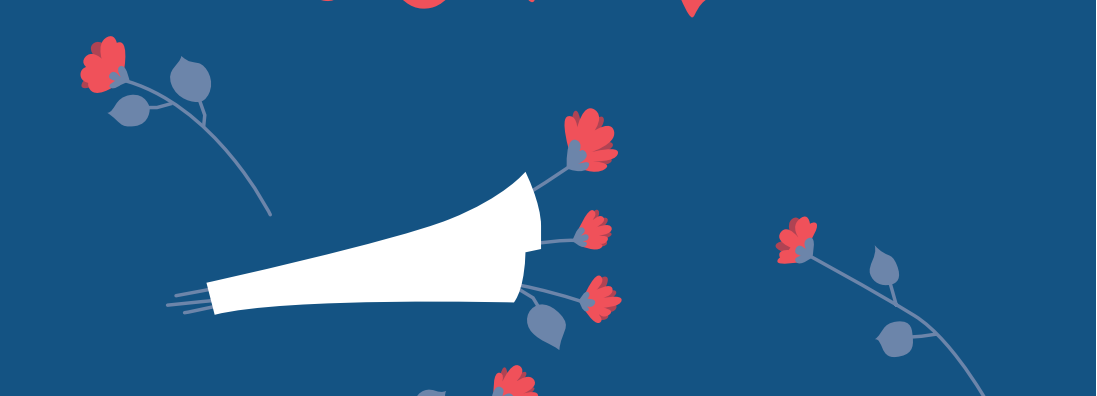
20. Alles wat op welke manier dan ook schoon is, ontleent die schoonheid aan zichzelf en heeft aan zichzelf genoeg. Lof draagt daar niets toe bij. Het voorwerp van lof wordt immers door het prijzen niet beter of slechter. Dit geldt ook voor de dingen die wij gewoonlijk mooi vinden, zoals materiële voorwerpen en kunstwerken. Heeft dat wat werkelijk schoon is buiten zichzelf iets nodig? Nee, net zomin als de wet, de waarheid, welwillendheid en bescheidenheid iets nodig hebben. Welke van deze vier heeft haar schoonheid aan lof te danken? Aan welke wordt door kwaadsprekerij afbreuk gedaan? Is een smaragd minder mooi als hij niet wordt bewonderd? En geldt dit ook niet voor goud, ivoor, purper, een lier, een dolk, een bloem en een struik?

Volgens de stoïcijnen heeft iets wat echt mooi is, geen lof nodig. Als iemand thuis of op mijn werk naar goedkeuring zoekt, grap ik weleens: ‘Wil je misschien een bloemetje?’ (Deze opmerking komt uiteraard ook vaak – geheel terecht – als een boemerang weer terug.) Met andere woorden: ben je op zoek naar lof of deed je het juiste omdat het gewoon het juiste was om te doen?

Begrijp me niet verkeerd: als iemand je een compliment of schouderklopje geeft, voelt dat gewoon heel fijn. Niets menselijks is de stoïcijnen vreemd. Het is dan ook helemaal oké om complimenten te geven en te ontvangen; het gaat alleen mis zodra je dingen gaat doen met als enig doel een schouderklopje ontvangen. Dan probeer je niet meer het goede te doen, maar richt je je alleen op de waardering, zoals een steenrijke YouTube-ster die zichzelf filmt terwijl hij een dakloze veel geld geeft. Misschien fijn voor je ego, maar lelijk voor het resultaat.



HET
WAS
GOED
ZO



‘Verwijt de goden niet de loop van de natuur, want ze maken geen bewuste of onbewuste fouten. Verwijt ook de mensen niets, want zij weten niet beter. Verwijt niemand iets.’

boek 12

VERWIJT NIEMAND IETS (OOK JEZELF NIET)

Dit twaalfde en laatste boek van Marcus is losser van aard. Alsof hij alle overgebleven stukken heeft samengevoegd als uitsmijter. Marcus heeft zijn teksten nooit geschreven als een boek met een begin en een einde. De kans is groot dat het notities zijn, verzameld door de familie en opvolgers van Marcus.

2. God ziet in ons allen het leidend beginsel, ontdaan van het stoffelijk omhulsel – van de schil en het vuil. Want alleen met zijn eigen geest staat Hij in verbinding met het leidend beginsel dat ons is gegeven, en dat van Hemzelf afkomstig is. Wanneer jij je ook aanwent dat te doen, zul je verlost worden van je grote onrust. Want heeft iemand die zich niet meer bezighoudt met zijn lichaam nog oog voor kleren, behuizing, aanzien en ander uiterlijk vertoon?

Onze ‘fysieke behuizing’ vertelt ons veel. Het is slechts een stoffelijk omhulsel, zoals Marcus ons lichaam beschrijft. Voordat we naar ons lichaam kunnen luisteren, moeten we echter onze geest kalmeren; dat is waarmee alles begint.

Ik ken de valkuil. Met ieder boek of bedrijfsplan dat ik schrijf maakt mijn hoofd overuren. Hoe kan ik iets nog beter opschrijven? Of een strategie nog slimmer opbouwen?

Als ik hier te ver in ga, gaat mijn hoofd alle kanten op en dit gaat ten koste van mijn creativiteit en beslissingsvermogen. Het is de kunst goed naar mijn lichaam te blijven luisteren; als ik merk dat ik meer gespannen word, weet ik dat ik mezelf moet kalmeren. Dat doe ik soms door rustig op een stoel te gaan zitten en niets te doen, me alleen te concentreren op mijn ademhaling en op het gevoel in mijn lichaam.

Je geest kalmeren en je lichaamsgevoel toelaten, zorgt ervoor dat je hoofd een betere verbinding maakt met je hart. Zo kun je beter horen waarvoor je hart klopt. We gaan onze verwachtingen en verlangens beter begrijpen en als we daar meer naar kunnen handelen, leidt dit tot een vervulder leven.

***Als we meer waarde hechten
aan wat anderen van ons vinden dan aan
wat we van onszelf vinden, zijn we een
speelbal van de mening van anderen***

4. Steeds weer verbaas ik me erover dat hoewel mensen zichzelf meer liefhebben dan alle anderen, ze meer waarde hechten aan wat anderen van hen denken dan aan hun eigen opvattingen over zichzelf. Als een godheid of een wijze leraar ons zou vragen ons geen ideeën bij onszelf in het hoofd te halen en te koesteren die wij niet hardop durven te zeggen, zouden we dat geen dag volhouden. Hieruit blijkt dat wij wat anderen van ons vinden hoger aanslaan dan ons eigen inzicht.

We zijn constant bezig met wat anderen van ons vinden. We zeggen vaak stoer dat het ons niet uitmaakt, maar is dat echt zo? Ik zou niet durven zeggen dat het me helemaal niets interesseert. Het is eigenlijk gek, want als we meer waarde hechten aan wat anderen van ons vinden dan aan wat we van onszelf vinden, zijn we een speelbal van de mening van anderen. Als we niet oppassen, hangen we ons gevoel van eigenwaarde op aan het aantal likes, volgers of zelfs 'vrienden' op sociale media.

Ik vind het soms leuk om mijn mening te geven, op sociale media of in een televisieprogramma. En dan kijk ik de reacties daarop terug... Ik vind het oprecht verschrikkelijk dat mensen zo bot en lomp kunnen zijn in hun online reacties, alle drek komt eruit: 'Wat ben je een nietsnut, een stumper, wat walgelijk om te zeggen...' en ga zo maar door.

Het is de ziekte van onze tijd, denk ik soms; sommige mensen voelen zich weleens te vrij als er anoniem van alles geroepen kan worden. Dat genuanceerde en verstandige mensen terughoudend zijn als het gaat om publieke uitspraken – ik merk dat ik dat ook doe. Omdat ik niets te maken wil hebben met zulke negativiteit. Het is denk ik de kunst toch oprecht te blijven bij wat je zelf denkt en voelt. Niet de speelbal te worden van fabeltjesfuiken, online meningen of algoritmes die ons bewust willen provoceren.

Ik worstel hier nog steeds weleens mee. De meningen van anonieme mensen zeggen mij toch niets? Waarom raakt het me dan soms toch? Dat zijn de momenten waarop ik deze tekst van Marcus erbij pak.

TIJDLIJN

Het leven van Marcus Aurelius

26 april 121 n.Chr.: Marcus Annius Verus wordt geboren in Rome, in een rijke en invloedrijke familie. Zijn vader, Annius Verus II, sterft als Marcus nog jong is, en hij wordt opgevoed door zijn grootvader, Annius Verus.

136 n.Chr.: Keizer Hadrianus erkent zijn talenten, noemt hem 'Verissimus' (de waarachtige).

145 n.Chr.: Marcus trouwt met Faustina de Jongere, de dochter van Antoninus Pius. Samen krijgen ze veertien kinderen, van wie slechts een paar de volwassenheid bereiken.

120

130

140

150

132-136 n.Chr.: Begin van zijn opleiding
ca. 132 n.Chr.: Marcus wordt ingewijd in de filosofie en andere wetenschappen. Hij toont een bijzondere interesse in de stoïcijnse filosofie.

140 n.Chr.: Marcus wordt op negentienjarige leeftijd voor het eerst consul, de jongste ooit in de Romeinse geschiedenis.

25 februari 138 n.Chr.: Keizer Hadrianus adopteert Antoninus Pius, op voorwaarde dat Antoninus Marcus Aurelius en Lucius Verus adopteert. Hierdoor wordt Marcus de beoogde opvolger van Antoninus Pius.

7 maart 161 n.Chr.: Na de dood van Antoninus Pius wordt Marcus Aurelius keizer van Rome. Hij deelt de macht met zijn adoptiebroer Lucius Verus, hoewel Marcus de leidende figuur blijft.

161-169 n.Chr.: Marcus en Lucius Verus regeren samen. Ze worden geconfronteerd met verschillende crises, waaronder de Parthische Oorlog (161-166 n.Chr.) en de Antonijnse Pest (165-180 n.Chr.).

175 n.Chr.: Avidius Cassius, een Romeinse generaal, roept zichzelf uit tot keizer na geruchten over de dood van Marcus Aurelius. Marcus onderdrukt de opstand zonder al te veel bloedvergieten, maar het incident versterkt zijn besluit om de principes van rechtvaardigheid en zelfbeheersing te handhaven.

160

170

180

161-180 n.Chr.: regeerperiode Marcus Aurelius

169 n.Chr.: Lucius Verus sterft en Marcus regeert alleen verder. Hij besteedt veel van zijn tijd aan het verdedigen van de grenzen van het rijk, vooral tegen de Germaanse stammen in de Marcomannen-oorlogen (166-180 n.Chr.).

17 maart 180 n.Chr.: Marcus Aurelius sterft in Vindobona (het huidige Wenen) tijdens een militaire campagne. Zijn zoon Commodus volgt hem op als keizer, wat het einde markeert van de 'vijf goede keizers' en het begin van een periode van instabiliteit voor het Romeinse Rijk.

ca. 167-180 n.Chr.: Tijdens zijn militaire campagnes schrijft Marcus Aurelius zijn *Meditaties*, een reeks persoonlijke notities en filosofische overpeinzingen. Deze werken bieden een uniek inzicht in zijn geest en zijn toepassing van stoïcijnse principes.