

ZAKBOEKJE ZO DOENDE

25 MODERNE STOÏCIJNSE OEFENINGEN



JEROEN HENDRIKSEN

Laat de slaap je moede oogleden niet sluiten
Voor je je daden van deze dag hebt onderzocht:
Waar ben ik in gebreke gebleven?
Wat heb ik gedaan?
Welke plicht heb ik verzaakt?
Begin daar en zet je onderzoek voort,
Heb berouw als je verkeerd deed,
Verheug je over wat goed gegaan is.

*Uit de Gulden Verzen die aan Pythagoras toegeschreven worden
(ong. 530 v. Chr.), maar waarschijnlijk pas rond 300-350 jaar v. Chr.
opgeschreven zijn en door de stoïcijnen gebruikt werden.*

Voorwoord

Er is een oud en hardnekkig misverstand over de filosofie: dat zij zich bij voorkeur ophoudt in de ijle hoogten van het begrip, ver boven het alledaagse leven. Filosofen zouden specialisten zijn in het doordenken van problemen die de gewone burger niet of nauwelijks bezighouden. Zij analyseren, beargumenteren, weerleggen — en laten het daarbij. Het leven zelf? Dat gaat zijn eigen gang.

Grote filosofen uit de Oudheid dachten daar heel anders over. Voor Socrates, Epicurus, Seneca, Epictetus en Marcus Aurelius was filosofie in de eerste plaats een 'levenskunst': een voortdurende oefening in het goede leven. Auteurs als Paul Rabbow en Pierre Hadot hebben dit in de vorige eeuw herontdekt en overtuigend betoogd. Filosofie was in de antieke wereld geen academische discipline, maar een manier van leven — een bewuste, geoefende en zorgvuldig gecultiveerde manier van in de wereld staan. Dat gold bij uitstek voor de Stoa. Haar aanhangers beoefenden wat zij 'askèsis' noemden: systematische geestelijke oefening, vergelijkbaar met de training die een atleet aan zijn lichaam geeft. Niet de theorie, maar de praktijk was de ware toetssteen. Epictetus drukte het kernachtig uit: 'Gedurende lange tijd zijn we eraan gewend het tegendeel van het juiste te doen; als we het geleerde niet zelf toepassen, zijn we alleen maar bezig de opvattingen van anderen uit te leggen.'

In de cursus over de Stoa die ik gedurende enkele jaren aan de Vrije Academie mocht geven, stond juist deze spanning centraal: tussen de filosofie als analytisch vakgebied en de filosofie als levenswijze. Die spanning is vruchtbaar. Zij verhindert dat het denken verzandt in zelfgenoegzame abstractie, maar zij behoedt ook voor al te snel 'praktisch' worden — alsof een leven goed ingericht kan worden zonder grondig nadenken. De stoïcijnen zelf waren in dit opzicht veeleisend: zij eisten zowel intellectuele helderheid als persoonlijke moed, zowel scherp zelfonderzoek als dagelijks geoefende deugd. De vier kardinale deugden van Socrates — moed, matigheid, rechtvaardigheid en wijsheid — waren

voor hen geen abstracte idealen, maar te verwerven vaardigheden. De auteurs van dit zakboekje hebben een moedige poging gedaan — en dat woord is hier niet voor niets gekozen — om de brug te slaan die de filosofie zelf zo vaak verzuimt te bouwen. Als deelnemers aan mijn cursus hebben zij de stoïcijnse inzichten niet alleen tot zich genomen, maar zijn zij verder gegaan: zij hebben gevraagd wat die inzichten voor ú concreet kunnen betekenen, vandaag, in het leven van hedendaagse mensen die worstelen met emoties, tegenslag, verlangens en de vraag hoe zij goed en gelukkig kunnen leven. Dat is een vertaalslag die niet vanzelf spreekt. Filosofie laat zich niet zonder meer reduceren tot oefenstof. Maar de stoïcijnse traditie biedt daartoe juist bijzondere mogelijkheden, omdat zij van meet af aan therapeutisch was bedoeld: zij wil genezen, oriënteren, sterken. Epicurus — geen stoïcijn, maar toch door stoïcijnen als Seneca vaak aangehaald — verwoordde het zo: 'Elke filosofische redenering waarin niet één of ander menselijk lijden therapeutisch wordt behandeld, is leeg.' De stoïcijnen deelden die overtuiging, al kozen zij andere middelen. Wat dit boekje bijzonder maakt, is dat het de stoïcijnse levenswijze niet presenteert als een gesloten systeem dat je alleen maar hoeft toe te passen. Integendeel: de oefeningen nodigen uit tot persoonlijk onderzoek, tot eerlijk zelfonderzoek, tot het geduldig opbouwen van een eigen oefenprogramma. Daarin is het boekje zelf stoïcijns: het beseft dat groei een kwestie is van herhaling en gewenning, en dat een goed leven nooit 'af' is. Marcus Aurelius schreef zijn Overpeinzingen niet voor een publiek, maar voor zichzelf — als dagelijkse oefening in waakzaamheid. Iets van die ernst en bescheidenheid is in dit zakboekje terug te vinden.

Ik wens de lezers veel wijsheid en doorzettingsvermogen toe bij het beoefenen van de oefeningen die hier zijn bijeengebracht. En aan de auteurs mijn oprechte dank: dat zij de filosofie niet alleen hebben geleerd, maar haar ook hebben willen 'leven'.

Dr. Rico Sneller

Inhoud

1. Inleiding: waarom stoïcijnse oefeningen?	11
2. Waarom dit zakboekje?	13
3. Stoïcijnse perspectieven.....	14
4. Belangrijke stoïcijnse filosofen	18
5. Wat is reflecteren?	21
6. Leeswijzer	23
7. De oefeningen:	

Verbeter je karakter

1. Dagelijkse reflectie.....	27
2. Zelfonderzoek	30
3. Lezen en Luisteren	32
4. Wees je eigen leider.....	35
5. Warming up voor je innerlijk kompas	38
6. De stoïcijnse wereldburger: leren van anderen	41
7. Vind je dagelijkse ritme met een stoïcijns perspectief.....	45

Omgaan met emotie en gevoelens

8. Een dynamische balans ontwikkelen	49
9. Vind de pauzeknop: omgaan met woede	51
10. Omdenken bij emoties	54
11. Vergroot je veerkracht	57
12. Voorkom ongezond perfectionisme	60

Stoïcijnse deugden toepassen

13. Stevig staan	65
14. Richting zoeken in een complexe wereld	68
15. Vechten tegen de bierkaai	70
16. Kardinale pilaren	73
17. Ik vergeef je	76
18. Het leven als toneel	79
19. Denkgesprekken.....	82

Overwinnen van tegenslag en obstakels

20.	Omgaan met obstakels	85
21.	Betekenis geven.....	88
22.	Cirkels van verbondenheid	91
23.	Negatieve visualisatie	94
24.	Hou de zaag scherp.....	96
25.	Memento Mori.....	99
8.	Bronnenlijst	101
9.	Over de auteurs.....	104
	Bijlage: Een mindmap maken	106

1. Inleiding: waarom stoïcijnse oefeningen?

Het stoïcisme werd door de filosoof Zeno rond 300 jaar v.Chr. ontwikkeld. Stoïcijnen zijn vooral praktisch ingesteld. Ze oefenen heel regelmatig om zichzelf beter te leren kennen en hun karakter te vormen.

In deze tijd lijkt alles 'vlug' en 'veel' te gebeuren. Digitale 'ontmoetingen' hebben veel van onze vroegere dagelijkse basismomenten vervangen. Zoals thuis werken betekent dat er geen koffiepauzes met collega's zijn of bezoeken: ooit vanzelfsprekend maar nu vervangen door het sturen van een appje. Daardoor groeit de behoefte naar vormen die rust brengen, die helpen om even stil te staan en weer samenhang te voelen.

Stoïcijnse oefeningen kunnen daarbij helpen. Ze geven steun, ze vertragen ons ritme, ze helpen om betekenis te geven aan momenten die anders zomaar voorbij zouden zijn. Deze stoïcijnse oefeningen kunnen een ritueel worden. Klein, alledaags, wekelijks; als een nieuw, eigentijds en persoonlijk ritme. Je wordt je (meer) bewust van je waarden en maakt ze zichtbaar in je gedrag. Oude stoïcijnse principes krijgen in dit boekje een moderne toepassing. De oefeningen geven een herkenbare structuur om je aan vast te houden.

Een aantal oefeningen uit dit boekje hebben we in de praktijk getoetst met een groepje deelnemers dat met ons wilden ervaren of 'het werkt, zo'n stoïcijnse oefening'. Na afloop van de bijeenkomsten gaven de deelnemers aan dat zij meer invloed uit konden oefenen op hun gedachten en emoties, meer rust en inzicht bij zichzelf vonden en meer naar zichzelf durfden te kijken. Ook werd aangegeven dat zij zich meer bewust waren geworden van hun emoties en hoe daar mee om te gaan. En vooral: het praktisch bezig zijn met oefeningen vonden zij boeiend.

Welzijn is een centraal thema in het stoïcisme. Welzijn bestaat uit je goed voelen, een zinvol leven te leiden, goed te doen en een goed mens te

zijn. Stoïcisme is multidimensionaal en kent de aspecten zoals sociaal, emotioneel, intellectueel, fysiek en spiritueel welzijn. Een stoïcijns ritueel laat je landen in het hier en nu, zodat je bewust handelt en er even bij stilstaat. En je er telkens weer van leert.

Leven als een stoïcijn, is dat wel haalbaar? Stoïcijnen gaan er van uit dat het nooit 'klaar' is. Als je merkt dat je vooruitgang boekt, doe je het heel goed omdat je constant streeft naar 'het goede leven'.

De stoïcijn Marcus Aurelius schreef in zijn dagboek over hoe een rivier bergafwaarts stroomt en de kortste weg naar beneden kiest. Daarmee wilde hij zeggen: kies de meest logische en natuurlijke weg in het leven en ga niet tegen de stroom in – doe niet moeilijk waar het makkelijk kan.

Jantine Huizing en Jeroen Hendriksen

2. Waarom dit zakboekje?

Wij hebben dit zakboekje voor coaches, trainers en andere begeleiders van leerprocessen geschreven, maar het is ook goed bruikbaar voor geïnteresseerden zonder deze achtergrond.

1. Je leert meer diepgang rond reflectie aan te brengen en een sterk accent te leggen op de uitvoering van je voornemens.
2. Het reflectiemoment bij de oefeningen noemen wij het Marcus Aurelius momentje. Dat is puur toeval, het had ook Seneca- of Epictetus moment kunnen heten.
3. Je werkt aan karaktervorming door de vier deugden van Socrates op je eigen leven toe te passen (moed, matigheid, rechtvaardigheid en wijsheid).
4. Je krijgt een duidelijk beeld van wat je wel of niet kunt beïnvloeden.
5. Je leert op een dynamische wijze werken met emoties en gevoelens zonder deze te negeren. Je breng emoties juist in een dynamisch evenwicht met het handelen.
6. Je leert met tegenslagen om te gaan.
7. Je bouwt een eigen oefenprogramma op dat helemaal bij jou past op basis van de stoïcijnse perspectieven die je ontwikkelt.
8. Je krijgt zicht op nieuwe mogelijkheden door de oefeningen te doen. Kies de oefeningen die je goed liggen.

3. Stoïcijnse perspectieven

De filosoof Zeno baseerde zich vooral op de vier kardinale deugden van Socrates, te weten: moed, matigheid, rechtvaardigheid en wijsheid. Kenmerkend voor deze oefeningen en alle oefeningen in dit boekje is dat ze allemaal een reflectieopdracht (zelfonderzoek) bevatten. Dat is een wezenlijk onderdeel om te je te helpen bij het overdenken van belangrijke levensvragen zoals: wat is het goede leven?

Maar er zijn meer stoïcijnse perspectieven (dat wil zeggen: de wijze waarop je naar iets kijkt). Een van die stoïcijnse perspectieven is om dat waar je invloed op hebt te onderscheiden van dat waar je geen invloed op kunt uitoefenen. De stoïcijnen zeggen dat je je energie beter kunt besteden aan iets waar je invloed op hebt. Een ander perspectief is het omgaan met emoties. Laat je niet door emoties meeslepen en breng je handelen in balans met je ratio. Daardoor kan de stoïcijn rustig, kalm en weloverwogen oordelen. En bijvoorbeeld makkelijker tegenslagen overwinnen op zijn weg naar een gelukkig leven.

De stoïcijn oefent dat en is daardoor beter op onverwachte situaties voorbereid.

Een belangrijk perspectief van de stoïcijnen is dat een goed en gelukkig leven kan worden bereikt door in overeenstemming met de natuur te leven. Dat is een deugdzzaam leven. Deugd laat een morele uitmuntendheid zien en is nodig voor het enige ware goede in het leven. Ook gaat het stoïcisme uit van verbondenheid. In het universum is alles met elkaar verbonden, van hele kleine deeltjes tot de mens en de goden; wij zijn een deel van een groter geheel. Voor de stoïcijnen is God identiek aan 'universum', de allesomvattende natuurkracht (Logos). In het pantheïsme (veelgodendom) van de stoïcijnen staat het goddelijke niet buiten de wereld maar erin. Universum en natuurwetten zijn rationeel van aard en redelijk. De mens is een deel van de goddelijke orde en kent dezelfde rede, wat hem plichtsbesef en verantwoordelijkheid geeft. De mens volgt de natuur; natuur, logos en god werden als synoniemen door de stoïcijnen door elkaar gebruikt.

De stoïcijnse perspectieven op een rijtje:

1. Een stoïcijn leeft naar de kardinale deugden van Socrates, te weten: moed, matigheid, rechtvaardigheid en wijsheid.
2. Een stoïcijn heeft de regie over zijn eigen levensplan en streeft naar innerlijke harmonie (innerlijke rust) als een goed mens.
3. Een stoïcijn doet aan zelfonderzoek (reflectie) en oefent regelmatig om zijn karakter te vormen.
4. Een stoïcijn kiest voor waar hij invloed op heeft en maakt zich niet afhankelijk van wat buiten zijn macht ligt.
5. Emoties worden in balans gebracht met rationele afwegingen.
6. Een stoïcijn wil tegenslagen overwinnen, maar accepteert het lot.
7. Een stoïcijn leeft bewust en sterft bewust.
8. De stoïcijn handelt praktisch en pragmatisch.

De stoïcijnse levenskunst

De oefeningen in dit boekje zijn erop gericht je karakter te ontwikkelen, te leren omgaan met emoties, deugden toe te passen en tegenslag te verdragen. Door het gebruik van deze stoïcijnse oefeningen voeg je je eigen unieke kenmerken toe aan het stoïcijnse ambacht en ontdek je daarmee je eigen portfolio met oefeningen. Bedenk dat echte groei plaatsvindt door herhaling en gewenning.

Je hoeft het niet met alle ideeën eens te zijn om een stoïcijn in opleiding te worden. Het beoefenen van stoïcisme kan je welzijn vergroten doordat je je negatieve emoties leert te verminderen en je meer doelgericht je dag gebruikt.

De stoïcijnse oefeningen helpen je met je voor te bereiden op de gebeurtenissen die je tegenkomt in het leven; ze helpen je een 'goed mens' te worden en ze laten je zien hoe je gelukkig kunt worden door je te richten op dat wat belangrijk is.

"Daarom dringen filosofen erop aan niet te volstaan met leren, maar het ook praktisch toe te passen en zich daarin dan verder te oefenen. Immers, gedurende lange tijd zijn we eraan gewend het tegendeel daarvan te

doen en gaan we te werk volgens inzichten die met de juiste opvattingen in strijd zijn; dus als we die niet zelf toepassen, zijn we alleen maar bezig de opvattingen van anderen uit te leggen.” (Epictetus)

In de praktijk kun je de stoïcijnse perspectieven als volgt toepassen:

1. **Controle.** Welke aspecten van de situatie kun je beheersen (door te denken en bewust gedrag te analyseren) en over welke aspecten heb je geen controle (dat zijn alle andere aspecten).
2. **Emoties.** Wanneer je een sterke emotionele reactie ervaart, kun je leren stil te staan bij je interpretatie van de situatie. Als het lukt om even te pauzeren tussen wat er gebeurt en je emotionele reactie, kies dan een reactie die je meer helpt. Je eerste gedachten zijn slechts eerste indrukken; je hoeft ze niet te geloven of te accepteren als juist of nuttig. Bekijk deze eerste gedachten met enige afstandelijkheid, net zoals je zou doen als iemand anders ze aan je zou vertellen.
3. **Deugden.** Stoïcijnse deugden zijn moed (inclusief durf en doorzettingsvermogen), matigheid (zelfbeheersing, zelfdiscipline), rechtvaardigheid (inclusief eerlijkheid, vriendelijkheid en mededogen) en wijsheid (waaronder beoordelingsvermogen en nieuwsgierigheid). Onderzoek voor iedere situatie welke deugden relevant zijn.
4. **Zorg** voor jezelf en anderen. Aardig zijn: hoe doe je dat in een bepaalde situatie? Voor jezelf en voor de ander(en)? Hoe doe je de eerste stap of geef je het goede voorbeeld? Voor wie zou het gepast zijn om je zorg uit te breiden?
5. **Bekijk het grotere geheel.** Hoe zou je tegen de perspectieven aan kijken vanuit een groter perspectief of over een jaar? Vandaag voelt dit misschien teleurstellend, maar vanuit het perspectief van je hele leven, hoe groot is deze ramp op een schaal van 1 tot 100? Hoe zit het in vergelijking met de vreselijke dingen die gebeuren met mensen die minder geluk hebben dan jij? Overweeg de verschillende perspectieven, zoals hoe je dit zou kunnen zien vanuit de kosmos of over een jaar. Herinner jezelf eraan dat ‘ook dit voorbij zal gaan’.
6. **Het universum.** Voor de stoïcijnen is het universum de alles omvattende

natuurkracht. Het universum en de natuurwetten zijn redelijk en rationeel van aard. Hun goden stonden niet buiten de wereld maar er middenin. De mens is een deel van die goddelijke orde en is zich bewust van zijn plichtsbef en verantwoordelijkheid. Alles wat er gebeurt heeft invloed op ons leven en ons leven heeft invloed op alles wat er gebeurt. Een wijs mens vecht niet tegen gebeurtenissen waar hij geen invloed op heeft, maar hij accepteert het lot.

7. **Reflecteren:** wat heb ik geleerd? En wat wil ik veranderen? Kies een reflectievorm; bij elke oefening is er tenminste een uitgewerkt als Marcus Aurelius moment.

Bij het toepassen van stoïcijnse perspectieven word je je bewust op de volgende onderdelen:

1. **Sociaal:** leven in harmonie met anderen en bijdragen aan het algemeen welbevinden.
2. **Emotioneel:** goed omgaan met moeilijkheden en een juiste balans hebben tussen positieve en negatieve emoties.
3. **Intellectueel:** onze kennis uitbreiden, ons potentieel bereiken om onszelf en de wereld te begrijpen.
4. **Fysiek:** goed voor ons lichaam zorgen, letten op voeding, lichaamsbeweging en gezondheid.
5. **Spiritueel:** betekenis en doel van je leven vinden, al dan niet in relatie tot een religieuze overtuiging.

Tip: twee aanraders om te lezen

- Buis, M. & De Gruijter, D. (2025). De Stoïcijnse school. Aanvaard alles en leg je nergens bij neer! Uitgeverij Noordboek.
- Pigliucci, M. (2017-3). Hoe word je een stoïcijn? Oude filosofie voor het moderne leven. Uitgeverij Ten Have.

Bron:

- <https://modernstoicism.com/stoic-week/> Modern Stoicism organiseert de Stoic Week, een jaarlijks evenement dat je uitnodigt om 'een week lang als een stoïcijn te leven'.

4. Belangrijke stoïcijnse filosofen

Zeno, de grondlegger van het stoïcisme, werd geboren op Cyprus en leefde van 335-262 v.Chr. Er is weinig over hem bekend. Het verhaal gaat dat hij na een schipbreuk in Athene terecht kwam en daar in een boekhandel op een boek over Socrates stuitte. De vier kardinale deugden van Socrates werden daarin beschreven (moed, matigheid, rechtvaardigheid en wijsheid). Zeno had de overtuiging dat het de opgave voor de mens was om in harmonie met de natuur te leven. De harmonie van het universum zag Zeno in balans met de vier deugden van Socrates die ons ondersteunen om een 'goed' leven te leiden, een leven in balans met de deugden. Het doel daarvan was om uiteindelijk een gelukkig leven te leiden, in harmonie met mens en natuur/kosmos om ons heen. Zeno stichtte de Stoa, een pilarengalerij in Athene, waar zijn leerlingen bijeen kwamen om van hem onderricht in zijn ideeën over de filosofie te krijgen. Deze nog wat dogmatische leer wordt wel de 'oude Stoa' genoemd in tegenstelling met het vrijere stoïcisme uit de Romeinse tijd: 'de jonge Stoa'. Het verhaal gaat dat Zeno op 72-jarige leeftijd viel en zijn vinger brak. Op de grond liggend besloot hij dat zijn leven wel klaar was en dat zijn tijd erop zat. Hij sprak: 'Ik kom vanuit mezelf, waarom roept u me dan?' Zeno moet wel 20 boeken geschreven hebben, maar er is er geen bewaard gebleven, slechts enkele fragmenten. Zijn leerlingen gaven zijn filosofie door: Cleanthes en met name Chrysippus.

Seneca (4 v.Chr. tot 65 na Chr.) werd geboren in Spanje in een rijke familie en verhuisde naar Rome om filosofie te gaan studeren. Hij was niet gezond, waarschijnlijk leed hij aan tbc en kuurde hij later in Egypte. Na tien jaar werd hij teruggeroepen naar Rome en al snel werd hij de adviseur van keizer Caligula die na enige jaren jaloers werd op de redenaarstalenten van Seneca en hem om die reden naar Corsica verbande. Seneca verbleef daar acht jaar om te studeren en te schrijven ('Over woede'). Hij leefde sober en was tevreden. Ook ging hij zijn ervaringen bijhouden in een dagboek en bracht alle persoonlijke kwesties 'voor de rechtbank van mijn ik', zoals hij schreef. In de kern was hij een zeer ambitieus man en na acht jaar werd hij

teruggeroepen naar Rome om mentor te worden van de 12-jarige Nero, de toekomstige keizer van het immense Romeinse Rijk. Seneca probeerde hem volgens de stoïcijnse leer op te voeden, schreef ook zijn redevoeringen, maar Nero ging als keizer steeds meer een waar schrikbewind uitoefenen. Hij dwong de inmiddels 69-jarige Seneca tot zelfmoord. Seneca stierf waardig 'als een stoïcijn' en troostte op zijn sterfbed zijn vrouw en zijn vrienden. Seneca heeft veel geschreven, niet alleen over het stoïcisme maar ook over grote thema's als levenskunst, de korte duur van het leven, innerlijke rust en woede (over emoties).

Epictetus (50-130 na Chr.) werd geboren in Anatolië, het westelijk deel van Turkije en als slaaf verhandeld naar Rome. Nadat hij door keizer Nero rond zijn dertigste vrijgelaten was, ging hij filosofie studeren. De meeste filosofen waren hun leven lang rijk en vrij, maar Epictetus heeft er veel voor moeten laten. Zijn meester draaide bij de jonge Epictetus zijn been om tot het brak en zijn leven lang heeft Epictetus mank gelopen. 'Mankheid is een belemmering van het been,' zou hij later zeggen, 'maar niet van de wil'. Hij verkeerde aan het hof van Nero, maar moest niets hebben van alle machtsspelletjes. Hij ging studeren bij de grote stoïcijnse filosoof Musonius Rufus die hem de kern van de filosofie deed begrijpen. Epictetus vergeleek de filosofie met een ziekenhuis waar je als zieke veel pijn hebt en pas als je ontslagen wordt, genezen naar de wereld kijkt. In het jaar 93 werd hij verbannen naar Nicopolis in Noordoost Griekenland en stichtte daar een Stoa waar hij tot zijn dood les gaf, onder meer aan keizer Hadrianus, de vader van Marcus Aurelius. Veel leerlingen kwamen uit Rome. Er zijn geen boeken van Epictetus bewaard gebleven, maar wel werden zijn colleges door leerlingen genoteerd. Daarvan zijn vier boeken teruggevonden, geschreven door zijn leerling Arrianus en ook een zakboekje door leerlingen samengesteld, met een groot aantal citaten.

Marcus Aurelius (121-180 na Chr.) is in Rome geboren. Hij was de aangenomen zoon van keizer Hadrianus en de laatste van de vijf 'goede' keizers. Het zal je maar gebeuren dat je het aangenomen kind van de keizer bent, die zelf geen zonen had, en opgevoed wordt tot het bekleden van de hoogste rang in het keizerrijk. Op zijn elfde las hij al de boeken van de

stoïcijnen en leefde hij uit zichzelf heel sober. Rome kende een geschiedenis van vele wrede keizers, maar zijn vier voorgangers, met Marcus als vijfde 'goede' keizer, stonden allen als rechtvaardig bekend. Marcus Aurelius werd opgevolgd door zijn wrede zoon Commodus die aan grootheidswaan leed en door Senaatsleden vermoord werd. Marcus Aurelius had vele oorlogen te voeren. 's Avonds in zijn legertent schreef hij zijn gedachten op, 'Meditaties' of 'Overpeinzingen', die overigens nooit voor publicatie bedoeld waren. Zijn dagboeken zijn na zijn dood gepubliceerd. Hij werd algemeen geacht als een rechtvaardig en menselijk leider en overleed in 180 in de buurt van Wenen, waarschijnlijk aan de pest, terwijl hij de grens van zijn Romeinse Rijk verdedigde.

De filosofie van de Stoa is veel later door bijvoorbeeld Spinoza en Kant als onderdeel van hun denken uitgewerkt. Na de Tweede Wereldoorlog die Viktor Frankl doorbracht in het concentratiekamp, laat hij zich inspireren door de Stoa. Nog later zou Martha Nussbaum bekend worden vanwege haar publicatie over het geluk en de ethiek in de Griekse filosofie. In Nederland is de bekendste stoïcijnse filosoof Miriam van Rijen. De stoïcijn René Gudde publiceerde samen met de journalist Wim Brands over zijn laatste levensfase die hij op stoïcijnse wijze beleefde.

Bron

Holiday, R. & Hanselman, S. (2021-2). Stoïcijns leven. Van Zeno tot Marcus Aurelius. A.W.Bruna Uitgevers/Lev.