

Marcus Aurelius' *Tà eis éautón* :
meelezen in de persoonlijke notities
van een keizer¹

door

Marijke JANSSENS

Abstract

In the past Marcus Aurelius' *Tà eis éautón* has often been misinterpreted as remains of a systematic moral treatise or as preparatory notes for a final edition. In our view this might be due to the lack of attention paid by researchers in the past to the literary form of the work. A study of the literary form of the *Tà eis éautón* soon reveals connections with the work of Epictetus, Seneca, Plutarch, Bion and others, and suggests that the work should be interpreted as moral exercises. In the present contribution we wish to illustrate the aim, the method and the literary form of Marcus' moral exercises by studying two specific passages from the *Tà eis éautón* (IV, 48 and 49).

Marcus Aurelius' *Tà eis éautón* bieden ons de unieke mogelijkheid mee te lezen in een werk dat wellicht nooit voor andermans ogen bestemd was. In het voorliggende artikel is het onze bedoeling aan te geven hoe het werk van de keizer-filosoof het best begrepen en gelezen kan worden.²

¹ Dit artikel is gebaseerd op onze licentiaatsverhandeling, Marijke Janssens – KUL, Faculteit Letteren. Departement Klassieke Studies, "Wat kan ons dan begeleiden op onze levensweg? Enkel en alleen de filosofie." (II, 17). Een lectuur van Marcus Aurelius' 'Persoonlijke notities' (Leuven, 2005). Met dank aan dr. Geert Roskam, promotor van de verhandeling, en Prof. J. Papy voor het kritisch nalezen van een eerdere versie van dit artikel.

² Passages uit het werk van Marcus Aurelius zijn opgenomen uit C.R. Haines, *The Communings with Himself of Marcus Aurelius Antoninus, emperor of Rome, together with his speeches and sayings*, The Loeb Classical Library, 58 (London, Cambridge-Mass., 1961 [= 1916], de Nederlandse vertalingen zijn afkomstig uit *Marcus Aurelius, 'Persoonlijke notities'*, vertaald, ingeleid en van aantekeningen voorzien door Simone Mooij-Valk (Baarn, 1994). Wij zijn wel zo vrij geweest de vertaling hier en daar aan te passen waar dat naar ons oordeel nodig was.

1. NAAR EEN BETER BEGRIP VAN Τὰ εἰς ἑαυτὸν: HET WERK ALS PERSOONLIJKE NOTITIES.

Wie het werk van de keizer ter hand neemt, ziet een geheel dat onderverdeeld is in 12 boeken, die op hun beurt elk onderverdeeld zijn in een ongelijk aantal paragrafen, in lengte variërend van drie woorden tot enkele bladzijden. Het eerste boek lijkt zich van de rest van het werk te onderscheiden door zijn duidelijke structuur en inhoudelijke eenheid. Hierin bedankt Marcus Aurelius zijn ouders, leraars, vrienden en adoptiefader voor hun raad en morele voorbeeld, alsook de goden voor de gunsten die zij hem toegekend hebben. Dan volgt een geografische (en tegelijk chronologische) aanduiding: "Geschreven in het land van de Quadi, aan de Gran", en daarop volgt een reeks filosofische overpeinzingen die elkaar willekeurig lijken op te volgen. Overpeinzingen over een brede waaier van thema's, waarvan het ene al vaker aan bod komt dan het andere. Een bepaald onderwerp of beeld kan onmiddellijk weer opgenomen en eindeloos herhaald worden, slechts na een paar hoofdstukken weer opduiken of helemaal niet meer. Na het tweede boek krijgen we opnieuw een aanduiding: "Geschreven in Carnuntum". Hierna volgen de gedachten elkaar weer op tot aan het einde van het werk. De lezer ontmoet vele korte uitspraken, naast langere passages waarin Marcus Aurelius af en toe bepaalde algemene filosofische problemen bediscussieert, maar vooral zichzelf aanspoort tot een bepaalde morele houding. Hierbij voegen zich twee merkwaardige groepen citaten³, die ontleend zijn aan tragici, Plato, Epictetus en andere auteurs.

Een eerste vraag die zich hier opdringt is met welk soort werk we hier eigenlijk te maken hebben. Op het eerste gezicht is er geen gelijkaardig werk bewaard uit de Oudheid en lijkt het wel uniek in zijn soort. De veelvuldige herhalingen en het ontbreken van een duidelijke structuur hebben in het verleden vele onderzoekers ertoe gebracht te beweren dat we hier te maken hebben met resten van een systematisch moreel traktaat⁴ of met voorbereidende notities op een definitieve edi-

³ Met name boek VIII, 32-51 en XI, 22-29.

⁴ Zo kon reeds in de 16^e eeuw de eerste uitgever Wilhelm Holzmann (= Xylander) zich niet inbeelden dat een gerespecteerd man als de keizerfilosoof zo'n obscure en ongeordende teksten achtergelaten zou hebben in plaats van een goed gestructureerd en goed geschreven traktaat. Hij meende dan ook dat de tekst zoals die zich bevond in het manuscript dat hij voor zijn editie gebruikte (en dat nu verloren gegaan is), slechts extracten (ἐκλογάς) waren van een systematisch traktaat. Van dezelfde mening was ook Caspar Barth in zijn 17^e-eeuwse *Adversaria* (C. Barthius, *Adversariorum Comm. Libri LX* (Frankfurt am Main, 1624), I, 2, pp. 22-24). In de 18^e eeuw werd ook Jean-Pierre de Joly,

tie.⁵ Nader onderzoek, ondermeer van de geschiedenis van het werk en van zijn titel, wijst echter in een andere richting. Het feit dat we pas zeer laat verwijzingen terugvinden naar het werk en dat het geschrift daarbij niet met een vaste titel aangeduid wordt, lijkt er eerder op te wijzen dat het gaat om notities die niet voor publicatie bestemd waren, maar door de auteur voor eigen gebruik geschreven zijn.⁶ Ook nauwkeuriger onderzoek van de inhoud wijst in dezelfde richting: filosofische doctrines worden niet systematisch uiteengezet of beargumenteed, maar er wordt slechts op allusieve wijze naar verwezen. Deze allusies lijken voldoende te zijn voor de auteur om de hele doctrine met

uitgever en vertaler van Marcus Aurelius in 1742 en vervolgens in 1773, door dezelfde gedachte gedreven (J.P. de Joly, *Pensées de l'empereur Marc Aurèle* (Paris, 1773), pp. XXXIV-XLIII). Marcus zou een goed gestructureerd moreel traktaat samengesteld hebben op wastabletjes die na zijn dood verspreid geraakten. Later zouden ze verzameld zijn in één manuscript, waarbij de originele volgorde verloren ging. De taak van de moderne uitgever zou er dus in bestaan, volgens de Joly, om de orde van deze *membra disiecta* terug te vinden. De Joly doet daar ook een poging toe door een systematische voorstelling van het werk in 35 secties op te stellen. Zijn poging is later door andere onderzoekers hernomen zoals L.C.T. Rousseau (1798-1799), M. Ripault (1830), A. Braune (1878) en G. Loisel (1926). De titels van oudere edities in deze voetnoot namen wij over zoals ze geciteerd zijn bij P. Hadot, *La Citadelle intérieure. Introduction aux « Pensées » de Marc Aurèle* (Paris, 1992), pp. 39 e.v.

⁵ Zo bijvoorbeeld A.S.L. Farquharson, *The Meditations of the Emperor Marcus Antoninus*, 2 vols. (Oxford, 1944), I, LXXV-LXXVI.

⁶ We vinden namelijk pas in de 10^{de} eeuw concrete aanwijzingen dat de tekst van de keizer bekend was, wanneer Arethas in een brief het werk van de keizer vermeldt, dat hij heeft laten kopiëren (*Arethae Scripta Minora, Epist. 44, Vol. I, p. 305* Westerink. Cfr. G. Cortassa, 'La missione del bibliofilo: Areta e la 'riscoperta' dell' "A se stesso" di Marco Aurelio', *Orfeus*, 18 (1997), 112-140). Arethas heeft het in zijn brief over het "zeer nuttige boek (βιβλίον) van keizer Marcus", zonder er een titel aan te geven. In zijn scholia bij Lucianus, duidt hij het werk op de volgende manier aan: "Marcus in zijn ethische geschriften gericht tot zichzelf (Μάρκος ὁ καίσαρ ἐν τοῖς εἰς ἑαυτὸν ἠθικοῖς)". Omstreeks dezelfde tijd worden ook uittreksels uit het werk opgenomen in het byzantijnse lexicon *Suda* (*Suidae Lexicon*, μ 214 Adler). De *Suda* gebruikt de uitdrukking "τοῦ ἰδίου βίου", "de regel van zijn persoonlijke leven" om het werk van de keizer aan te duiden. Naast de *editio princeps*, die verscheen te Zürich in 1559, beschikken we slechts over één compleet manuscript van het werk van de keizer, de *Vaticanus Graecus 1950*, dat stamt uit de 14^{de} eeuw. Het Vaticaanse manuscript geeft het werk geen naam. Daarnaast beschikken we nog over enkele manuscripten die een verzameling van extracten uit het werk bevatten. Deze dragen de titel "τὰ καθ' ἑαυτὸν", "geschrift betreffende zichzelf". Deze titel is verwant met degene die Arethas aan het werk gaf en die ook de *editio princeps* voorstelt: "τὰ εἰς ἑαυτὸν", "geschrift voor zichzelf". Voor deze titel baseerde de *editio princeps* zich op een nu verloren Palatijns handschrift. Een uitgebreid overzicht van de geschiedenis van het werk en van de titel kan men vinden bij P. Hadot, *Marc Aurèle, Ecrits pour lui-même. Tome I : Introduction générale. Livre I, Collection des Universités de France* (Paris, 1998), pp. XII e.v.

bijhorende bewijsvoering weer in zichzelf op te roepen.⁷ Af en toe reconstrueert Marcus weliswaar delen van een bewijsvoering, maar de argumenten zijn daarbij onvolledig of selectief en kunnen bijgevolg een externe lezer niet overtuigen. Ook technische termen worden geïntroduceerd zonder definitie of verklaring.⁸ Hoewel er heel veel treffende passages zijn in het werk, zijn er ook heel duistere, ruwe en zelfs grammaticaal incorrecte onderdelen, met willekeurige uitroepen⁹ of extracten van andere schrijvers die geen verband lijken te hebben met elkaar.

Men zou in dit stadium van het onderzoek nog kunnen aannemen dat Marcus wel degelijk voor een publiek schreef, namelijk voor andere leden van zijn school, die zoals hij reeds kennis hebben van de terminologie, doctrines en argumenten. Ook een dergelijke hypothese blijkt evenwel problematisch. Marcus alludeert immers ook regelmatig op persoonlijke ervaringen, waarvan enkel hij op de hoogte kan zijn, zonder dat hij ze expliciet beschrijft. Bijgevolg kunnen deze geen moreel voorbeeld voor anderen vormen, waar dat bij Seneca bijvoorbeeld wel het geval is.¹⁰ Hoewel het meeste van wat hij schrijft van universeel belang is, toont nauwkeuriger onderzoek aan dat zijn woorden voortvloeien uit zijn persoonlijke toestand. Ook de dominantie van de thema's roem en dood is te verklaren vanuit Marcus' leeftijd en positie als heerser. Hij blijkt dus niet te schrijven om anderen te onderrichten, maar eerder om zichzelf aan te sporen.

Ook het gebrek aan een duidelijke structuur in het werk, waaraan zoveel geleerden zich gestoord hebben, kan in dit licht verklaard worden. Aangezien Marcus voor zichzelf schreef, had hij niet de bedoeling zijn werk een duidelijke structuur mee te geven. De enige structuur die

⁷ Bv. IV,3 : "Breng je het dilemma weer te binnen: Voorzienigheid of atomen": als Marcus zich tot een andere lezer richtte, had hij het dilemma moeten plaatsen in de volledige redenering waarin het past. Cfr. P. Hadot, *La Citadelle*, pp. 164-180.

⁸ Voor voorbeelden zie Brunt, 'Marcus Aurelius in his Meditations', *Journal of Roman Studies*, 64 (1974), 2, n. 6 en R. B. Rutherford, *The Meditations of Marcus Aurelius. A Study* (Oxford, 1989), p. 9, n. 26: ὑπεξαίρεσις: IV, 1 *et al.*; ὑπόληψις: IV, 7 *et al.*; κατόρθωσις: V, 14; ἐνέργεια: V, 20; ἐπακολούθησις: VI, 37 *et al.*; τονικός: VI, 38; ἔκκλησις: VIII, 7 *et al.*; ἀνυπεξαίρετως: VIII, 41; πόστασις: IX, 1. Voor een hele cluster van technische termen zie bv. V, 20.

⁹ Zie bv. IV, 28: "Een zwart karakter, een onmannelijk karakter, een koppig karakter, woest, stompzinig, kinderachtig, vadsig, vals, platvloers, berekenend en tiranniek."

¹⁰ Zo zullen er weinigen geweest zijn die wisten wat er in de brief stond die Rusticus hem schreef uit Sinuessa (I, 7), wat Antoninus Pius deed te Lorium, Lanuvium en Tusculum (I, 16) en wat het orakel in Caieta zei (I, 17). Meer algemeen verwijst hij meer dan eens naar zijn positie als heerser (III, 5; VI, 26; 30; IX, 29; X, 31; XI, 18), hij waarschuwt zichzelf tegen tiranniek gedrag (I, 11; IV, 28; 31; 48; V, 11; VI, 34; XI, 18.) en heeft het over de moeilijkheid van een moreel leven aan het hof (I, 17; V, 16; VI, 12; VIII, 9).

in het geschrift terug te vinden is, is een (associatieve) opeenvolging van thema's waarop het denken van de keizer zich telkens concentreerde. Hij schreef van dag tot dag persoonlijke notities neer. In die zin is het geschrift van Marcus Aurelius in de staat gebleven van wat men in de Oudheid *ὑπομνήματα*¹¹ noemde: persoonlijke notities geschreven door de auteur zelf. Vandaar zijn wij het eens met Simone Mooij-Valk, dat het werk van de keizer het best begrepen en betiteld kan worden als *Persoonlijke notities*.¹²

2. DE PERSOONLIJKE NOTITIES ALS MORELE OEFENINGEN

Het voor zichzelf noteren van citaten, anekdotes, morele voorbeelden, enz. was een wijd verspreide techniek in de Oudheid, die Marcus, zo blijkt uit zijn correspondentie met Fronto, reeds in zijn jeugd beoefende en wellicht later aanhield.¹³ Ook Cicero, Plutarchus, Plinius de Oudere, Aulus Gellius, Pamphila, Philodemus en vele andere auteurs hanteerden deze techniek.¹⁴ Het was trouwens ook een gangbare prak-

¹¹ Veel materiaal omtrent de betekenis en het gebruik van deze term in de Oudheid is verzameld door T. Dorandi, *Le stylet et la tablette. Dans le secret des auteurs antiques* (Paris, 2000), waarin hij een aantal conclusies die hij getrokken had in zijn vorige artikel ('Den Autoren über die Schulter geschaut. Arbeitsweise und Autographie bei den antiken Schriftstellern', *Zeitschrift für Papyrologie und Epigraphik*, 87 (1991), 11-33) bijstelt.

¹² Deze titel lijkt het best de aard van het werk weer te geven en staat niet al te ver van de Griekse titel die de *editio princeps* droeg.

¹³ Uit Fronto, *Ad M. Caes.*, II, 5 (p. 28 ed. van den Hout) blijkt dat Marcus reeds in zijn jonge jaren (143 na Chr.) ijverig uittreksels maakte uit het werk van andere auteurs: "*fecit tamen mihi per hos dies excerpta ex libris sexaginta in quinque tomis*;" "Toch heb ik tijdens die dagen voor mezelf uittreksels uit 60 boeken gemaakt in 5 volumes." Ook een opmerkelijke uitspraak in het 3^{de} boek van de *Persoonlijke notities* alludeert op deze intellectuele activiteit: "Dwaal niet meer af. Je zult je aantekeningen (*ὑπομνήματα*) niet meer nalezen, ook niet meer de daden van de oude Grieken en Romeinen en de keuze uit hun boeken die je voor je oude dag apart gezet had. Haast je nu naar je bestemming, laat ijle hoop varen en help jezelf, als je nog iets om jezelf geeft." (III, 14).

¹⁴ Dat ook Cicero deze gewoonte had, blijkt uit *De inv.*, II, 4. Plinius de Jongere beschrijft in een brief (III, 5) uitgebreid de manier van werken van zijn oom Plinius de Oudere waaronder diens techniek bij het nemen van nota's (*commentarii*). Ook Aulus Gellius legt in het voorwoord van zijn *Noctes Atticae* uit hoe hij te werk gegaan is bij de compositie van zijn werk (*praef.*, § 2-3). Hij zegt dat hij de notities (*excerpta, adnotationes*) die hij genomen had van de boeken die hij gelezen had en gesprekken die hij gevoerd had, ter ondersteuning van zijn geheugen, heeft verzameld en op basis van hun inhoud in verschillende groepen heeft geordend en dat het huidige werk de variëteit en de wanorde van zijn notities bewaart. Aulus Gellius heeft misschien als model voor het bewaren van de oorspronkelijke wanorde van de aantekeningen de *Συμμικτῶν ἱστορικῶν ὑπομνημάτων λόγῳ* van Pamphila genomen. We lezen bij Photius (*Bibl.*, codex 175, 119b 27-32 Bekker) dat deze dame in de 1^{de} eeuw na Chr. in de vorm van notities (*ὑπομνήματα*) van dag tot dag neerschreef wat ze de moeite waard vond te onthouden van de boeken die ze gelezen

tijk onder studenten. Marcus hanteert echter bij het nemen van zijn notities een welbepaalde methode en hij heeft een zeer specifiek doel voor ogen. Dat maakt dat zijn persoonlijke notities radicaal verschillen van de aantekeningen die hij nam in zijn jeugd enerzijds en van de aantekeningen van bovengenoemde auteurs anderzijds. Het werk wekt immers sterk de indruk dat Marcus **met en vooral tot zichzelf spreekt**. Soms spreekt Marcus duidelijk met een fictieve gesprekspartner (zichzelf), maar doorgaans gaat het om aansporingen tot zichzelf in de tweede persoon enkelvoud, in de trant van "Bedenk steeds", "Gana", "Bekijk of...". De reden waarom hij zichzelf aanspreekt, lijkt te zijn dat hij zichzelf op moreel gebied wil verbeteren. Hij doet dit door steeds opnieuw bepaalde morele waarheden, onder de vorm van stellingen en levensregels, te herhalen opdat hij ze steeds in gedachten zou hebben. Dit verklaart de voortdurende herhaling van een beperkt aantal thema's in Marcus' werk.

Wanneer Marcus de *Persoonlijke notities* schrijft, voert hij dus een morele oefening uit, dit wil zeggen dat hij een techniek gebruikt om zichzelf te beïnvloeden, om zijn innerlijke dialoog te veranderen door te mediteren over een aantal principes. Dit is één van de morele oefeningen voorgeschreven door de stoa. Na één van de fundamentele stellingen van het stoïcisme uiteen te hebben gezet, zegt Epictetus: "Dat is waar de filosofen over moeten mediteren, dat is wat ze elke dag moeten schrijven, wat het onderwerp van hun oefeningen moet vormen". En ook: "Deze principes moet jij bij de hand hebben, dag en nacht, je moet ze schrijven, je moet ze lezen."¹⁵ En het zijn precies de stellingen en levensregels van de stoa die Marcus voor zichzelf formuleert en steeds herhaalt opdat ze ten volle tot hem zouden doordringen.¹⁶

had en van de dingen die ze geleerd had van haar echtgenoot en van de bezoekers die bij hen thuis kwamen. In de inleiding tot haar werk zegt ze dat ze de notities op orde had kunnen brengen voor de publicatie, maar dat ze de variatie en het ontbreken van een structuur aangenamer en mooier vond. Ze schreef enkel een inleiding op de verzameling en waarschijnlijk enkele overgangstukken. Haar notities hadden betrekking op het leven van filosofen, geschiedenis, retoriek en poëzie. Een concreet voorbeeld van een verzameling uittreksels uit verschillende bronnen biedt *PHerc.* 1021, die de eerste versie van de *Geschiedenis van de Academie* van Philodemus bevat. Op de papyrus vinden we een eerste ordening terug van de notities die Philodemus verzameld had in verband met Plato en zijn school. Op die manier wordt ons de unieke mogelijkheid geboden om een auteur aan het werk te zien tijdens het redactieproces.

¹⁵ Epict., I, 1, 25 en III, 24, 103. Zie ook Seneca, *Ep.* 115,1.

¹⁶ De inhoud van Marcus' morele oefeningen is in het bijzonder bestudeerd door P. Hadot in een aantal fundamentele studies. We vermelden hier in het bijzonder P. Hadot, 'Une clé des *Pensées* de Marc Aurèle, les trois topoi philosophique selon Epictète', *Les Etudes philosophiques*, 1 (1978), 65-83; 'Les *Pensées* de Marc Aurèle', *Bulletin de l'Association Guillaume Budé* (1981), 183-191, en *La Citadelle intérieure. Introduction aux « Pensées » de Marc Aurèle* (Paris, 1992).

Niet alleen de stoa, maar ook andere filosofische scholen uit de Grieks-Romeinse wereld, zoals de school van Epicurus, schreven dergelijke methodes voor in het kader van hun zelfbeheersing of *Seelenleitung* of *-führung*.¹⁷ Deze psychotherapeutische technieken zijn uitgebreid bestudeerd door o.a. P. Rabbow, I. Hadot en H.G. Ingenkamp.¹⁸ Ze hebben diepe wortels (tot in de zevende eeuw v. Chr.)¹⁹, maar komen vooral tot ontwikkeling in filosofische scholen uit de Hellenistische periode en de Romeinse Keizertijd en werken verder in de christelijke traditie.²⁰ Deze ontwikkeling kan – mits enige nuancering – geplaatst worden binnen een ruimere tendens tot groeiende vulgarisering en concentratie op praktische ethiek of levenskunst voor het individu binnen de filosofische scholen tijdens het Hellenisme en de Romeinse Keizertijd.²¹ Het doel van deze technieken was de beheersing van het innerlijke leven en van de houding tegenover de buitenwereld. Dit gebeurde via morele oefeningen die bewust uitgeoefend werden met het oog op onmiddellijk effect.²² Deze oefeningen boden de mens de mogelijkheid om stapsgewijs vooruit te gaan in de beheersing van innerlijk en uiterlijk leven en op die manier tegemoet te komen aan een nood tot zelfvorming en -beheersing.

Aangezien we hier, wat de antieke wereld betreft, te maken hebben met een mondeling overgeleverde praktijk, zijn de bronnen die ons ter beschikking staan voor de reconstructie ervan, dan ook zeer beperkt. Een bijkomend probleem is het literaire karakter van deze werken, dat vaak zorgt voor een onduidelijk of vertekend beeld van de praktijk. We

¹⁷ Er bestaat geen exact Nederlands equivalent voor deze Duitse term, die de gezaghebbende onderzoekers op dit domein aan het fenomeen hebben toegekend. In het vervolg zullen wij dan ook termen gebruiken als zelfbeheersing, zelfdiscipline en psychotherapie.

¹⁸ P. Rabbow, *Seelenführung. Methodik der Exerzitien in der Antike* (München, 1954); I. Hadot, *Seneca und die Griechisch-Römische Tradition der Seelenleitung* (Berlin, 1969), en H.G. Ingenkamp, *Plutarchs Schriften über die Heilung der Seele* (Göttingen, 1971). Zie ook het recente werk van J. Sellars, *The Art of Living. The Stoics on the Nature and Function of Philosophy* (Hants - Burlington, 2004).

¹⁹ Een gedetailleerd overzicht van het ontstaan en de ontwikkelingsgeschiedenis van de psychotherapie kan men terugvinden in I. Hadot, *Seneca*, pp. 10-38 (ontstaan) en 39-78 (ontwikkeling in de filosofische scholen tijdens het Hellenisme).

²⁰ Voor een uitgebreide uitwerking van gelijkenissen en verschillen van antieke en christelijke methoden tot zelfbeheersing, zie Rabbow, *Seelenführung*, pp. 151-160 en *passim*.

²¹ Voor de nuancering van een aantal clichés over het stoïcisme in de Romeinse keizertijd, zoals de concentratie op (praktische) ethiek, zie C. Gill, 'The School in the Roman Imperial Period', in B. Inwood (ed.), *The Cambridge Companion to the Stoics* (Cambridge, 2003), pp. 33-58.

²² Dit in tegenstelling tot intellectueel-theoretische oefeningen, zoals het instuderen van leerstof of het louter overdenken van ethische kwesties.

spreken hier vooral van een aantal werken toegespitst op praktische ethiek, zoals de brieven van Seneca aan Lucilius, Arrianus' notities van Epictetus' colleges en het door hem opgestelde handboek (*Encheiridion*), een aantal traktaten van Plutarchus (in het bijzonder *De tranquillitate animi*, *De cohibenda ira*, *De garrulitate*, *De curiositate* en *De vitioso pudore*) en de *Persoonlijke notities* van Marcus Aurelius, waarbij enkel dit laatste werk een zuiver beeld biedt van de praktijk. De *Persoonlijke notities* bevatten immers zelf morele oefeningen en zijn dat ook, terwijl de andere werken eerder instructies en aansporingen tot dergelijke oefeningen bevatten.

De kern van de psychotherapie in de Hellenistische periode en de Romeinse Keizertijd werd uitgemaakt door meditatie, die het verwerken en verinnerlijken van de aangeleerde grondprincipes beogen. Deze morele oefeningen moesten ervoor zorgen dat filosofische grondstellingen (λόγοι, δόγματα) werden geassimileerd, waardoor de ziel (ψυχή) en het karakter (ἦθος) van de uitvoerder van de oefening, en bijgevolg ook diens gedrag en levenswijze (βίος), zou veranderen. Op die manier worden filosofische principes vertaald in daden (ἔργα), theorie omgezet in praktijk. Naast meditatie kunnen ook andere vormen van morele oefeningen, zoals zelfonderzoek, zelfgesprek en *praemeditatio*²³, bijdragen tot hetzelfde doel.

Opdat men de basisprincipes steeds bij de hand zou hebben en ze de innerlijke dialoog zouden kunnen bepalen, moeten deze principes op een heldere, gemakkelijk te onthouden en overtuigende manier geformuleerd worden. Het is dan ook essentieel voor een volledig en correct begrip van de *Persoonlijke notities* om tijdens de lectuur rekening te houden met de literaire vorm van het werk, die ondanks de negatieve appreciaties van onderzoekers in het verleden, in een aantal recente studies opnieuw de nodige aandacht gekregen heeft.²⁴

Hoewel bovengenoemde auteurs van praktisch ethische werken verschillende methodes gebruiken, en dezelfde methodes op een verschillende manier aanwenden, blijken zij toch zeer nauw bij elkaar aan te leunen wat bepaalde methodes, taalgebruik en stijl betreft. In de volgende paragraaf zullen we dieper ingaan op de verschillende methodes die Marcus gebruikt, en de daarbij gehanteerde taal en stijl, alsook op de gelijkenissen ervan met andere auteurs.

²³ Cfr. infra n. 28.

²⁴ Voor recente studies zie Rutherford, *The Meditations*; J. Dalfen, *Formgeschichtliche Untersuchungen zu den Selbstbetrachtungen Marc Aurels* (München, 1967); M. Alexandre, 'Le travail de la sentence chez Marc-Aurèle: Philosophie et rhétorique', *La Licorne*, 3 (1979) 125-158. Uiten zich zeer negatief over Marcus' stijl: Farquharson, *Marcus Aurelius: His Life and His World* (Oxford, 1951), pp. 89-102 en *passim* en A. Birley, *Marcus Aurelius. A Biography* (London, 1987²), pp. 211-223.

3. DOEL, METHODE EN LITERAIRE VORM VAN MARCUS' OEFENINGEN

Bij het schrijven van zijn *Persoonlijke notities* was het Marcus' bedoeling de aangeleerde filosofische grondstellingen te memoriseren en verinnerlijken, zodat deze als het ware een deel gingen uitmaken van zijn persoon en zij spontaan opgeroepen konden worden wanneer hij er nood aan had in het dagelijkse leven. Het komt erop aan de ziel te wennen²⁵ aan de filosofische principes of, om het met een beeld van Marcus zelf te zeggen, de ziel ermee te kleuren:

“De voorstellingen die je vaak hebt, zullen ook de kwaliteit van je denken bepalen, want de ziel wordt door de voorstellingen gekleurd (βάπτεται). Kleur haar dus onafgebroken door een reeks van voorstellingen, zoals de volgende.” (V, 16, begin)

Deze beginselen moeten voortdurend herhaald worden, omdat ze in het dagelijkse leven voortdurend op de proef gesteld worden:

“Toneelspel, strijd, opwinding, verlamming, slavernij. Door dit alles zullen van dag tot dag al die heilige principes van je, voor zover ze niet berusten op een wetenschappelijk getoetste voorstelling en toestemming, meer vervagen. Je moet echter alles zo beschouwen en doen dat het speciale van ieder geval tot zijn recht komt en tegelijkertijd de theorie wordt toegepast; en zo dat je, onopvallend maar zonder het te verhelen, het zelfvertrouwen bewaart dat berust op grondige kennis van iedere omstandigheid.” (X, 9, begin)

Tegen de vele verleidingen van de dagelijkse praktijk moeten de ingeefende principes in stelling worden gebracht. Het spreekt vanzelf dat dit enkel mogelijk is wanneer ze door volgehouden meditatie voldoende stevigheid hebben verworven.

Om dit doel te bereiken, kan men verschillende methodes aanwenden, zoals korte meditatie van een aantal (filosofische) basisprincipes, hulpgedachten²⁶ of morele voorbeelden, of het langer, vrijer overdenken ervan, eventueel in zelfgesprek, een *praemeditatio* van toekomstig onheil²⁷, een zelfonderzoek, ... Zo goed als alle passages in de

²⁵ Over de idee van gewenning zie Sellars, *The Art of Living*, pp. 120-121.

²⁶ Met hulpgedachten worden zedelijke gedachten aangeduid die kunnen helpen bij de beheersing van de buitenwereld.

²⁷ Met deze term duidt men de oefening aan die door het vooraf planmatig overdenken van mogelijke toekomstige tegenslagen als reëel aanwezig, verhindert dat het innerlijke evenwicht wordt verstoord bij het effectief voorvallen van die tegenslagen. Het gaat hierbij om een aloude wijsheid die reeds vroeg door de Griekse filosofen is omgezet in een methodische oefening. Zie hierover Rabbow, *Seelenführung*, pp. 160 e.v.

Persoonlijke notities kunnen geduid worden als één van bovengenoemde oefeningen. In wat volgt zullen we een aantal opmerkelijke oefeningen uit het werk van de keizer weergeven en kort toelichten.

Voorbeeld 1: Marcus Aurelius, IV, 48

Langere meditatie van bepaalde grondwaarheden nemen bij Marcus Aurelius doorgaans de volgende vorm aan: Marcus begint met een aansporing om over iets na te denken of met een eenvoudige aankondiging van het onderwerp. Dan volgt een langere, vrije analyse van het onderwerp om het te versterken en te verinnerlijken. Ten slotte trekt Marcus daar een algemene conclusie uit, die de vorm kan aannemen van een *sententia* of aforisme, van een beeld, of een aansporing om de deugd of de handeling die onderwerp van de meditatie was, uit te oefenen. Niet al deze stappen zijn echter altijd aanwezig. Mogelijk hebben we dan te maken met een schriftelijke samenvatting van een uitgebreidere, mondeling uitgevoerde meditatie. Soms is de vorm ook volledig vrij. We lichten dit verloop van de langere meditatie kort toe aan de hand van IV, 48²⁸:

“ Ἐννοεῖν συνεχῶς πόσοι μὲν ἰατροὶ ἀποτεθνήκασι πολλάκις τὰς ὀφρῦς ὑπὲρ τῶν ἀρρώστων συσπάσαντες· πόσοι δὲ μαθηματικοὶ ἄλλων θανάτους ὡς τι μέγα προειπόντες· πόσοι δὲ φιλόσοφοι, περὶ θανάτου ἢ ἀθανασίας μυρία διατεινόμενοι· πόσοι δὲ ἀριστεῖς πολλοὺς ἀποκτείναντες· πόσοι δὲ τύραννοι ἐξουσία ψυχῶν μετὰ δεινοῦ φρυάγματος ὡς ἀθάνατοι κεχρημένοι· πόσοι δὲ πόλεις ὅλαι, ἴν' οὕτως εἶπω, τεθνήκασιν, Ἐλίκη καὶ Πομπήϊοι καὶ Ἡρακλάνον καὶ ἄλλαι ἀναρίθμητοι. Ἐπιθὶ δὲ καὶ ὅσους οἶδας, ἄλλον ἐπ' ἄλλω· ὁ μὲν τοῦτον κηδεύσας εἶτα ἐξετάθη, ὁ δὲ ἐκεῖνον· πάντα δὲ ἐν βραχεῖ. τὸ γὰρ ὅλον, κατιδεῖν αἰεὶ τὰ ἀνθρώπινα ὡς ἐφήμερα καὶ εὐτελεῖ, καὶ ἐχθρὸς μὲν μύζαριον, αὐριον δὲ τήριχος ἢ τέφρα. τὸ ἀκαριαῖον οὖν τοῦτου τοῦ χρόνου κατὰ φύσιν διελθεῖν, καὶ ἴλεων καταλῦσαι, ὡς ἂν εἰ ἐλαία πέπειρος γενομένη ἐπιπτεν εὐφημοῦσα τὴν ἐνεγκοῦσαν· καὶ χάριν εἰδυῖα τῷ φύσαντι δένδρω.”

“Bedenk voortdurend hoeveel artsen gestorven zijn die vaak de wenkbrauwen gefronst hebben over hun patiënten; hoeveel astrologen die de dood van anderen voorspeld hebben (alsof het iets belangrijks was); hoeveel filosofen die ontelbare uiteenzettingen hebben gegeven over de dood en over de onsterfelijkheid; hoeveel veldheren die de dood van vele mensen veroorzaakt hebben; hoeveel tirannen die met gruwelijke aanmatiging beschikt hebben over leven en dood van anderen, alsof ze

²⁸ Voor analoog opgebouwde oefeningen zie o.a. IV, 50 en XII, 27.

onsterfelijk waren; en hoeveel steden om zo te zeggen, in hun geheel gestorven zijn: Helice, Pompeï, Herculaneum en ontelbare andere. Ga ook eens na van hoeveel mensen je het zelf hebt meegemaakt, de een na de ander. Iemand heeft de begrafenis verzorgd van een ander, vervolgens wordt hij zelf opgebaard en na hem komt de volgende aan de beurt, allemaal binnen korte tijd. Dit is immers de hele kwestie: je moet de menselijke dingen altijd zien als kortstondig en van weinig waarde, gisteren een beetje slijm, morgen een mummie of een hoopje as. Breng die korte tijd dus door in overeenstemming met de natuur en neem in vrede afscheid, zoals een olijf die rijp geworden is, zou vallen, terwijl ze de aarde looft, die hem heeft voortgebracht, en de boom dankt, die hem deed groeien.”

We zien hier duidelijk hoe Marcus begint met een aansporing om ergens over na te denken: “*Ἐννοεῖν συνεχῶς*”. Dan overloopt hij verschillende groepen van mensen die gestorven zijn, tot de opsomming zijn climax bereikt bij de eigen tijdgenoten. Zowel de lengte van de opsomming als de cynische toon²⁹ versterken de boodschap. Dan volgt een algemeen moreel principe, afgeleid uit de voorgaande vaststellingen (“Dit is immers de hele kwestie: je moet de menselijke dingen altijd zien als kortstondig en van weinig waarde ...”). Bij de formulering van het principe gebruikt Marcus bewust ruwe, weerzinwekkende taal om het effect te versterken (“gisteren een beetje slijm, morgen een mummie of een hoopje as”). De meditatie eindigt met een aansporing om de tijd die nog rest op gepaste manier door te brengen. Deze aansporing krijgt des te meer effect door het treffende beeld waar Marcus mee eindigt.

Beelden namen een belangrijke plaats in in de retorische theorieën van de stoïcijnen.³⁰ Ze werden gebruikt om een uitspraak te versterken, te verduidelijken, te bewijzen of levendiger te maken en dienden ook in te werken op de gevoelens van de luisteraar en/of lezer en hem of haar te overtuigen. Diezelfde functie heeft beeldspraak ook in Marcus' *Persoonlijke notities*. In de boeken II tot XII vinden we veel vergelijkingen en metaforen terug, waarvan we de meeste ook bij andere auteurs aantreffen. Opvallend is dat deze vergelijkingen aan een kleine groep bronnen ontleend zijn en dat ze over het algemeen niet diep uitgewerkt zijn. De meeste vergelijkingen die we bij Marcus terugvinden, zijn traditioneel: de vergelijking van het leven met een toneelstuk, die Marcus

²⁹ Vergelijk hiermee III, 3, waarin Marcus over de dood van Heraclitus zegt: “Heraclitus theoretiseerde veel over het vuur dat de kosmos zou verteren, maar hij kreeg waterzucht en stierf, met koemest besmeerd. Democritus werd het slachtoffer van luizen, Socrates van een ander soort luizen.”

³⁰ Protopapas-Marneli, *La Rhétorique des Stoïciens*, pp. 69-70.

gebruikt in III, 8; VII, 3 en XII, 36, en die van het leven met een zee-reis (III, 3 en IX, 30) werden zeer vaak gebruikt door diatribe-auteurs als Teles en Musonius³¹ en bij dichters als Lucretius en Horatius. Het door Marcus vaak gebruikte beeld van het leven als een stroom of een wilde rivier is een traditioneel stoïcijns beeld, ontleend aan Heraclitus, en de vergelijking van het leven met een strijd (II, 17 en VII, 7) en met een post die ons toegewezen is en die we niet mogen verlaten (III, 5 en VII, 45), gaat terug op Plato.³² Marcus haalt vooral veel vergelijkingen uit de planten- en dierenwereld. Doorgaans versterken de vergelijkingen het emotionele gewicht en de boodschap van de passages. Soms zetten ze stoïcijns gedachten kracht bij, soms moeten ze afschuw voor bepaalde aardse goederen stimuleren.³³ Om zoveel mogelijk effect te resorteren, worden de vergelijkingen vaak op het einde van een passage geplaatst. Een opmerkelijk voorbeeld is de vergelijking tussen de mens en de olijf, die het hierboven geciteerde IV, 48 afsluit. In deze passage identificeert Marcus de mens en het fruit door hun attributen te combineren. Zo wordt het fruit verpersoonlijkt: het richt woorden van dank tot de boom, zoals de mens dat zou moeten doen tot de Natuur. De twee worden verder geïdentificeerd door de echo *κατὰ φύσιν... τῷ φύσαντι δένδρῳ*. Het adjectief *πέπερος*, 'rijp?', kan bovendien ook voor de mens gebruikt worden: zo gebruikt Marcus het in I, 16 voor zijn adoptievader Pius.

In de geciteerde passus gebruikt Marcus niet alleen beeldspraak om zijn gedachten duidelijker weer te geven en kracht bij te zetten, maar ook zijn woorden zijn zeer nauwkeurig gekozen: Marcus lijkt bewust harde taal te gebruiken.³⁴ Dit komt vaker voor in de *Persoonlijke noti-*

³¹ Diatribe is de naam die door moderne onderzoekers gegeven wordt aan een populair-filosofische traditie, waarin auteurs thuishoren als Teles en Musonius, en die ook andere auteurs beïnvloed lijkt te hebben, zoals Lucretius, Horatius, Plutarchus, Lucianus en de heilige Paulus. Het is een genre dat niet als dusdanig erkend is in antieke literaire theorieën, maar eerder gekarakteriseerd wordt door een zekere stijl van schrijven over praktische ethische kwesties dan door strikte, formele conventies. De stijl is vaak abrupt, soms ruw en colloquiaal, vol treffende, maar eenvoudige beeldspraak, vooral uit de natuur en het dierenrijk. De tekst heeft dikwijls een sterk retorisch karakter, met retorische vragen, ingebeeld onderbrekingen of protest, opsommingen van deugden en ondeugden. De diatribe behandelt vooral morele kwesties, met sterk praktische inslag: hoe kan men best gewetensrust verkrijgen, hoe omgaan met ziekte, dood, Over de sterke invloed van dit genre op Marcus Aurelius, zie J. Dalfen, *Formgeschichtliche Untersuchungen zu den Selbstbetrachtungen Marc Aurels* (diss. München, 1967), vooral pp. 74-158.

³² Zie bijvoorbeeld Plato, *Apol.*, 28d, geciteerd door Marcus in VII, 45.

³³ Hiermee kunnen we de tegengestelde retorische technieken van lof en blaam (*ἔγκωμιον* en *ψόγος*) vergelijken, waar Marcus wellicht vanuit zijn retorische opleiding bij Fronto mee bekend was.

³⁴ Het gebruik van ruwe taal door Marcus wordt besproken door Rutherford, *The Meditations*, pp. 143-147 en Hadot, *La citadelle*, p. 122 e.v. .

ties, voornamelijk in passages waarin Marcus bepaalde objecten of fenomenen uit het dagelijkse leven definieert of ontleedt in hun bestanddelen (*μερισμός*). Deze oefening had als doel foute waardeoordelen te corrigeren die mensen toekennen aan fenomenen als het leven, roem, de dood en pijn, opdat men geen onterechte angst of gehechtheid zou vertonen wanneer men er in de toekomst mee geconfronteerd werd. Het gaat dus om een techniek, in zekere zin om een artificieel middel, om onze kijk op de dingen te veranderen, waarbij het gewenste psychologische effect mede door uitvergroting wordt bereikt. Bij dergelijke oefeningen valt het op dat de auteur bewust, zo lijkt het, een bijzonder ruwe, onaangename taal of voorbeelden hanteert, en soms zelfs obscene taal gebruikt. Voor het gebruik van deze techniek lijkt Marcus schatplichtig te zijn aan Socrates. Zo maakt Socrates in Plato's *Gorgias* Callicles boos met zijn bewust ordinaire voorbeelden (494b-c,e: Callicles noemt Socrates hier een onbekwaam redenaar).³⁵ Deze techniek werd overgenomen door de cynici; zo werd Bion van Borysthenes ervan beschuldigd vulgaire termen te gebruiken in zijn geschriften. In het algemeen werd dergelijke shockerende taal veel gebruikt in de diatribe en satire.³⁶ Marcus gebruikt de techniek vaak bij de beschrijving van het lichaam (II, 2; VIII, 37 en IX, 36) of van lichamelijke processen (IV, 39; V, 28; VIII, 24; X, 19), opdat hij het lichaam des te meer zou verachten. We vinden de techniek in een bijzonder treffende vorm terug in VI, 13, waar Marcus zegt:

“Het is een goede gewoonte je bij het zien van fraaie visschotels en soortgelijke lekkernijen voor te stellen: dit is een dode vis, dat is het kadaver van een vogel of een speenvarken. En ook: Falernische wijn is niets anders dan een beetje druivensap en een toga met purperen rand is maar haar van een schaap, geverfd in het bloed van een schelpdier. En over seksueel contact: het is wrijven tegen een stukje ingewand en uitscheiding van wat slijm in een soort kramp.”

“Zulke voorstellingen raken de kern van de zaken en gaan er dwars doorheen, zodat je precies ziet wat ze eigenlijk zijn” voegt Marcus er zelf aan toe. Gelijkaardige ruwe, harde taal gebruikt hij in de definities in VI, 28; 36; IX, 36; XI, 2 en in het bijzonder in het hierboven geci-

³⁵ Zie ook Xen., *Mem.*, I, 2, 29-30. De “laagheid” en vulgariteit van Socrates' taalgebruik en vooral van zijn voorbeelden, brengen zijn gesprekspartners wel vaker van hun stuk. Zie bijvoorbeeld Plato, *Symp.*, 221e.

³⁶ Zo verwijst Dalfen, *Formgeschichtliche Untersuchungen*, naar Diog. Laert., IV, 52 (= Bion, T 11 Kindstrand) en Plut., *Amat.*, 770 B (= Bion fr. 56). Zie J.F. Kindstrand, *Bion of Borysthenes: a collection of the fragments with introduction and commentary*, Acta Universitatis Upsaliensis. Studia graeca Upsaliensia, 11 (Stockholm, 1976), pp. 43 en 51.

teerde IV, 48.³⁷ In deze passage definieert Marcus het menselijke leven bewust aan de hand van weerzinwekkende termen (“gisteren een beetje slijm, morgen een mummie of een hoorpje as” “καὶ ἐχθὲς μὲν μυξάριον, αὐριον δὲ τάριχος ἢ τέφρα”), opdat hij zou leren afstand te nemen van het leven, en de dood niet langer als iets angstaanjagends zou beschouwen. Dergelijke passages hebben onderzoekers ertoe gebracht te beweren dat de *Persoonlijke notities* doordrongen zijn van een diepgaand pessimisme en van bittere desillusie.³⁸ Eerder dan om pessimisme, gaat het volgens ons om een bewust gehanteerde techniek, die we ook bij andere auteurs terugvinden.

Voorbeeld 2: Marcus Aurelius, IV, 49

Langere, vrijere meditatie, kunnen ook de vorm aannemen van een zelfgesprek.³⁹ Hiervan vinden we bij Marcus een aantal treffende voorbeelden, zoals de paragraaf die volgt op de zonet besproken passage:

Ὅμοιον εἶναι τῇ ἄκρα, ἣ διηνεκῶς τὰ κύματα προσήσεται· ἢ δὲ ἔστηκε, καὶ περὶ αὐτὴν κοιμίζεται τὰ φλεγμῖναντα τοῦ ὕδατος.

“Ατυχῆς ἐγώ, ὅτι τοῦτό μοι συνέβη.”

οὐμενοῦν· ἀλλ’ “εὐτυχῆς ἐγώ, ὅτι τοῦτου μοι συμβεβηκότος ἄλυπος διατελῶ οὔτε ὑπὸ <τοῦ> παρόντος θραυόμενος οὔτε <τὸ> ἐπιὸν φοβούμενος.”

συμβῆναι μὲν γὰρ τὸ τοιοῦτο παντὶ ἐδύνατο· ἄλυπος δὲ οὐ πᾶς ἐπὶ τούτῳ ἂν διετέλεσεν.

διὰ τί οὖν ἐκεῖνο μᾶλλον ἀτύχημα ἢ τοῦτο εὐτύχημα; λέγεις δὲ ὅλως ἀτύχημα ἀνθρώπου, ὃ οὐκ ἔστιν ἀπότευγμα τῆς φύσεως τοῦ ἀνθρώπου; ἀπότευγμα δὲ τῆς φύσεως τοῦ ἀνθρώπου εἶναι δοκεῖ σοι, ὃ μὴ παρὰ τὸ βούλημα τῆς φύσεως αὐτοῦ ἔστιν;

τί οὖν; τὸ βούλημα μεμάθηκας· μή τι οὖν τὸ συμβεβηκὸς τοῦτο κωλύει σε δίκαιον εἶναι, μεγαλόψυχον, σόφρονα, ἔμφρονα, ἀπρόπτωτον, ἀδιάψευστον, αἰδήμονα, ἐλεύθερον, τᾶλλα, ὧν παρόντων ἢ φύσις ἢ τοῦ ἀνθρώπου ἀπέχει τὰ ἴδια; μέμνησολοιπὸν ἐπὶ παντὸς τοῦ εἰς λύπην σε προαγομένου, τούτῳ χρῆσθαι τῷ δόγματι· “Οὐχ ὅτι τοῦτο ἀτύχημα, ἀλλὰ τὸ φέρειν αὐτὸ γενναίως εὐτύχημα.”

³⁷ De inhoudelijke gelijkenissen tussen deze passage en VI, 13 worden versterkt door verbale parallellen (μυξάριον en εὐτελής).

³⁸ Zoals Rutherford, *The Meditations*, pp. 155-161.

³⁹ In de antieke traditie verstaan we zelfgesprek als een innerlijke dialoog waarin de onderzoeker zichzelf wederwoord biedt als onderzochte, terwijl in de christelijke traditie de christen niet tegenover zichzelf, maar tegenover God verantwoording moet afleggen.

"Wees als de rots waartegen de golven breken, zonder ophouden. Maar hij is onwrikbaar en eromheen komt het bruisende water tot rust.

'Arme ik, dat mij dat overkomen is.'

Helemaal niet. Je moet juist zeggen: Ik heb geluk dat ik, terwijl mij dat overkomen is, verder leef zonder dat ik eronder lijd, ongebroken door het heden en onbevreesd voor de toekomst. Want iets dergelijks kon iedereen overkomen, maar niet iedereen zou vervolgens verder geleefd hebben zonder eronder te lijden.

Waarom zou nu het eerste meer een ongeluk zijn dan het tweede een geluk? Noem je, in het algemeen, datgene wat geen falen is van zijn menselijke natuur, 'ongeluk' voor een mens? [Nee toch.]

Meen je dan dat wat niet indruist tegen de wil van de menselijke natuur, een falen is van die natuur? [Natuurlijk niet.]

En wat dan? Je weet wat die wil is; verhindert die gebeurtenis je soms om rechtvaardig te zijn, grootmoedig, beheerst, verstandig, bedachtzaam, betrouwbaar, bescheiden en onafhankelijk en al die andere deugden te beoefenen waardoor de menselijke natuur zich verwezelijkt? Denk dus bij alles wat je zou kunnen doen lijden eraan deze stelregel toe te passen: dit is geen ongeluk, maar het is een geluk het dapper te dragen." (IV, 49)

Zoals Marcus de vorige meditatie afsloot met een beeld, opent hij dit zelfgesprek ermee. Hij vergelijkt de wijze mens met een rots in de branding. Zoals de wijze moet ook de gewone mens onaangeroerd blijven, terwijl het leven om hem heen bruist.⁴⁰ De vergelijking is hier duidelijk gebruikt als aansporing, zoals vaak gebeurt in de filosofische literatuur. Vervolgens ontwikkelt Marcus in een zelfgesprek een aantal zedelijke gedachten (zogenaamde 'hulpgedachten'), die een *hulp* kunnen zijn in de strijd om grip te krijgen op de buitenwereld en daaruit voortkomende storingen en verlokkingen. Door langere en korte meditatie van grondwaarheden wenste men immers niet enkel het innerlijke leven te beheersen, maar ook het uiterlijke, dagdagelijkse leven. De meditaties moesten ervoor zorgen dat de principes "bij de hand" (πρόχειρον⁴¹) zouden zijn wanneer men ze nodig had bij een moeilijke gebeurtenis in het dagdagelijkse leven. Hiertoe werd een omvattend systeem van hulpgedachten aangeboden door de verschillende filosofische scholen. Deze gedachten moesten onophoudelijk overdacht en bij zichzelf herhaald worden, opdat zij in crisissituaties snel in werking

⁴⁰ Deze vergelijking vinden we bijvoorbeeld ook terug bij Seneca, *Dial.*, I, 3, 5 en VII, 27, 3.

⁴¹ Πρόχειρον ("bij de hand") hebben (ἔχειν) of maken (ποιεῖν) is de technische term die hiervoor gebruikt wordt. In het Latijn gebruikt men *promptus, in promptu, ad manum,...*

zouden treden door spontane associatie van het voorval met de ingeefende gedachten. De nood om dergelijke gedachten steeds bij de hand te hebben, vinden we zowel bij Seneca, Epictetus en Plutarchus, als bij Marcus Aurelius uitgedrukt⁴²:

“Zoals artsen hun instrumenten en messen altijd bij de hand hebben (πρόχειρα ἔχουσι) om in onvoorziene gevallen hulp te kunnen bieden, zo moet jij je overtuigingen (δόγματα) gereed (ἔτοιμα ἔχε) hebben om goddelijke en menselijke dingen te kunnen begrijpen en alles, zelfs het kleinste (τὸ μικρότατον), te doen met aandacht voor het verband tussen die beide sferen.” (III, 13, ingekort)⁴³

Een techniek die Marcus ook zeer vaak gebruikt als hulpmiddel om dingen die vanuit de buitenwereld op hem afkomen te controleren, naast het overdenken van hulpgedachten, al dan niet in zelfgesprek, is die van het definiëren van fenomenen of het ontleden (μερισμός) ervan in hun onderdelen, zoals we illustreerden aan de hand van bovengeciteerde passus (IV, 48). Door het uitvoeren van dergelijke oefeningen en door het regelmatig overdenken van deze hulpgedachten in de vrije tijd, zal men ze steeds bij de hand hebben wanneer men ze nodig heeft. Op die manier bereikt men een staat van voortdurende “aandachtigheid” (προσοχή). Het gaat hier om een levenshouding die karakteristiek is voor de antieke psychotherapie en die erin bestaat dat men niets, zelfs niet het minste (μηδὲ τὸ μικρότατον), doet zonder het bewust overdenken van zedelijke grondwaarheden, niets zonder doel (ἀναφορά), niets zomaar op goed geluk (εἰκῆ). Met deze vaste formules⁴⁴ drukken alle grote meesters van de antieke psychotherapie dit gebod tot waakzaamheid uit. Ook Marcus spoort er zich voortdurend toe aan⁴⁵:

⁴² Rabbow verwijst naar Epict., IV, 4, 39 en 49; 6, 14; 12, 7; Seneca, *Ep.* 94, 26; *De benef.*, VII, 2; Plutarchus, *De aud. poet.*, 17 D; *De gar.*, 510 E. Voor Marcus Aurelius zie, buiten de geciteerde en aangehaalde passages: IV, 3; V, 1; VI, 48; IX, 22; 24; XI, 2; 4; 18, ...

⁴³ Naast deze vergelijking met een arts, vinden we ook volgende treffende vergelijking terug met een bokser: “In het toepassen van principes (δόγματα) moet je zijn als een bokser, niet als een gladiator. Die kan het zwaard waarvan hij zich bedient immers neerleggen en weer oppakken, maar de ander heeft zijn hand altijd tot zijn beschikking en hoeft er alleen maar een vuist van te maken.” (XII, 9)

⁴⁴ Rabbow verwijst voor “zelfs niet het kleinste” naar Marcus Aurelius, III, 13; II, 16; Epictetus, I, 4, 20; Plutarchus, *De prof. in virt.*, 85 E- 86 A; “geen vinger uitsteken zonder” (μηδὲ τὸν δάκτυλον): Epict., II, 11, 17; fr. 15; Chrysippus, *SVF*, III, 211; 212; “betrekking op een doel”: Marcus Aurelius, IX, 23; III, 4; VII, 4; Epict., III, 23, 3; “zonder zedelijke overweging”: Marcus Aurelius III, 4; XII, 20; 24; Epict. I, 28; fr. 15, ...

⁴⁵ Zie naast het opgenomen citaat ook Marcus Aurelius, II, 16; III, 4; VII, 4; X, 37 en XII, 24.

“Wen je eraan om je, voor zover mogelijk, bij alles wat iemand doet af te vragen met het oog waarop hij het doet. Begin bij jezelf en onderzoek jezelf het eerst.” (Marcus Aurelius, X, 37)

Het zelfgesprek kon ook de vorm aannemen van een zelfanalyse of -onderzoek. Het zelfonderzoek is een oefening die bij uitstek 's avonds uitgevoerd wordt. Men kan daarbij de gebeurtenissen van de voorbije dag overlopen of, meer algemeen, de eigen fouten of de zedelijke vooruitgang die men geboekt heeft nagaan. Dergelijk zelfonderzoek had een zeer rijke traditie in de Oudheid en werd aanbevolen door filosofen van verschillende scholen.⁴⁶ Ook Marcus spoort zichzelf expliciet aan tot zelfonderzoek (bijvoorbeeld in het zonet geciteerde X, 37)⁴⁷. Zo onderzoekt hij hoever hij reeds gevorderd is in de vooruitgang tot de deugd⁴⁸:

“Hoe heb je je tot nu toe gedragen tegenover de goden, je ouders, broer, vrouw, kinderen, leermeesters, opvoeders, vrienden, familieleden en slaven? Kun je met betrekking tot allen zeggen: ‘nooit een hard woord, nooit een onbehoorlijke daad tegen iemand’ (> *Homerus, Od., IV, 690*)? Herinner je wat je hebt doorgemaakt...” (V, 31)

Veel talrijker echter zijn de passages waarin hij zichzelf verwijt nog niet genoeg vooruitgang geboekt te hebben in de deugd. Zo vinden we meermaals bedenkingen als de volgende terug⁴⁹:

“Binnenkort zul je dood zijn en nog ben je niet op dat éne doel gericht, nog niet vrij van verwarring, nog vrees je dat je door iets van buitenaf geschaad kan worden, nog ben je niet met allen verzoend en nog niet ervan overtuigd dat wijsheid alleen bestaat in rechtvaardig handelen.” (IV, 37)

Hij beschuldigt zichzelf ervan ‘volkomen onfilosofisch’ te denken (IV, 36) en spoort zichzelf aan zich in het vervolg beter te gedragen⁵⁰:

⁴⁶ Voor een overzicht van deze traditie zie Rutherford, *The Meditations*, pp. 8-25. Het 's avonds doornemen van de dag wordt in het bijzonder zeer sterk aanbevolen door Seneca (*Dial.*, 5, 36; *Ep.*, 28, 10) en door Epictetus (III, 10, 3; IV, 6, 32-35).

⁴⁷ Analooq: X, 33; VII, 26; IX, 22; X, 29 en 33.

⁴⁸ Zie naast opgenomen passus ook V, 11: “Waarvoor gebruik ik op dit moment mijn ziel? Bij alles wat je doet moet je je dat afvragen en nagaan hoe het staat met dat deel, dat men leidende deel (ἡγεμονικόν) noemt, en wat voor soort ziel je op dat ogenblik bent. Toch niet die van een kind of een puber, een dom vrouwspersoonkje, een tiran, een stuk vee, een roofdier?”

⁴⁹ Zie naast IV, 37 ook IV, 19; V, 5; VIII, 22; XI, 7.

⁵⁰ Zie verder: V, 1; VIII, 9.

“Dwaal niet meer af... Haast je nu naar je bestemming, laat ijdele hoop varen en help jezelf, zolang het nog kan, als je nog iets aan jezelf gelegen is.” (III, 14, ingekort)

Dergelijke zelfberispingen en aansporingen, vormen naast zelfbeschim-ping en zelflof⁵¹ een belangrijk onderdeel van het zelfonderzoek. Niet altijd zijn er hierbij even duidelijk twee fictieve gesprekspartners aanwezig. Aanmaningen tot zichzelf in de tweede persoon enkelvoud (“Bedenk, ga na, kijk of...”) wisselen af met overpeinzingen in de eerste persoon. Het voortdurende gebruik van deze twee personen suggereert dat ook de overige passages van de *Persoonlijke notities*, die niet speciaal tot iemand gericht zijn, maar gewoon constaterend van aard zijn, opgevat kunnen worden als een innerlijke dialoog.

Op het einde van het zelfgesprek in IV, 49, formuleert Marcus nog eens expliciet de stelregel die hij steeds in gedachten moet houden: μέμνησο λοιπὸν ἐπὶ παντὸς τοῦ εἰς λύπην σε προαγομένου, τούτω χρηῖσθαι τῷ δόγματι. “Οὐχ ὅτι τοῦτο ἀτύχημα, ἀλλὰ τὸ φέρειν αὐτὸ γενναίως εὐτύχημα.”: “Denk dus bij alles wat je zou kunnen doen lijden eraan deze stelregel toe te passen: dit is geen ongeluk, maar het is een geluk het dapper te dragen.” Om de stelregel zo helder en indringend mogelijk weer te geven, valt Marcus terug op het stoïcijnse stijlideaal van de bondigheid (συντομία, *brevitas*): hij giet de regel in de vorm van een scherpe, bondige formule of *sententia*. De *sententia* of γνώμη is volgens Hermogenes een korte, samengebalde uitspraak over iets algemeen, die iets aanraadt of afraadt of zegt wat iets is.⁵² Ze kende een zeer rijke traditie, zowel op filosofisch gebied als daarbuiten.⁵³ Vooral in de Hellenistische periode en in de keizertijd kende het formuleren van principes in de vorm van *sententiae*, alsook het verzamelen van spitsvondige uitspraken van dichters en filosofen, een enorm succes.⁵⁴ De psychagogische kracht van de *sententia* wordt duidelijk beschreven door Seneca in *Ep.*, 94, 25-29: ze wekt de aandacht en zorgt voor concentratie, werkt direct in op de gevoelens, roept op wat er reeds in de ziel aanwezig is, vergemakkelijkt het memoriseren en geeft een uitspraak meer autoriteit en gewicht. Het is precies om

⁵¹ Bv. Epictetus, IV, 6, 33; II, 18, 17; Marcus Aurelius, IV, 26 (“Goed zo!”); V, 28 (“Bravo!”).

⁵² Hermogenes, *Progymnasmata*, 4 (L. Spengel, *Rhetores Graeci*, II, p. 7). Deze definitie ligt in de lijn van die van Aristoteles, *Rhetorica*, II, 21, 1394a, 21 e.v. Het gebruik van *sententiae* bij Marcus Aurelius is uitgebreid bestudeerd door M. Alexandre, ‘Le travail de la sentence’, 125-158.

⁵³ Zie I. Hadot, *Seneca*, pp. 10-78; Alexandre, ‘Le travail de la sentence’, 135-140.

⁵⁴ Deze ontwikkeling is opnieuw te kaderen binnen de toenemende nadruk op praktische ethiek in de filosofische scholen van deze periode.

dat effect te bereiken dat de *Persoonlijke notities* voor een groot deel uit korte zinnen bestaan, die vaak de vorm aannemen van een *sententia*.⁵⁵ Niet alleen de overtuigingskracht van de *sententia* bracht Marcus ertoe zijn zinnen kort te formuleren. Een dergelijke eenvoudige en bondige manier van schrijven beantwoordde volgens hem ook aan een gelijkaardige manier van handelen.⁵⁶ Deze equatie van eenvoud van stijl met morele oprechtheid is volledig in overeenstemming met de stoïcijnse visie.⁵⁷

We vinden de *sententia* vaak terug op het einde van een fragment, in overeenstemming met de retorische theorie over de zinspreuk in slotpositie als *epiphoneme*. We denken daarbij aan de definitie van de *sententia* die Quintilianus geeft in zijn *Institutio oratoria* (VIII, 5, 2): "*Sed consuetudo iam tenuit ut mente concepta sensus vocaremus, lumina autem praecipue in clausulis posita sententias*". Verderop in de tekst zegt Quintilianus ook nog dat de *sententia* ideaal is in deze positie, maar af te raden in het midden van een tekst. Op het einde van een tekst heeft ze immers een concluderend en synthetiserend effect en nuanceert ze retrospectief de hele tekst. Dit effect is zeer duidelijk te merken in verschillende fragmenten van de *Persoonlijke notities*, zoals in bovengeciteerd IV, 49.⁵⁸ Deze *sententiae* aan het einde van een fragment worden vaak nog versterkt met retorische figuren, zoals tweeledigheid en anti these (III, 5: "ὀρθὸν οὖν εἶναι χρή, οὐχὶ ὀρθούμενον.": "Je moet op eigen benen staan, niet op de been gehouden worden"; IV, 26: "νῆφε ἀνειμένως": "Wees nuchter in de ontspanning"), assonantie (XI, 8: "ὁμοθανεῖν μὲν, μὴ ὁμοδογματεῖν": "Wel groeien aan dezelfde stam, maar niet hetzelfde denken"), homoioteleuta (IV, 3: "ὁ κόσμος, ἀλλοίωσις· ὁ βίος ὑπόληψις.": "De kosmos is verandering, het leven wat je ervan vindt"), ellips (V, 28: "Οὔτε τραγῶδὸς οὔτε πόρνη.": "Noch tragicus, noch prostituee."), neologisme (XI, 8)⁵⁹ of etymologi-

⁵⁵ Uit de correspondentie van de keizer met Fronto blijkt dat de *sententia* een belangrijke rol speelde in zijn retorische opleiding. Fronto geeft zijn leerling vaak de opdracht *sententiae* te formuleren of te herformuleren. Zie bijvoorbeeld pp. 44 e.v. en p. 87 ed. Van den Hout.

⁵⁶ Voor Marcus' bezorgdheid om de waarheid te spreken, waar de retoriek volgens de stoïcijnse theorie toe diende, zie ondermeer I, 6; III, 4; XI, 15.

⁵⁷ Over de retoriek van de stoïcijnen, zie o.a. Maria Protopapas-Marneli, *La Rhétorique des Stoïciens* (Paris-Budapest-Torino, 2002) en verder ook Rutherford, *The Meditations*, pp. 26-44.

⁵⁸ Zie verder III, 5; IV, 3 en XI, 8, een passage die begint met een *sententia* en er ook door afgesloten wordt, zodat een cirkelbeweging ontstaat.

⁵⁹ Het zoeken naar nieuwe woorden was de stoïcijnen niet vreemd. Zij waren immers steeds op zoek naar de juiste woorden om hun vernieuwende theorieën weer te geven (zie Maria Protopapas-Marneli, *La Rhétorique des Stoïciens* (Paris-Budapest-Torino, 2002), pp.

sche figuren, zoals in de *sententia* die de bovengeciteerde passage IV, 49 afsluit: “Οὐχ ὅτι τοῦτο ἀτύχημα, ἀλλὰ τὸ φέρειν αὐτὸ γενναίως εὐτύχημα.”

Concluderend kunnen we stellen dat de *Persoonlijke notities* het best begrepen worden als een reeks morele oefeningen, waarbij het Marcus' bedoeling is om zijn levenshouding radicaal te veranderen en te richten naar bepaalde grondwaarheden. Dit project eiste een duidelijke formulering van principes. Daarom doet Marcus een beroep op een aantal retorische middelen, die hij niet als louter *ornatus* gebruikt, maar in dienst stelt van morele doeleinden: Marcus' woorden krijgen een meer indringend karakter, waardoor ze beter te onthouden zijn en directer kunnen inwerken op de emoties. Deze retorische aanpak van Marcus is niet alleen de vrucht van zijn lectuur (o.a. van diatribeschrijvers), maar is ook een erfenis van zijn opleiding in de retoriek bij Fronto. Het zou dan ook volkomen onterecht zijn om zoals Farquharson⁶⁰ te stellen dat “the rhetoric lessons of that pompous old tutor have been forgotten”. Het is precies deze bewuste zoektocht van Marcus naar artistieke verfijning die, ons inziens, eeuwenlang geleerden op het verkeerde spoor heeft gebracht bij hun interpretatie van de keizers werk: Marcus Aurelius spreekt tot zichzelf, maar door de effectiviteit van de door hem ingezette retorische middelen, hebben wij de **indruck** dat hij elk van ons aanspreekt.

22-23) en ook Marcus' leermeester Fronto had een bijzondere voorliefde voor zeldzame, archaïserende en nieuwe woorden (zie R. Marache, *La critique littéraire de langue latine et le développement du goût archaïsant au 2e siècle de notre ère* (Rennes, 1952), pp. 138-151).

⁶⁰ A.S.L. Farquharson, *Marcus Aurelius: His Life and His World*, pp. 122-123.