



*De*  
**DAGELIJKSE  
STOÏCIJN**

366 overpeinzingen over wijsheid,  
sereniteit, zelfkennis en veerkracht die je  
nodig hebt om een goed leven te leiden

---

**RYAN HOLIDAY**  
& STEPHEN HANSELMAN

---



# INLEIDING

---

---

Tegen alle verwachtingen in en zo'n tweeduizend jaar later bestaan deze ongelooflijke documenten nog steeds: de dagboeken van een van de beroemdste keizers van Rome; de persoonlijke brieven van een van de beste Romeinse toneelschrijvers die ook een wijze machthebber was; de lezingen van een voormalige slaaf en banneling die een invloedrijke leraar werd.

Wat staat er in die documenten? Kunnen deze oude en onbekende teksten iets bevatten wat relevant is voor het leven van vandaag? Het antwoord op die vraag blijkt 'ja' te zijn. Ze bevatten een aantal van de grootste wijsheden in de geschiedenis van de mens.

Samen vormen deze documenten de basis van wat wij kennen als het stoïcisme, een oude filosofie die ooit een van de populairste studierichtingen was in het Westen, en die werd beoefend door rijke en arme mensen, zowel de machtigen als degenen die het moeilijk hadden en naar een beter leven streefden. Maar in de loop van de eeuwen verdween deze manier van denken langzaam uit het zicht, terwijl hij voor velen ooit zo ontzettend belangrijk was.

Het stoïcisme is óf onbekend óf onbegrepen, behalve onder de fanatiekste zoekers naar wijsheid. Het is inderdaad erg moeilijk om een woord te vinden in het Nederlands dat groter onrecht wordt aangedaan dan het woord 'stoïcijns'. Voor de doorsneemers staat deze levendige, actieve en baanbrekende manier van leven gelijk aan 'emotieloos'. Aangezien de meesten van ons als ze het woord filosofie horen zenuwachtig of verveeld raken, klinkt 'stoïcijnse filosofie' oppervlakkig gezien als het laatste waarover iemand iets zou willen leren, laat staan dat hij of zij deze filosofie heel erg nodig heeft in het dagelijks leven.

Wat een wreed lot voor een filosofie die zelfs door Arthur Schopenhauer, die er af en toe kritiek op had, werd omschreven als 'het hoogste wat iemand kan bereiken door slechts gebruik te maken van zijn vermogen om te redeneren'.

Met dit boek willen we het stoïcisme zijn rechtmatige plek terug-

geven als hulpmiddel bij het ontwikkelen van zelfbeheersing, doorzettingsvermogen en wijsheid. Deze drie dingen kun je gebruiken om een goed leven te leiden. Filosofie is namelijk meer dan een esoterisch vakgebied van wetenschappelijk onderzoek, zoals het vaak gezien wordt.

Niet alleen begrepen veel slimme mensen wat stoïcisme echt inhield, ze verdiepten zich er ook uitgebreid in: George Washington, Walt Whitman, Frederik de Grote, Eugène Delacroix, Adam Smith, Immanuel Kant, Thomas Jefferson, Matthew Arnold, Ambrose Bierce, Theodore Roosevelt, William Alexander Percy, Ralph Waldo Emerson. Ieder van hen las, bestudeerde, citeerde of bewonderde de stoïcijnen.

De oude stoïcijnen zelf waren ook geen dommeriken. De namen die je in dit boek tegenkomt – Marcus Aurelius, Epictetus, Seneca – behoren toe aan respectievelijk een Romeinse keizer, een voormalige slaaf die een invloedrijke spreker en vriend van keizer Hadrianus werd, en een beroemde toneelschrijver en politiek adviseur. Er waren stoïcijnen als Cato de Jongere, die een gerespecteerde politicus was; Zeno, een welvarende koopman (zoals meerdere stoïcijnen waren); Cleanthes, een voormalig bokser die als waterdrager werkte om zijn opleiding te bekostigen; Chrysippus, een langeafstandsloper wiens werken geheel verloren zijn gegaan, maar die meer dan zeventienhonderd boeken schreef; Posidonius, een ambassadeur; Musonius Rufus, een onderwijzer; en vele anderen.

Tegenwoordig (vooral sinds het boek *Het obstakel is de weg*) heeft het stoïcisme een nieuw en divers publiek bereikt dat varieert van coaches van de American-footballteams de New England Patriots en de Seattle Seahawks tot rapper LL Cool J en sportverslaggever Michele Tafoya. Ook vele topsporters, CEO's, hedgefundbeheerders, kunstenaars, leidinggevend en publieke figuren houden zich ermee bezig.

Wat hebben al deze beroemde mannen en vrouwen in het stoïcisme gevonden dat anderen hebben gemist?

Een heleboel. Terwijl academici het stoïcisme vaak zien als een verouderde methodologie die niet zo belangrijk is, zijn het meer de 'doeners' in de wereld die erachter zijn gekomen dat het hun de broodnodige kracht en het uithoudingsvermogen geeft voor hun moeilijke leven. Toen journalist en burgeroorlogsveteraan Ambrose Bierce een jonge schrijver het advies gaf om de stoïcijnen te bestuderen om zo te leren 'hoe hij een waardige gast kon zijn aan de tafel van de goden',

of toen schilder Eugène Delacroix (beroemd door zijn schilderij *De Vrijheid leidt het volk*) het stoïcisme zijn ‘troostende religie’ noemde, spraken ze beiden uit ervaring. Dat gold ook voor de dappere abolitionist kolonel Thomas Wentworth Higginson, die het eerste geheel zwarte regiment in de Amerikaanse Burgeroorlog leidde en die een van de betere vertalingen van Epictetus vervaardigde. Plantagebezitter en schrijver William Alexander Percy, die de reddingsoperaties leidde tijdens de grote overstroming van de Mississippi in 1927, had een uniek uitgangspunt toen hij over het stoïcisme zei dat ‘als alles verloren is, dat het enige is wat standhoudt’. Auteur en durfinvesteerder Tim Ferris beweerde hetzelfde toen hij naar het stoïcisme verwees als het ideale ‘persoonlijke besturingssysteem’. (Andere machtige leidinggevendenden, zoals Jonathan Newhouse, CEO van Condé Nast International, zijn dat met hem eens.)

Maar het lijkt wel alsof het stoïcisme zeer goed te gebruiken is op het slagveld. Toen kapitein James Stockdale (Medal of Honor-ontvanger) in 1965 in Vietnam uit zijn neergeschoten vliegtuig sprong en na de landing gevangen werd genomen en uiteindelijk vijf jaar lang werd gemarteld, wiens naam lag er toen op zijn lippen? Epictetus. Net als dat er van Frederik de Grote werd gezegd dat hij ten strijde trok met de werken van de stoïcijnen in zijn zadeltassen, nam marine- en NAVO-aanvoerder generaal James ‘Mad Dog’ Mattis de *Overpeinzingen* van Marcus Aurelius met zich mee op uitzending naar de Perzische Golf, Afghanistan en Irak. Ook zij waren geen professors, maar beoefenaars van de leer, en doordat het stoïcisme zo praktisch is, paste de filosofie perfect bij hun doel.

## **VAN GRIEKENLAND EN ROME NAAR NU**

Het stoïcisme is een filosofische leer die aan het begin van de derde eeuw voor Chr. in Athene werd ontwikkeld door Zeno uit Citium. De naam voor de leer is afkomstig van het Griekse woord *stoa*, dat veranda betekent, want dat was waar Zeno in het begin les gaf aan zijn leerlingen. De filosofie beweert dat deugd (die vooral de vier belangrijke waarden van zelfbeheersing, moed, rechtvaardigheid en wijsheid inhoudt) gelukkig maakt. Het is onze waarneming van dingen – in plaats van de dingen op zich – die de oorzaak is van veel van onze problemen. Het stoïcisme leert ons dat we slechts grip hebben op wat

Epictetus onze ‘weloverwogen keuze’ noemt. Dat is het enige waarop we kunnen terugvallen: ons vermogen om ons verstand te gebruiken en te bepalen hoe we gebeurtenissen van buitenaf ordenen, erop reageren en ons er opnieuw op oriënteren.

In het begin was het stoïcisme vrij veelomvattend, net als andere leringen uit de oudheid waarvan de namen enigszins bekend klinken, zoals het epicurisme, cynisme, platonisme en scepticisme. Aanhangers spraken over verschillende onderwerpen, waaronder natuurwetenschap, logica, kosmologie en vele andere. Een van de analogieën die de stoïcijnen graag gebruikten om hun filosofie te omschrijven, was die van een vruchtbaar stuk land. Logica was het hek om het land heen, de natuurwetten vormden het land, en de oogst stond voor alles wat hieruit voortkwam, ethiek, oftewel hoe je moet leven.

Maar terwijl het stoïcisme zich verder ontwikkelde, richtte de leer zich voornamelijk op twee van deze onderdelen, namelijk logica en ethiek. Toen het stoïcisme van Griekenland in Rome terecht kwam, werd het veel praktischer zodat het in de actieve, pragmatische levens van de drukke Romeinen paste. Zoals Marcus Aurelius later opmerkte: ‘Ik trapte gelukkig niet in de sofistieke val toen ik me in de filosofie verdiepte. Ook veroordeelde ik mezelf niet tot aan een bureau zitten, of de logica in stukjes verdelen, of me bezighouden met de hemel bestuderen.’

In plaats daarvan richtte hij (en Epictetus en Seneca) zich op een reeks vragen die niet veel verschillen van de vragen die wij tegenwoordig aan onszelf stellen: Hoe kan ik het best leven? Hoe ga ik met mijn woede om? Wat zijn mijn verplichtingen naar mijn medemensen toe? Ik ben bang om dood te gaan. Waardoor komt dat? Hoe ga ik om met de moeilijke situaties waarmee ik te maken heb? Hoe moet ik omgaan met het succes of de macht die ik heb?

Dit waren geen abstracte vragen. In hun werken – vaak persoonlijke brieven of dagboeken – en in hun lezingen hadden de stoïcijnen moeite om realistische, uitvoerbare antwoorden te bedenken. Uiteindelijk wisten ze hun werk te vatten in het beoefenen van drie belangrijke disciplines:

- de discipline van waarneming (hoe we de wereld om ons heen zien en waarnemen);
- de discipline van handelen (de beslissingen die we nemen en de handelingen die we doen, en de redenen erachter);
- de discipline van de wil (hoe we met dingen omgaan die we niet kunnen veranderen, hoe we een helder en overtuigend oordeel bereiken, en hoe we leren begrijpen wat onze plek is in deze wereld).

De stoïcijnen zeggen dat we geestelijke helderheid verkrijgen door onze waarnemingen te beheersen. Door onze handelingen op de juiste wijze en rechtvaardig aan te sturen, kunnen we effectief zijn. Door onze wil te gebruiken en ermee op één lijn te zitten, vinden we wijsheid en perspectief om met alles wat op ons pad komt om te gaan. De stoïcijnen geloofden dat ze, door zichzelf en hun medeburgers beter te maken in deze disciplines, veerkracht, een doel en zelfs vreugde creëerden.

Het stoïcisme ontstond in de roerige oudheid en richtte zich vooral op de onvoorspelbare aard van het dagelijks leven. Het bood een reeks praktische hulpmiddelen die ervoor bedoeld waren om elke dag te gebruiken. Onze moderne wereld lijkt misschien compleet anders dan de geverfde veranda (stoa poikilè) op de Atheense agora, het Forum Romanum en het Romeinse hof. Maar de stoïcijnen deden er alles aan om zichzelf eraan te herinneren (zie bij 10 november in dit boek) dat de dingen waarmee ze te maken hadden niet veel verschilden van die van hun voorouders. Ook dachten ze dat de aard en het eind van het menselijk bestaan in de toekomst niet radicaal zouden veranderen. Een dag is zoals alle andere dagen, zoals de stoïcijnen graag zeiden. Dat is nog steeds zo.

En dat brengt ons bij het punt waarop we ons nu bevinden.

## **EEN FILOSOFISCH BOEK VOOR EEN FILOSOFISCH LEVEN**

Sommige mensen zijn gestrest. Anderen overwerkt. Misschien heb je moeite met de nieuwe verantwoordelijkheden die het ouderschap met zich meebrengt. Of misschien is het de chaos van een nieuwe onderneming. Of ben je al succesvol en probeer je om te gaan met de plichten die macht en invloed met zich meebrengen? Probeer je een verslaving de baas te worden? Ben je hevig verliefd? Of rol je van de ene mislukte

relatie in de andere? Sta je op het punt om met pensioen te gaan? Of geniet je van je jeugd? Ben je druk en actief? Of dodelijk verveeld?

In welke situatie je je ook bevindt, wat je ook meemaakt, de wijsheid van de stoïcijnen kan je helpen. In veel gevallen beschrijven ze dingen op een manier die ontzettend modern overkomt. Dat is waar we ons in dit boek op gaan richten.

We halen onze wijsheden rechtstreeks uit de stoïcijnse canon, en presenteren een selectie van de oorspronkelijke vertalingen van de beste passages uit de werken van de belangrijkste drie figuren van de Jonge Stoa: Seneca, Epictetus en Marcus Aurelius. Daar voegen we nog een paar verzamelde uitspraken van hun stoïcijnse voorgangers aan toe (Zeno, Cleanthes, Chrysippus, Musonius en Hecato). Bij elk citaat vertellen we een verhaal, geven context, stellen een vraag, voegen een oefening toe, of leggen we het perspectief uit van de stoïcijn die de uitspraak heeft gedaan, zodat je beter gaat begrijpen naar welke antwoorden je op zoek bent.

Het werk van de stoïcijnen is altijd fris en relevant geweest, ongeacht het historische komen en gaan van hun populariteit. Het is niet onze intentie om hun werken te herstellen, te moderniseren of op te frissen (er bestaan namelijk heel veel uitstekende vertalingen). In plaats daarvan is het onze bedoeling om de enorme collectieve wijsheid van de stoïcijnen te organiseren en zo goed mogelijk in verteerbare, toegankelijke en samenhangende stukjes over te brengen. Je kunt (en dat is aan te raden) het oorspronkelijke werk van de stoïcijnen in boekvorm oppakken (zie 'Leestips' achter in dit boek). In de tussentijd hebben we hier voor de drukke en actieve lezer geprobeerd een dagelijkse overpeinzing te selecteren die zowel functioneel als beknopt is, net als de filosofen van wie deze teksten afkomstig zijn. En volgens de stoïcijnse traditie hebben we materiaal toegevoegd dat het stellen van belangrijke vragen uitlokt en bevordert.

De indeling van dit boek volgt de drie disciplines (waarneming, handelen en de wil) en is vervolgens verder verdeeld in de belangrijkste thema's binnen deze disciplines. Elke maand ligt de nadruk op een bepaalde eigenschap en elke dag biedt je een nieuwe manier van denken of handelen aan. De onderwerpen die de stoïcijnen zeer belangrijk vonden, vind je in deze kalender terug: deugdzaamheid, sterfelijkheid,

emoties, zelfinzicht, kracht, juist handelen, problemen oplossen, acceptatie, geestelijke helderheid, pragmatisme, onbevooroordeelde gedachten en plicht.

De stoïcijnen waren de grondleggers van ochtend- en avondrituelen: voorbereiding in de ochtend, reflectie in de avond. We hebben dit boek zó geschreven dat het je bij beide helpt: één overpeinzing per dag voor elke dag van het jaar. (En inclusief een extra dag voor de schrikkeljaren!) Als je de noodzaak voelt, kun je er een schrift bij pakken waarin je je gedachten en reacties opschrijft en verwoordt (zie 21 en 22 januari, en 22 december), iets wat de stoïcijnen vaak deden.

Ons advies is dat je begint op de bladzijde met de datum waarop je dit boek bent gaan lezen en dat je het bijpassende stuk van elke datum blijft lezen terwijl het jaar vordert en dan terugkeert bij het begin van het nieuwe jaar. Veel lezers vertellen ons dat ze eerst het hele boek lezen, en dan bij een tweede lezing elke dag genieten van het stukje op de betreffende datum. Het maakt niet uit hoe je dit boek leest, want het doet niets af aan de kracht ervan.

Het doel van deze praktische aanpak van filosofie is dat je er een beter leven door krijgt. Wij hopen (waarbij we de woorden van Seneca aanhalen) dat de woorden in dit boek kunnen en zullen worden omgezet in daden.

Met die gedachte bieden we dit boek aan.



The background features a series of overlapping, thin, light gray circles that create a complex, grid-like pattern. In the center of this pattern is a large, solid black circle. The text is centered within this black circle.

DEEL 1

*De*  
**DISCIPLINE *van***  
**WAARNEMING**

---

---

**JANUARI**

---

HELDERHEID

---

---

1 januari

## CONTROLE EN KEUZE

---

De belangrijkste taak in het leven is heel eenvoudig: zaken vaststellen en scheiden zodat ik duidelijk tegen mezelf kan zeggen over welke dingen van buitenaf ik geen controle heb, en welke dingen te maken hebben met de keuzes waar ik wél controle over heb. Waar kijk ik dan naar voor goed en kwaad? Niet naar de dingen van buitenaf waarover ik geen controle heb, maar ik kijk naar binnen in me, naar de keuzes die ik maak...

– Epictetus, *Dissertationes (Discourses)*, 2.5.4-5

**D**e allerbelangrijkste les in de stoïcijnse filosofie is dat we onderscheid leren maken tussen wat we kunnen veranderen en wat niet. Waar we invloed op hebben en waarop niet. Als een vlucht is vertraagd vanwege slecht weer, zorgt het schreeuwen tegen een medewerker van de luchtvaartmaatschappij er totaal niet voor dat het ophoudt met stormen. Hoeveel je ook wenst dat je groter of kleiner bent, of in een ander land bent geboren: het helpt helemaal niets. Hoezeer je ook je best doet, je kunt er niet voor zorgen dat iemand je aardig gaat vinden. Bovendien is de tijd die je besteedt aan deze onwrikbare zaken tijd die je niet besteedt aan dingen die je wél kunt veranderen.

Mensen die bijeenkomsten van ex-verslaafden bijwonen maken gebruik van het zogenoemde Gebed om Kalmte: ‘God, schenk me kalmte om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen, schenk me moed om te veranderen wat ik wel kan veranderen, en schenk me wijsheid om het verschil tussen die twee dingen te zien.’ Verslaafden kunnen het misbruik waaronder ze hebben geleden niet veranderen. Ze kunnen niet de keuzes die ze hebben gemaakt, of de pijn die ze hebben veroorzaakt bij anderen, terugdraaien. Maar ze kunnen de toekomst veranderen door de kracht die ze op dit moment hebben. Zoals Epictetus zei, hebben ze wel de controle over de keuzes die ze op dit moment maken.

Hetzelfde geldt vandaag voor ons. Als we ons richten op helder krijgen over welke delen van de dag we controle hebben en over welke delen niet, hebben we een aanzienlijke voorsprong op anderen die er niet in slagen te beseffen dat ze een onmogelijke strijd leveren.

2 januari

## KENNIS IS VRIJHEID

---

Wat levert deze kennis op? Slechts de prachtigste en ware oogst van degenen die echt geschoold zijn: rust, onverschrokkenheid en vrijheid. We moeten niet vertrouwen op het volk dat zegt dat alleen degenen die vrij zijn kennis kunnen vergaren, maar we moeten luisteren naar degenen die van wijsheid houden en zeggen dat slechts de mensen met kennis echt vrij zijn.

– Epictetus, *Dissertationes (Discourses)*, 2.1.21-23a

**W**aarom heb je dit boek opgepakt? Waarom zou je überhaupt een boek oppakken? Niet omdat je dan slimmer overkomt, niet om je tijd te vullen tijdens een vliegreis, niet om te horen wat je wilt horen; er zijn genoeg gemakkelijkere keuzes dan lezen.

Nee, je hebt dit boek opgepakt omdat je wilt leren hoe je moet leven. Omdat je vrijer wilt zijn, minder bang, en rust wilt vinden. Kennis – lezen en nadenken over de wijsheid van beroemde denkers – doe je niet om gewoon iets te doen te hebben. Het heeft een doel.

Onthoud dat op de dagen dat je het gevoel hebt dat je wordt afgeleid, als je denkt dat tv-kijken of iets eten een betere invulling van je tijd is dan het lezen of bestuderen van filosofie. Kennis, vooral zelfkennis, is vrijheid.

3 januari

## WEES NIETSONTZIEND ALS HET OVER ONBELANGRIJKE DINGEN GAAT

---

Hoeveel mensen plunderden je leven zonder dat je merkte wat je verloor? Hoeveel ging op aan nutteloos verdriet en domme vrolijkheid, gretige verlangens, elkaar naar de mond praten? Hoe weinig van jezelf bleef echt van jou? Je zult beseffen dat je dood komt voordat je tijd gekomen is!

– Seneca, *De brevitate vitea* (*On the Brevity of Life*), 3.3b

**E**en van de moeilijkste dingen in het leven is nee zeggen. Nee tegen uitnodigingen, verzoeken, verplichtingen, tegen alles wat iedereen om je heen doet. Het is zelfs nog moeilijker om nee te zeggen tegen bepaalde tijdrovende emoties zoals woede, opwinding, afleiding, obsessie of lust. Geen van deze impulsen zijn op zich erg belangrijk, maar als je je eraan overgeeft, worden ze een verplichting, net als al het andere.

Als je niet uitkijkt, zijn dit precies de lasten die je leven geheel in beslag nemen en je overdonderen. Heb je je weleens afgevraagd hoe je een deel van je tijd kunt terugkrijgen? Hoe je het gevoel kunt krijgen dat je het minder druk hebt? Maak kennis met de kracht van het woord ‘nee’. Zeg bijvoorbeeld eens ‘nee, bedankt’, ‘nee, ik wil daar niet bij betrokken raken’ of ‘nee, ik heb nu geen tijd’. Je kwetst daarmee misschien de gevoelens van anderen. Mensen kunnen boos worden. Het zal wat moeite kosten. Maar hoe vaker je nee zegt tegen dingen die niet belangrijk zijn, hoe meer je ja kunt zeggen tegen dingen die dat wel zijn. Zo kun je je eigen leven leiden en ervan genieten; van het leven dat jij wilt.

4 januari

## DE BELANGRIJKSTE DRIE DELEN

---

Op elk moment is het voldoende om de gedachte die bij je opkomt te benutten, je in te zetten voor de gemeenschap en je open te stellen voor de situatie zoals die zich aandient.

– Marcus Aurelius, *Overpeinzingen*, 9.6

**W**aarneming, handelen, wil. Dit zijn de drie elkaar overlappende, belangrijkste disciplines van het stoïcisme. (Het is ook hoe dit boek is ingedeeld en ze maken deel uit van de ontdekkingsreis waaraan je zojuist bent begonnen.) De filosofie bestaat uiteraard uit nog veel meer en we zouden de hele dag kunnen praten over de unieke overtuigingen van de verschillende stoïcijnen, zoals: ‘Dit is hoe Heraclitus erover dacht...’ ‘Zeno komt uit Citium, een stadje op Cyprus, en hij vond dat...’ Maar zou deze informatie je echt helpen in je dagelijks leven? Verschaffen deze onbelangrijke feitjes helderheid?

Het hiernavolgende geheugensteuntje somt de belangrijkste drie onderdelen van de stoïcijnse filosofie op. Denk er dagelijks aan en betrek ze bij elke beslissing die je neemt.

- Hou de controle over je waarnemingen.
- Stuur je handelingen op de juiste manier aan.
- Accepteer dat je niet overal grip op hebt.

Meer hoeven we niet te doen.

5 januari

## MAAK JE BEDOELINGEN DUIDELIJK

---

Het mag niet zo zijn dat onze moeite doelloos is en zonder resultaat, of dat het resultaat onze moeite niet waard is. Want daar wordt een mens vaak somber van: gebrek aan succes, of beschamend succes.

– Seneca, *Innerlijke rust*, 12.5

**D**e negentwintigste wet van *De 48 wetten van de macht* is: blij bij de les tot de laatste stap. Robert Greene schrijft: ‘Door iets van begin tot eind te plannen, en tijdens het hele proces bij de les te blijven, word je nooit overdonderd door de omstandigheden en weet je wanneer je moet stoppen. Leid voorspoed met zachte hand en help mee om de toekomst te bepalen door ver vooruit te denken.’ De tweede eigenschap in *De zeven eigenschappen van effectief leiderschap* is: begin met het einde voor ogen.

Het einde voor ogen hebben betekent niet dat je het gegarandeerd bereikt; geen enkele stoïcijn zou zo’n aanname tolereren. Maar als je het einde niet voor ogen hebt, weet je zeker dat je het niet bereikt. Volgens de stoïcijnen zijn *oiësis* (verkeerde voorstellingen) niet alleen verantwoordelijk voor een verstoorde gemoedsrust, maar ook voor chaotische en niet goed verlopende levens en handelingen. Als je inspanningen zonder reden of doel zijn, hoe weet je dan wat je dag in, dag uit moet doen? Hoe weet je wanneer je ergens genoeg van hebt, wanneer je je doel hebt bereikt, wanneer je het spoor bijster bent, als je nooit hebt bepaald wat die dingen zijn?

Het antwoord luidt dat dat niet mogelijk is. Daardoor ben je gedoemd te mislukken, of nog erger, compleet gek te worden door de leegte van de stuurloosheid.

6 januari

## WAAR, WIE, WAT EN WAAROM

---

Wie niet weet wat het heelal is, weet niet waar hij zich bevindt. En wie niet weet waarvoor het heelal geschapen is, weet niet wat hijzelf of het heelal is. Wie een van deze dingen niet weet, kan ook niet zeggen waarvoor hijzelf geschapen is. Wat moet men dan denken van degenen die zich verschuilen voor kritiek en bijval zoeken van blaaskaken, die zelf ook niet weten waar of wat ze zijn?

– Marcus Aurelius, *Overpeinzingen*, 8.52

**D**e reeds overleden stand-upcomedian Mitch Hedberg vertelde tijdens een van zijn optredens het volgende grappige verhaal. Een radiodeejay had bij een live-interview op de radio aan hem gevraagd: ‘Wie ben jij eigenlijk?’ Op dat moment dacht hij: wil deze man een diepgaand gesprek voeren of ben ik naar de verkeerde radiozender gereden?

Hoe vaak wordt er niet aan ons een eenvoudige vraag gesteld zoals: ‘Wie ben je?’ of: ‘Wat doe je?’ of: ‘Waar kom je vandaan?’ Omdat we deze vragen, als we er al over nadenken, als oppervlakkig beschouwen, geven we niet meer dan een oppervlakkig antwoord.

Maar de meeste mensen zouden als hun leven ervan zou afhangen niet veel meer kunnen antwoorden dan dat. Kun jij dat? Heb je de tijd genomen om helder te krijgen wie je bent en wat je idealen zijn? Of ben je te druk met onbelangrijke dingen najagen, naar verkeerde invloeden luisteren, en teleurstellende, geen voldoening schenkende of niet-bestaande wegen volgen?