

Memento mori

Stoïcijnse Levenskunst · Verdieping

Sterfelijkheid gebruiken om scherper te zien wat belangrijk is

We weten dat ons leven eindig is.

Toch leven we gemakkelijk alsof er altijd nog tijd komt.

Later voer ik dat gesprek.

Later begin ik aan wat werkelijk belangrijk voor mij is.

Later besteed ik meer aandacht aan de mensen van wie ik houd.

Later verander ik mijn leven.

Later.

Het besef van onze sterfelijkheid doorbreekt die vanzelfsprekendheid.

Memento mori betekent letterlijk: *gedenk dat je zult sterven*.

De uitdrukking zelf moeten we niet behandelen alsof zij een vaste spreuk van de klassieke Stoïcijnen was. Maar het onderliggende thema is diep verweven met hun filosofie.

Marcus Aurelius, Seneca en Epictetus herinneren zichzelf en hun leerlingen voortdurend aan de beperktheid van het menselijke leven.

Niet om angst voor de dood te vergroten.

Maar om beter te leren leven.

De vraag is uiteindelijk niet:

Wanneer zal ik sterven?

Maar:

Als mijn tijd beperkt is, hoe wil ik haar dan gebruiken?

Marcus Aurelius en de kortheid van het leven

Marcus Aurelius herinnert zichzelf in zijn *Meditaties* voortdurend aan de vergankelijkheid van het menselijke bestaan.

Mensen verschijnen.

Ze leven enige tijd.

Ze verdwijnen.

Generaties volgen elkaar op.

Macht, roem, bezit en reputatie lijken tijdens een mensenleven belangrijk, maar vanuit een groter tijdsperspectief blijken ze buitengewoon tijdelijk.

Ook Marcus zelf vormt daarop geen uitzondering.

Keizer of niet, ook zijn lichaam zal verdwijnen.

Zijn naam zal ooit vergeten worden.

De mensen die hem bewonderen zullen eveneens sterven.

Dit besef gebruikt hij niet om te concluderen dat het leven zinloos is.

Juist het tegenovergestelde.

Omdat onze tijd beperkt is, moeten we ophouden haar te verspillen aan zaken die niet werkelijk belangrijk zijn.

Je zou het leven nu kunnen verlaten

Een van Marcus' scherpste herinneringen aan zichzelf vinden we in boek II van de *Meditaties*.

Hij houdt zichzelf voor ogen dat hij het leven op ieder moment zou kunnen verlaten.

Daaruit volgt voor hem een praktische opdracht:

laat dat besef richting geven aan wat je doet, zegt en denkt.

Het is een confronterende gedachte.

Maar Marcus gebruikt haar niet als voorspelling.

Hij weet niet wanneer hij zal sterven.

Precies daarom is het huidige moment belangrijk.

Als we niet weten hoeveel tijd ons nog gegeven is, waarom zouden we dan wachten met goed handelen?

Waarom wachten met eerlijk zijn?

Met vergeven?

Met een noodzakelijke keuze?

Met het ontwikkelen van ons karakter?

Sterfelijkheid maakt het heden dringender.

Seneca: we verliezen niet alleen tijd, we verspillen haar

Seneca behandelt dezelfde gedachte uitvoerig in *De brevitae vitae — Over de kortheid van het leven*.

Zijn centrale punt is verrassend.

Het probleem is volgens hem niet eenvoudigweg dat het leven te kort is.

Een groot deel van onze tijd wordt **verspild**.

We geven haar weg aan nutteloze bezigheden.

Aan ambitie.

Aan de verwachtingen van anderen.

Aan eindeloos uitstel.

Aan zorgen over zaken die nog niet zijn gebeurd.

Aan het najagen van bezit of status.

En pas wanneer tijd schaars wordt, ontdekken we hoe kostbaar zij was.

Daarom is het bewustzijn van sterfelijkheid ook een oefening in aandacht.

Waar gaat mijn leven eigenlijk naartoe?

Niet alleen mijn geld.

Niet alleen mijn carrière.

Niet alleen mijn plannen.

Mijn tijd.

Want tijd is uiteindelijk het materiaal waaruit ons leven bestaat.

De dood als onderdeel van de natuur

Voor de Stoïcijnen is de dood geen vreemde indringer in de natuur.

Alles wat ontstaat, verandert.

Alles wat leeft, sterft.

Marcus Aurelius probeert zichzelf daarom regelmatig te herinneren dat sterven onderdeel is van hetzelfde natuurlijke proces waardoor wij ooit zijn ontstaan.

We accepteren verandering voortdurend.

De seizoenen veranderen.

Ons lichaam verandert.

Mensen worden ouder.

Generaties komen en gaan.

Toch willen we soms dat één onderdeel van de natuur niet voor ons geldt:

dat wijzelf moeten verdwijnen.

Het stoïcijnse antwoord is niet dat we de dood prettig moeten vinden.

Het is dat we haar proberen te zien als onderdeel van de natuur waartoe wij zelf behoren.

Epictetus en wat ons werkelijk toebehoort

Ook Epictetus confronteert zijn leerlingen met vergankelijkheid.

Zijn formuleringen kunnen voor moderne lezers soms hard klinken.

Wanneer hij spreekt over bezit of over mensen van wie we houden, herinnert hij eraan dat zij sterfelijk zijn.

Daarmee probeert hij niet liefde onmogelijk te maken.

Hij probeert bezit en liefde van elkaar te onderscheiden.

Iemand liefhebben betekent niet dat we die persoon voor altijd kunnen bezitten.

Alles wat niet volledig van ons afhangt kan veranderen of verdwijnen.

Dat geldt voor bezit.

Voor gezondheid.

Voor status.

En uiteindelijk ook voor de mensen om ons heen.

Het besef daarvan kan pijnlijk zijn.

Maar het kan ook onze aandacht veranderen.

In plaats van:

Dit moet altijd blijven,

ontstaat:

Dit is nu aanwezig. Hoe wil ik ermee omgaan zolang het er is?

Sterfelijkheid en waardering

Daarmee krijgt memento mori een andere betekenis.

Het bewustzijn van de dood hoeft onze liefde voor het leven niet kleiner te maken.

Het kan haar juist verdiepen.

Een gesprek dat vanzelfsprekend leek, wordt minder vanzelfsprekend.

Een gewone maaltijd met iemand van wie we houden krijgt meer waarde.

Ons lichaam, zelfs met zijn beperkingen, blijkt tijdelijk.

Een wandeling.

Een ochtend.

Een vriendschap.

Een mogelijkheid om iets goeds te doen.

Het zijn geen bezittingen waarop we eeuwig recht hebben.

Het zijn tijdelijke delen van ons leven.

Vergankelijkheid hoeft daarom niet te betekenen:

Niets heeft betekenis omdat alles verdwijnt.

We kunnen ook zeggen:

Juist omdat iets niet eeuwig duurt, verdient het mijn aandacht terwijl het er is.

Wat zou ik anders doen?

Een bruikbare memento-mori-oefening hoeft niet te vragen:

Wat als ik morgen sterf?

Dat kan gemakkelijk dramatisch worden.

Een betere vraag kan zijn:

Als ik werkelijk besef dat mijn tijd beperkt is, wat krijgt dan minder belang — en wat juist meer?

Misschien wordt een ruzie ineens kleiner.

Misschien wordt een relatie belangrijker.

Misschien zie je dat je al jaren iets uitstelt.

Misschien ontdek je hoeveel tijd je besteedt aan de mening van mensen die nauwelijks een rol in je leven spelen.

Misschien besef je dat je voortdurend bezig bent met later en nauwelijks aanwezig bent in wat nu gebeurt.

Sterfelijkheid wordt daarmee een instrument om prioriteiten scherper te zien.

Roem en herinnering

Marcus Aurelius gebruikt sterfelijkheid ook om zijn behoefte aan reputatie te relativeren.

Wie verlangt ernaar herinnerd te worden?

En door wie?

De mensen die ons herinneren zijn zelf sterfelijk.

Ook hun herinneringen verdwijnen.

Zelfs beroemde namen vervagen.

Marcus noemt verschillende mensen die ooit belangrijk waren maar inmiddels vergeten zijn.

Dat perspectief kan bevrijdend zijn.

Als roem zo tijdelijk is, hoeven we ons leven misschien niet volledig te bouwen rond de vraag hoe anderen ons zien.

Dan ontstaat ruimte voor een andere vraag:

Niet: zullen mensen mij herinneren?

Maar:

Heb ik goed geleefd terwijl ik hier was?

Memento mori en de vier deugden

Het bewustzijn van sterfelijkheid kan ook verbonden worden met de vier stoïcijnse deugden.

Wijsheid

Als mijn tijd beperkt is:

Waarom wil ik haar werkelijk besteden?

Welke zaken verdienen mijn aandacht en welke maak ik groter dan ze zijn?

Moed

Welke noodzakelijke stap stel ik uit omdat ik bang ben?

Een gesprek.

Een beslissing.

Een verandering.

Rechtvaardigheid

Als onze tijd samen beperkt is:

Hoe wil ik andere mensen behandelen?

Welke ruzie wil ik niet blijven voeden?

Waar moet ik iets herstellen?

Matigheid

Hoeveel van mijn beperkte tijd geef ik aan verlangens die nooit werkelijk genoeg lijken te zijn?

Meer bezit.

Meer status.

Meer aandacht.

Meer afleiding.

Sterfelijkheid maakt de vraag naar maat concreet.

Niet leven alsof iedere dag de laatste is

Ook hier is nuance nodig.

Memento mori betekent niet noodzakelijk:

Leef iedere dag alsof het letterlijk je laatste dag is.

Als we dat werkelijk deden, zouden langetermijnverantwoordelijkheden nauwelijks mogelijk zijn.

We zouden niet sparen.

Niet studeren.

Geen kinderen opvoeden met het oog op hun toekomst.

Geen bomen planten waarvan we pas jaren later de vruchten verwachten.

De Stoïcijn kan juist plannen voor de toekomst.

Maar hij begrijpt dat de toekomst nooit gegarandeerd is.

We kunnen dus tegelijkertijd:

voor morgen zorgen

en

vandaag niet als vanzelfsprekend beschouwen.

Dat is een veel rijkere houding dan simpelweg alles vandaag willen beleven.

De dood hoeft niet voortdurend centraal te staan

Een andere misvatting is dat een Stoïcijn voortdurend aan de dood zou moeten denken.

Ook dat is niet nodig.

Het doel van de oefening is niet om geobsedeerd te raken door sterfelijkheid.

Het doel is dat het besef van eindigheid af en toe onze prioriteiten corrigeert.

Wanneer we ons verliezen in onbelangrijke conflicten.

Wanneer we jarenlang uitstellen.

Wanneer reputatie allesbepalend lijkt.

Wanneer we vergeten aandacht te geven aan wat waardevol is.

Dan kan de gedachte aan sterfelijkheid ons wakker maken.

Niet:

Ik ga dood.

Maar:

Ik leef nu — en deze tijd is niet onbeperkt.

Een eenvoudige oefening

Neem een paar minuten en schrijf drie dingen op waaraan je de afgelopen week veel tijd of aandacht hebt besteed.

Vraag bij ieder punt:

Als ik werkelijk besef dat mijn tijd beperkt is, verdient dit dan zoveel van mijn aandacht?

Kijk vervolgens naar drie mensen of zaken die werkelijk belangrijk voor je zijn.

Vraag:

Geef ik hier daadwerkelijk de tijd aan die ik zeg dat het voor mij waard is?

Sluit af met één vraag:

Wat wil ik niet blijven uitstellen?

Kies één concrete handeling.

Een gesprek voeren.

Iemand bellen.

Iets afronden.

Een fout herstellen.

Een begin maken.

Rust nemen.

Tijd vrijmaken voor iemand.

Memento mori krijgt pas betekenis wanneer het onze manier van leven verandert.

Van angst voor de dood naar aandacht voor het leven

De Stoïcijnen probeerden de dood niet te overwinnen.

Dat kan niemand.

Hun filosofische uitdaging was anders:

Kunnen we leren leven zonder dat de angst voor het onvermijdelijke ons beheerst?

We weten niet hoeveel tijd we krijgen.

Maar we hebben wel dit moment waarin we kunnen oordelen, kiezen en handelen.

Daar ligt onze verantwoordelijkheid.

De dood bevindt zich buiten onze volledige macht.

Hoe we onze beschikbare tijd gebruiken, behoort veel meer tot ons eigen domein.

Daarom richt *memento mori* onze aandacht uiteindelijk niet op sterven.

Het richt onze aandacht op **leven**.

In het kort

Memento mori betekent: **gedenk dat je zult sterven**.

De bekende Latijnse uitdrukking is geen vaste leus die we simpelweg aan de klassieke Stoïcijnen moeten toeschrijven. Het bewustzijn van sterfelijkheid speelt echter een belangrijke rol in de geschriften van Marcus Aurelius, Seneca en Epictetus.

Zij gebruiken de dood niet als reden voor wanhoop.

Sterfelijkheid maakt zichtbaar dat onze tijd beperkt is.

Daarom moeten we zorgvuldig kiezen waaraan we haar besteden.

Het helpt ons roem, bezit en kleine conflicten te relativiseren.

Het kan onze waardering voor mensen en ervaringen verdiepen.

En het herinnert ons eraan goed handelen niet voortdurend uit te stellen.

De belangrijkste vraag van *memento mori* is daarom misschien niet:

Ben ik voorbereid om te sterven?

Maar:

Nu ik weet dat mijn tijd beperkt is — leef ik op een manier die die tijd waard is?

Primaire bronnen

Marcus Aurelius — *Meditaties*, II.11

Marcus herinnert zichzelf eraan dat hij het leven ieder moment zou kunnen verlaten en verbindt dit rechtstreeks met de manier waarop hij handelt, spreekt en denkt.

Marcus Aurelius — *Meditaties*, IV.17

Over de beperktheid van het leven en de noodzaak de beschikbare tijd goed te gebruiken.

Marcus Aurelius — *Meditaties*, IV.48

Over menselijke generaties, vergankelijkheid en het steeds terugkerende patroon van ontstaan en verdwijnen.

Seneca — *De brevitae vitae (Over de kortheid van het leven)*, 1–3

Seneca betoogt dat het leven niet eenvoudigweg te kort is, maar dat mensen een groot deel ervan verspillen.

Seneca — *Brieven aan Lucilius*, 1

Over de waarde van tijd en het terugnemen van de tijd die verloren gaat of door anderen wordt opgeëist.

Epictetus — *Encheiridion*, 3

Over vergankelijkheid en het besef dat de dingen en mensen waaraan wij gehecht zijn sterfelijk zijn.

Epictetus — *Encheiridion*, 21

Epictetus adviseert dood, verbanning en andere zaken die als verschrikkelijk worden beschouwd voor ogen te houden, zodat lage verlangens minder macht krijgen en onze aandacht bij het juiste blijft.

Verder lezen binnen De Weg van de Stoa

De blik van bovenaf

Over het bekijken van ons leven vanuit een groter ruimtelijk en tijdelijk perspectief.

Premeditatio malorum

Over mogelijke tegenslagen vooraf overdenken en ons voorbereiden op onzekerheid.

Wat ligt binnen onze macht?

Over het onderscheid tussen onze verantwoordelijkheid en wat niet volledig van ons afhangt.

Ochtendreflectie

Over bewust vooruitkijken naar de komende dag.

Heimarmenê

Over noodlot, causaliteit en de plaats van het individuele leven binnen de stoïcijnse kosmos.