

Ochtendreflectie

Stoïcijnse Levenskunst · Basis

Bewust vooruitkijken naar de komende dag

De dag is nog niet begonnen.

We weten niet precies welke gesprekken we zullen voeren, welke problemen zich zullen aandienen of welke plannen anders zullen lopen dan verwacht.

Toch kunnen we ons voorbereiden.

Niet door de dag volledig te voorspellen, maar door vooraf na te denken over **hoe wij haar tegemoet willen treden**.

Dat is de gedachte achter een stoïcijnse ochtendreflectie.

Voordat de drukte van de dag onze aandacht opeist, nemen we een kort moment om onszelf eraan te herinneren wat werkelijk belangrijk is.

Wat ligt vandaag binnen mijn verantwoordelijkheid?

Welke moeilijkheden zou ik kunnen ontmoeten?

Welke deugden wil ik daarbij oefenen?

En vooral:

Wat voor mens wil ik vandaag proberen te zijn?

Ochtendreflectie is daarmee geen poging de dag onder controle te krijgen.

Het is een voorbereiding van het karakter.

Marcus Aurelius aan het begin van de dag

Een van de bekendste voorbeelden vinden we aan het begin van boek II van Marcus Aurelius' *Meditaties*.

Marcus bereidt zichzelf voor op de mensen die hij gedurende de dag waarschijnlijk zal ontmoeten.

Mensen kunnen bemoeizuchtig zijn.

Ondankbaar.

Arrogant.

Oneerlijk.

Jaloers.

Onvriendelijk.

Hij herinnert zichzelf hier niet aan om alvast boos te worden.

Het tegenovergestelde is de bedoeling.

Marcus probeert te voorkomen dat het gedrag van anderen hem onverwacht overvalt en vervolgens zijn eigen gedrag bepaalt.

Hij herinnert zichzelf eraan dat mensen verkeerd handelen omdat zij zich vergissen in wat goed en kwaad is. Tegelijkertijd zijn zij, net als hijzelf, menselijke wezens met wie hij een natuurlijke verwantschap deelt.

Daarom wil hij zich niet laten meeslepen door haat.

De oefening is opmerkelijk praktisch.

Moeilijke mensen zullen bestaan. Hoe wil ik mij gedragen wanneer ik hen ontmoet?

Voorbereiden zonder te piekeren

Vooruitkijken kan gemakkelijk veranderen in zorgen maken.

Dat is niet de bedoeling.

Er bestaat een belangrijk verschil tussen **voorbereiding** en **piekeren**.

Piekeren blijft rond dezelfde onzekerheid draaien:

Wat als het misgaat?

Wat als iemand moeilijk doet?

Wat als ik faal?

Wat als iets gebeurt wat ik niet aan kan?

Stoïcijnse voorbereiding stelt een andere vraag:

Als iets moeilijks gebeurt, welke deugd kan ik dan proberen te gebruiken?

Dat verandert de richting van onze aandacht.

Niet:

Hoe voorkom ik iedere moeilijkheid?

Maar:

Hoe wil ik ermee omgaan wanneer zij verschijnt?

We verschuiven daarmee van angst voor de omstandigheden naar voorbereiding van ons karakter.

De dag is niet volledig van ons

Een ochtendreflectie sluit daarom direct aan bij het onderscheid van Epictetus tussen wat wel en niet van ons afhangt.

We kunnen een planning maken.

Maar we kunnen niet garanderen dat alles volgens die planning verloopt.

We kunnen zorgvuldig communiceren.

Maar we bepalen niet hoe anderen reageren.

We kunnen ons werk goed doen.

Maar we bezitten het uiteindelijke resultaat niet.

We kunnen goed voor ons lichaam zorgen.

Maar gezondheid is nooit volledig gegarandeerd.

Aan het begin van de dag kunnen we onszelf daarom herinneren:

Mijn taak is niet om vandaag alles onder controle te hebben.

Mijn taak is om zo goed mogelijk om te gaan met wat vandaag werkelijk van mij vraagt.

Dat haalt de verantwoordelijkheid niet weg.

Het maakt haar juist duidelijker.

Wat vraagt deze dag van mij?

Iedere dag bevat rollen.

Misschien ben je vandaag werknemer.

Leidinggevende.

Ouder.

Partner.

Vriend.

Broer of zus.

Burger.

Of iemand die verantwoordelijkheid draagt voor een ander.

Epictetus benadrukt dat onze relaties en rollen mede bepalen wat passend handelen van ons vraagt.

Een ochtendreflectie kan daarom beginnen met iets heel concreets:

Welke rollen vervul ik vandaag?

En vervolgens:

Wat vraagt goed handelen binnen deze rollen van mij?

Als leidinggevende kan dat betekenen dat je duidelijk én rechtvaardig moet zijn.

Als vriend misschien dat je werkelijk luistert.

Als ouder dat je geduldig blijft.

Als collega dat je betrouwbaar bent.

Filosofie wordt zo verbonden met de werkelijkheid waarin we die dag daadwerkelijk leven.

De deugden meenemen

De vier stoïcijnse deugden bieden hiervoor een eenvoudig kompas.

Wijsheid

Wat vraagt vandaag om een zorgvuldig oordeel?

Misschien moet je een belangrijke beslissing nemen.

Misschien weet je nog onvoldoende.

Misschien moet je eerst luisteren voordat je reageert.

Moed

Wat weet ik dat ik moet doen, maar stel ik uit omdat het moeilijk is?

Misschien een gesprek.

Een grens.

Een beslissing.

Een waarheid die je liever vermijdt.

Rechtvaardigheid

Wie heeft vandaag recht op mijn aandacht, eerlijkheid of verantwoordelijkheid?

Misschien vraagt iemand om hulp.

Misschien moet je een fout herstellen.

Misschien moet je iemand eerlijker behandelen dan je gisteren deed.

Matigheid

Waar moet ik vandaag maat houden?

In eten.

In spreken.

In werken.

In boosheid.

In sociale media.

In verlangen naar erkenning.

De deugden worden daarmee geen abstracte begrippen.

Ze krijgen een plaats in de komende dag.

Niet eisen dat alles volgens plan verloopt

Epictetus geeft in het *Encheiridion* een eenvoudige maar veeleisende aanwijzing: probeer niet te eisen dat gebeurtenissen plaatsvinden zoals jij wilt; leer je verhouding tot wat gebeurt zo te vormen dat je ermee kunt omgaan.

Dat betekent niet dat plannen zinloos zijn.

We plannen juist omdat redelijk handelen voorbereiding vraagt.

Maar er bestaat een verschil tussen:

Ik wil dat dit gebeurt

en

Dit moet gebeuren, anders kan ik niet tevreden zijn.

Een ochtendreflectie kan ons helpen dat onderscheid vooraf te herkennen.

We mogen doelen hebben.

We mogen voorkeuren hebben.

We mogen ergens hard voor werken.

Maar we herinneren ons:

Ik bezit mijn inspanning, niet de hele uitkomst.

Een innerlijke voorbereiding

Marcus Aurelius begint een andere passage met de aansporing aan zichzelf om 's morgens, wanneer hij moeite heeft om op te staan, te bedenken dat hij opstaat om het werk van een mens te doen.

Hij vraagt zichzelf in feite waarom hij op aarde is.

Alleen om warm en comfortabel te blijven?

Of om te handelen overeenkomstig zijn menselijke natuur?

Hier verschijnt een andere kant van ochtendreflectie.

Niet alleen:

Wat kan er vandaag misgaan?

Maar ook:

Waarvoor sta ik vandaag op?

Wat wil ik bijdragen?

Welke verantwoordelijkheid wil ik vervullen?

Waar wil ik mijn tijd aan geven?

Dat maakt de ochtendreflectie meer dan mentale bescherming tegen tegenslag.

Ze geeft richting.

De avond begint in de ochtend

Seneca beschrijft in *De ira* hoe zijn leermeester Sextius aan het einde van iedere dag zijn handelen onderzoekt.

Wat had hij verkeerd gedaan?

Welke ondeugd had hij weerstaan?

Waar was hij beter geworden?

Seneca nam die gewoonte zelf over.

Hoewel dit een **avondreflectie** betreft, laat zij iets belangrijks zien over stoïcijnse oefening.

Wanneer we weten dat we aan het einde van de dag ons handelen opnieuw zullen bekijken, kunnen we aan het begin van de dag bewuster kiezen wat we willen oefenen.

Ochtend en avond kunnen zo twee kanten van dezelfde praktijk worden.

's Morgens:

Hoe wil ik vandaag leven?

's Avonds:

Hoe heb ik vandaag geleefd?

Daartussen bevindt zich de oefening zelf.

Een eenvoudige ochtendreflectie

Een stoïcijnse ochtendreflectie hoeft niet lang te duren.

Vijf minuten kan voldoende zijn.

Neem voordat je aan de dag begint een rustig moment en stel jezelf bijvoorbeeld vijf vragen.

1. Wat ligt vandaag werkelijk binnen mijn verantwoordelijkheid?

Mijn oordeel.

Mijn keuzes.

Mijn inzet.

Mijn manier van spreken.

Mijn manier van omgaan met anderen.

2. Welke moeilijkheden kan ik redelijkerwijs verwachten?

Niet om er bang voor te worden, maar om niet verrast te zijn wanneer ze verschijnen.

3. Welke deugd zal ik waarschijnlijk nodig hebben?

Wijsheid?

Moed?

Rechtvaardigheid?

Matigheid?

4. Tegenover wie heb ik vandaag een verantwoordelijkheid?

Welke rollen vervul ik en wat vraagt passend handelen binnen die rollen?

5. Wat voor mens wil ik vandaag proberen te zijn?

Niet:

Wat wil ik vandaag allemaal krijgen?

Maar:

Hoe wil ik vandaag handelen?

Dat is een klein verschil in formulering, maar een groot verschil in richting.

Een voorbeeld

Stel dat je weet dat je een drukke werkdag tegemoet gaat en een moeilijk gesprek moet voeren.

Je ochtendreflectie zou kunnen zijn:

Vandaag kan ik drukte, irritatie en weerstand ontmoeten. Dat ligt niet volledig in mijn macht. Wel ligt het aan mij om zorgvuldig te spreken, mijn geduld te bewaren en het moeilijke gesprek niet uit angst te vermijden. Ik wil vandaag vooral moed en matigheid oefenen. Het resultaat van het gesprek bezit ik niet; mijn manier van handelen wel.

Meer hoeft het niet te zijn.

De kracht ligt niet in de lengte van de oefening.

De kracht ligt in het feit dat we onszelf **vooraf herinneren aan wat belangrijk is.**

Geen perfectie verwachten

Ook hier moeten we voorzichtig zijn.

Een ochtendreflectie garandeert niet dat we de rest van de dag kalm, wijs en rechtvaardig zullen handelen.

We zullen nog steeds fouten maken.

We kunnen ons 's morgens voornemen geduldig te zijn en twee uur later geïrriteerd reageren.

Dat maakt de oefening niet zinloos.

Stoïcijnse filosofie vraagt geen onmiddellijke volmaaktheid.

Zij vraagt oefening.

We merken onze fout op.

We onderzoeken haar.

We proberen opnieuw.

De volgende ochtend beginnen we weer.

In het kort

Ochtendreflectie is een manier om bewust vooruit te kijken naar de komende dag.

Niet om te voorspellen wat er zal gebeuren en ook niet om alle omstandigheden onder controle te krijgen.

We bereiden ons voor op wat waarschijnlijk moeilijk zal zijn, herinneren ons aan wat wel en niet van ons afhangt en bepalen welke deugden we willen oefenen.

Marcus Aurelius laat zien hoe zo'n voorbereiding eruit kan zien wanneer hij zichzelf 's morgens herinnert aan de moeilijke mensen die hij kan ontmoeten en aan de manier waarop hij zich tegenover hen wil gedragen.

De centrale vraag van de oefening is uiteindelijk eenvoudig:

Niet: wat moet er vandaag gebeuren zodat ik tevreden kan zijn?

Maar:

Hoe wil ik vandaag omgaan met wat er gebeurt?

Daar begint de dag als filosofische oefening.

Primaire bronnen

Marcus Aurelius — *Meditaties*, II.1

Een van de duidelijkste klassieke voorbeelden van voorbereiding aan het begin van de dag. Marcus houdt er vooraf rekening mee dat hij moeilijke mensen zal ontmoeten en herinnert zichzelf aan hun menselijke verwantschap met hem.

Marcus Aurelius — *Meditaties*, V.1

Over 's morgens opstaan om het werk van een mens te verrichten en het onderscheid tussen onze menselijke taak en het verlangen naar comfort.

Epictetus — *Encheiridion*, 1

Over wat wel en niet van ons afhangt. Dit onderscheid biedt een belangrijk kader voor de ochtendreflectie.

Epictetus — *Encheiridion*, 8

Over onze houding tegenover gebeurtenissen: niet eisen dat alles precies gebeurt zoals wij willen, maar leren ons op de werkelijkheid te richten zoals zij zich voordoet.

Epictetus — *Encheiridion*, 17

Over het leven als een toneelstuk en het goed vervullen van de rol die ons gegeven wordt.

Seneca — *De ira (Over woede)*, III.36

Over de dagelijkse zelfreflectie van Sextius en Seneca. De passage beschrijft specifiek een avondonderzoek en vormt daarom vooral de historische tegenhanger van de ochtendvoorbereiding.

Verder lezen binnen De Weg van de Stoa

Avondreflectie

Over het terugkijken op onze keuzes en handelingen aan het einde van de dag.

Wat ligt binnen onze macht?

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

De drie disciplines van Epictetus

Over verlangen, handelen en instemming als gebieden van dagelijkse filosofische oefening.

Premeditatio malorum

Over het vooraf overwegen van mogelijke moeilijkheden en tegenslagen.

De Vier Deugden

Over wijsheid, moed, rechtvaardigheid en matigheid als kompas voor ons handelen.