**Epicurus**

*Brief aan Menoeceus*

**Korte beschrijving**

Waarom doe ik wat ik doe? In deze les gaan leerlingen de Brief van Epicurus aan Menoeceus lezen en zijn opvattingen over filosofie & het hoogste goed: geluk, nadat je met hen twee oefeningen hebt gedaan over ‘waarom’ en ‘de dood’.

**Lesstappen**

Hieronder volgen de stappen die je met leerlingen kunt doorlopen:

1. Een citaat ter inspiratie aan leerlingen meegeven: “Leef onopvallend” (Epicurus, c. 341 - 270 voor onze algemene jaartelling, uit *Fragmenten, 551*)
2. Samen met leerlingen een oefening doen over ‘waarom doe je wat je doet’, waarbij ze leren wat het onderscheid is tussen intrinsieke en instrumentele waarden.
3. Samen met leerlingen een ‘meditatie’ op ‘de dood’ doen waarin ze onderzoeken hoe zij zich hiertoe verhouden en wat dit zegt over ‘geluk’
4. Leerlingen lezen de brief van Epicurus aan Menoeceus en werken hierbij vragen uit om zowel de ideeën van Epicurus helder te krijgen als de kritiek die er in zijn tijd (en nu) op hem gegeven werd (en wordt)
5. Leerlingen formuleren een eigen visie op wat een betekenisvol leven is volgens hen na het bestuderen van de visie van Epicurus en verwerken daarin de besproken concepten

**Oefening 1: ‘Waarom’**

leerlingen leren wat het onderscheid is tussen intrinsieke en instrumentele waarden door middel van een oefening waarin ze met elkaar spreken over 'waarom ze doen wat ze doen' en zien hierin hoe je kunt zoeken naar diepere redenen voor wat we doen.

* Verzoek: schrijf voor jezelf iets op wat je vaak doet. Zoals ik bijvoorbeeld vaak 'schrijf'.
* Instructie: Voer zometeen een gesprek met een klasgenoot. De bedoeling is dat je goed doorvraagt waarom hij of zij dit doet - 7x om precies te zijn. Belangrijk daarin: waarom doe of wil je dit? Neem de ruimte om het te onderzoeken en steeds een formulering te zoeken waarbij je je thuis voelt.
* Mogelijk voordoen met een leerling uit de klas
* Benadrukken: blijf dus vragen - waarom doe/wil je dit? Wissel elkaar af.
* Gesprek: leerlingen voeren gedurende 5 minuten met elkaar een gesprek over 'waarom ze doen wat ze doen'.
* Reflectie: leerlingen vragen naar de uitkomst van hun gesprek.
* Uitleg: onderscheid tussen instrumentele en intrinsieke waarden.

**Oefening 2: ‘Meditatie’ op ‘de dood’**

Beschrijving: leerlingen begeleiden in een mediatie op 'de dood' en daarin onderzoeken naar wat zij hierbij ervaren en welke inzichten het oplevert.

* Introductie: de filosofische scholen uit de oudheid deden vaak aan meditaties. Wij associëren dit vaak met religieuze praktijken, alleen het is veel ouder dan bijvoorbeeld het Christendom en de Islam. De filosofen zagen het als een oefening van de geest... en daar gaan wij vandaag mee beginnen. Wijzen op dat het inzet vraagt. Je bent hier om iets te leren. Dus probeer hierin mee te gaan... het is niet bedoeld als religieuze praktijk mocht dat je tegen staan... maar, zoals de filosofen het ook zagen in de Griekse Oudheid, een oefening van de geest... of, zo je wilt, je hersenen of hoe je dit zelf ook ziet…
* Meditatie: Doe je ogen dicht. Besteed aandacht aan wat je ziet. Voel je ademhaling. Haal een keer diep adem... en adem helemaal uit. Probeer aan niets te denken en luister naar wat ik zeg. Beeld een moment dat je ontzettend gelukkig bent. Je voelt je heel goed en sterk. Dit is een prettig gevoel. Je glimlacht... Beeld je nu in dat je op het toppunt van je leven bent. Je hebt de baan die je graag wilt. De partner waarop je had gehoopt. Wel of geen kinderen. Je woont in het huis waarvan je altijd gedroomd hebt. Je voelt nog steeds heel goed en sterk. Beeld je nu in dat je ouder wordt. Je krijgt rimpels. Je ziet er oud uit. Je verliest je kleur. Je kracht. Eens kon je alles wat je had willen doen, maar je lichaam weigert nu vaak dienst. Het lopen gaat moeizaam. Je ademt zwaar. Je hebt hulp nodig van anderen. Beeld je nu in dat je in bed ligt. Alleen. Je ademt. In - uit. In - uit. Je voelt dat dit je laatste momenten zijn. Je kijkt nog een keer om je heen. Je ademt in... en met de volgende uitademing eindigt dit leven. Je ademt uit... Daar lig je. Je leven ten einde. Voel goed hoe het is om er niet meer te zijn…
* Op mijn signaal open je je ogen en beschrijf je in stilte voor jezelf: wat heb ik deze meditatie ervaren? Hoe voelde het voor mij? Welk inzicht heeft dit opgeleverd?
* Leerlingen de tijd geven om op te schrijven wat er door hen heen gaat (denken en voelen)
* Leerlingen laten uitwisselen
* Gezamenlijk bespreken van ervaringen

**Vragen bij Brief**

De filosoof Epicurus heeft ooit eens gezegd, 'als de dood er is, ben ik er niet, en als ik er ben, is de dood er niet.' Hij leefde van 341 - 270 voor Christus en was zoon van een Atheense kolonist op het eiland Samos. Hij onderwees voornamelijk zichzelf: een zogenaamde autodidact. En zou later een eigen filosofische school stichten: De Tuin. Hoe belangrijk geluk voor Epicurus was blijkt al uit het opschrift aan de ingang van zijn tuin: 'Vreemdeling, het is hier goed te wezen, hier is genot het hoogste goed.' Zijn denken over leven & dood heeft in de filosofie veel aandacht gekregen.

In de Oudheid waardeerde men Epicurus en zijn filosofie op geheel verschillende manieren. De leefwijze en ideeën van Epicurus zorgden voor veel discussie. Niet alleen toen, maar tot op de dag van vandaag. Epicurus’ brief aan Menoeceus stond daarbij centraal: hierin probeert hij uit te leggen hoe hij het goede leven ziet. Lees de brief en probeer de onderstaande vragen te beantwoorden:

1. Waarom dienen jong en oud te filosoferen?
2. Waarom is wat de massa gelooft over de goden niet juist?
3. Waarom is het dwaas om de dood te vrezen? Denk je hier hetzelfde over?
4. Waarom is het een slecht advies om het leven zo snel mogelijk uit te stappen?
5. Wat is het doel van een gelukkig leven?
6. Hoe stellen we vast of een keuze goed is?
7. Sommigen beschouwden de epicureeërs als laag-bij-de-grondse hedonisten of genotzoekers die als levensmotto *Carpe Diem* – pluk de dag – hanteerden. De Romeinse dichter Horatius noemde zichzelf schertsend een vet glanzend varken uit de kudde van Epicurus. En er deden wilde verhalen de ronde over Epicurus als iemand die zich overgaf aan slemppartijen en seksuele uitspattingen. Deze leefwijze zou tot gevolg hebben gehad dat hij zijn gezondheid volledig ruïneerde en als een menselijk wrak aan zijn einde kwam. Klopt dit met de eigen woorden van Epicurus zoals geschreven in de brief aan Menoeceus?

**Inzichts-opdracht: contemplatie op eigen visie**

Vat kort de visie op het goede leven van Epicurus samen en beantwoord voor jezelf de vraag: in hoeverre komt dit overeen met mijn eigen visie op een betekenisvol leven? Verwerk hierin de opvatting van 'hedonisme', een eigen definitie van het concept 'genot' en welke waarden voor jou 'instrumenteel' en 'intrinsiek' zijn. Eventueel kun je ook aandacht besteden aan de rol van filosofie hierin.

**Achtergrond bij Epicurus**  
Eventueel nog verhaal over Epicurus aanvullen met onderstaande achtergrond.

Epicurus werd in 341 als zoon van een Atheense kolonist op het eiland Samos geboren. Zijn vader was schoolmeester. Al op jonge leeftijd toonde Epicurus interesse in filosofie. In 323 vertrok hij naar Athene, maar hij voegde zich in 321 weer bij zijn familie die van Samos naar Colophon was verbannen. De volgende tien jaar bekwaamde hij zich verder in de filosofie, onder anderen bij Nausiphanes van Teos die hem de beginselen van het atomisme bijbracht dat door Democritus van Abdera was ontwikkeld. Dit atomisme zou zijn denken diepgaand en blijven beïnvloeden. In 311 vestigde hij zich als leraar in Mytilene op Lesbos en in 310 in Lampsacus, aan de kust van Klein-Azië. In 306 verhuisde hij naar Athene waar hij zijn filosofische school begon die later ook wel als de Tuin zou worden aangeduid. In de Tuin werden in tegenstelling tot de meeste andere scholen ook vrouwen en slaven tot het onderwijs toegelaten.

Epicurus beroemde zich erop dat hij een autodidact was en had zelfs voor die filosofen aan wie hij schatplichtig was absoluut geen respect. Democritus noemde hij een kletsmajoor en Nausiphanes een kwal en een hoer. Hij was volgens de overlevering een buitengewoon productieve schrijver, maar helaas zijn er slechts enkele brieven en zo’n honderdtwintig spreuken tot ons gekomen. De brieven en ruim veertig spreuken zijn te vinden in het tiende boek van Diogenes Laërtius, Leven en leer van beroemde filosofen, Over zijn denken kunnen we veel te weten komen bij de Romeinse dichter Lucretius (95 - 55 v. Chr.). Diens gedicht Over de natuur der dingen is in feite een poëtische verwoording van de filosofie van Epicurus.

Voor zijn kosmologie baseerde Epicurus zich op het werk van Democritus, waarmij hij zich duidelijk tegen het gedachtegoed van Plato en Aristoteles keerde. Zijn theorie hield in dat alles is ontstaan uit ondeelbare vormen, de zogenaamde atomen. Deze bewegen zich met grote snelheid voort in de leegte van de kosmos. Doordat ze op elkaar botsen en zich op allerlei manieren met elkaar verbinden, vormen zij de dingen die er zijn: hemellichamen, de aarde en alles wat zich op de aarde bevindt. Op basis van deze theorie kunnen voor natuurverschijnselen als bliksem en donder en zons- en maansverduisteringen natuurlijke verklaringen worden gegeven. Er is geen enkele reden om er waarschuwingen van de goden aan de mensen in te zien. Goden bestaan wel, maar ze bemoeien zich niet met wat in het heelal gebeurt. Daar heersen slechts automatische krachten die de atomen voortdrijven, al kent Epicurus aan de atomen wel een zekere eigen macht toe: ze kunnen van hun vastgestelde baan afwijken en op die manier steeds nieuwe dingen vormen. In de kosmos bestaat volgens Epicurus dus geen voorzienigheid of doelmatigheid, zoals Plato, Aristoteles en de Stoa aannamen.

Ook de ziel bestaat uit atomen; deze zijn rond en zeer fijn en liggen door het hele lichaam verspreid. De ziel is de zetel van de waarneming, het denken en de emoties. Bij de dood scheiden zich de atomen van de ziel van die van het lichaam en verstrooien zich weer in de kosmos. Dit is een natuurlijk proces, en omdat het pijnloos is, hoeft men voor de dood geen angst te koesteren. ‘Zolang wij er zijn is de dood er niet, als hij er is, zijn wij er niet meer. De dood is dus niet iets wat ons aangaat.’

Om ons een idee van de waarheid te vormen hebben we drie maatstaven tot onze beschikking: de waarneming, de algemene begrippen en de aandoeningen of gevoelens. We nemen de dingen waar doordat er zich van de voorwerpen flinterdunne schilfertjes losmaken, de zogenaamde ‘beelden’, die de vorm en de eigenschappen van de voorwerpen behouden. Deze bewegen zich door de lucht naar het waarnemende subject die ze met zijn zintuigen opvangt. De algemene begrippen, niet alleen concrete zaken als ‘hond’ en ‘koe’, maar ook abstracte begrippen, zijn in de loop der jaren door de mensen gevormd en worden gebruikt om tot een inzichtelijk oordeel te komen, onder andere over de binnenkomende ‘beelden’. De voornaamste aandoeningen zijn pijn en genot. Wij bezitten de vrijheid om uit te maken wat in een bepaalde situatie goed of slecht voor ons is. Pijn kan soms beter zijn dan genot.

Wanneer men over een bepaalde zaak (bijvoorbeeld over de zon, omdat die te ver weg is) niet door waarneming tot een betrouwbaar en zeker oordeel kan komen, mag men aanemen dat we de waarheid erover weten als er zich niets voordoet wat zich tegen ons oordeel verzet.

Epicurus’ ethiek is eveneens grotendeels aan die van Democritus ontleend. Het geluk van een mens is volgens hem in onverstoorbaarheid (Ataraxia) gelegen. Hij kan de onverstoorbaarheid bereiken door dingen te doen die hem genot (hèdonè) verschaffen, zowel lichamelijk als geestelijk. Negatief bekeken verwerft men onverstoorbaarheid door het uitbannen van de vrees voor leed en pijn, de dood, de goden, natuurverschijnselen en het noodlot. Positief gezien is de onverstoorbaarheid een evenwicht tussen de verschillende bestanddelen die het lichaam constitueren. Zo’n evenwichtige ziel schenkt ons het ware genot.

Ons inzicht, ons praktisch verstand, leert ons dat er drie soorten begeerten bestaan: begeerten die natuurlijk en noodzakelijk zijn zoals die naar eten en drinken, begeerten die natuurlijk en niet-noodzakelijk zijn, zoals die naar lekker eten en drinken, ten derde ijdele begeerten die niet-natuurlijk en niet-noodzakelijk zijn, zoals die naar een standbeeld. Alleen de eerste soort moeten we bevredigen. Daarom streeft een wijs mens ernaar zijn begeerten tot een minimum te reduceren en zichzelf zoveel mogelijk onafhankelijk te maken. Een sober leven biedt de beste garantie voor een gelukkig leven.

In het verkeer met de medemens dient men zich afstandelijk te gedragen. Aangezien een gezinsleven, het opvoeden van kinderen en vooral deelname aan het politieke bedrijf spanningen en onrust veroorzaken, moet men zich daar verre van houden: ‘leef in het verborgen.’ Als men in het dagelijks leven toch met anderen in aanraking komt, moet men streven naar onderlinge rechtvaardigheid. Het devies daarbij is dat men andere mensen geen schade moet toebregen om te verhinderen dat men op zijn beurt door die anderen wordt benadeeld. Onrechtvaardigheid moet men ook vermijden, omdat men anders in onrust raakt door de vrees dat het ontdekt zal worden en dat men straf zal krijgen.   
 Epicurus laat zich zeer loven uit over vriendschap. Voor vrienden offert men zich op en stelt men zelfs zijn leven in de waagschaal. Want als men zijn vrienden vertrouwen schenkt, levert dat zeer veel vreugde op.

Toen Epicurus op 72-jarige leeftijd last van nierstenen kreeg en zijn einde zag naderen, schreef hij aan een van zijn vrienden: op deze gelukkige dag, die tevens mijn sterfdag is, schrijf ik jullie deze brief. Mijn moeilijkheden bij het urineren zijn er nog steeds en hebben nog niets aan intensiteit ingeboet. Daartegenover staat de vreugde in mijn ziel over de herinnering aan de fijne gesprekken die we hebben gehad.”