

TIZENEGYEDIK KÖNYV

1.

Íme

az értelmes élet sajátosságai:

figyeli, elemzi, tetszése szerint formálja önmagát;

a maga természetét maga élvezi

(a növények gyümölcsét,

nemkülönben az állatok hasznát

viszont mások fölözik le);

a maga sajátos célját eléri,

bárhol legyen is élete határa.

Itt nem úgy van,

mint a táncnál, színdarabnál és más hasonlóan,

hogy az egész cselekmény csonka marad,

ha valami hiányzik,

hanem bármelyik résznél,

bárhol szakad is meg,

azért teljesen, hiány nélkül eléri kitűzött célját,

úgy, hogy elmondja:

"Ami az enyém, az megmenthetem."

Ráadásul még

körüljárja az egész világot,

a körülötte tátongó űrt, a világ formáját,

elhatol az időtlen időkig,

megfontolva átgondolja

a mindenség időszakos megújódását,

és leszűri az eredményt:

hogy utódaink semmi újat nem fognak látni,

amint elődeink sem láttak többet,

hiszen valamiképpen egy negyven körüli ember is,

ha egy csöpp esze van,

az egyformaság törvénye alapján

belátta már az egész múltat és jövőt.

Az értelmes lélek sajátása

az embertársak szeretete, az igazság, a szerelem,

továbbá, hogy

önmagánál semmit nem becsül többre,

ami egyébként a törvénynek is sajátja.

Így

a helyesen gondolkodó

és

az igazságosság szellemében tevékeny értelem

között nincs különbség.

2.

A kellemes éneket, a táncot, a pankrációt

kevésre fogod értékelni,

ha

a dallamos éneket egyes hangokra tagolod

és mindegyiknél rendre fölteszed a kérdést:

ez az, ami elragad?

Ugye szégyellnél igent mondani!

A táncot is

bontsd egyes mozdulatokra, figurákra,

csináld ugyanezt a pankráción is.

Általában legyen rá gondod, hogy

- kivéve az erényt és azt, ami belőle következik –

mindent részeiben gondolj el,

és a szétaglalással emelkedj fel a lebecsülésig.

Ugyanezt a módszert alkalmazd az egész életre is.

3.

Micsoda pompás lélek az,

amely kész, ha kell, a testtől elválni:

akár megsemmisülni, akár szétporladni,

akár megmaradni.

De ez a készség

személyes meggyőződésből fakadjon;

nem pedig,

mint a keresztényeknél,

puszta ellenállásból.

Legyen magatartásunk

megfontolt, méltóságteljes

és,

hogy másokra is meggyőzően hasson,

tragikus póztól mentes.

4.

Valami közérdekűt tettem?

Hiszen akkor nekem is hasznom van belőle!

Tartsd ezt az elvet mindig kéznél,

s ne téveszd soha szem elől.

5.

Mi a mesterséged?

Hogy jó ember légy!

Miképpen sikerülhetne ez,

ha nem volna világos fogalmad

a mindenség természetéről

és

az ember sajátos alkatáról.

6.

Tragédiákat

először azért adtak elő, hogy

a nézőket az élet fordulataira figyelmeztessék:

a dolgokat így szoktak történni,

és

ami a színpadon megkapja lelketeket,

azt az élet nagyobb színpadán se vegyétek rossz néven.

A nézők szeme elé tárul bennük, hogy

mindezeknek így kell lefolyniuk,

s még azok is,

akik "Ó, jaj, Kitharion"-t[101] kiáltatnak,

alávetik magukat a sorsnak.

Ezenkívül

a tragédiaírók mondtak egypár hasznos igazságot is.

Kiváltképp ilyeneket:

Elhagytak engem s magzataim az istenek:

Ok nélkül ők ezt nem tévék...[102]

Vagy:

Ne ingerülj, ha rosszul menne az életed...[103]

Vagy:

Arasd a létet, mint magtól súlyos kalászt...[104]

és más efféléket.

A tragédia után

megjelent

nevelő célzatú szókimondásával

az ókomédia,

amely kíméletlen őszinteségével

óvta az embereket a beképzeltségtől,

és nem is eredménytelenül.

Ebben a tekintetben

még Diogenész is átvett belőle egyet-mást.

De azt is fontold meg, hogy

mire volt jó

a rájuk következő középkomédia,

végül

a csakhamar ügyes életábrázolássá fajuló

újkomédia?

Tagadhatatlanul

ezekben is akad egy-egy hasznos igazság,

de az itt a kérdés, hogy

az ilyesfajta költészet és drámai műfaj

egészében tulajdonképpen

micsoda célt tartott szem előtt?

7.

Milyen világosan rajzolódik szemed elé, hogy

nincs

még egy olyan alkalmas életforma a bölcselkedésre,

mint az, amiben élsz!

8.

A szomszédos ágtól elszakított ágat

szükségszerűen le kell vágni az egész törzsről.

Éppen így az ember,

ha csak egyetlen embertársával szakít is,

ezzel az egész közösségtől elvágta magát.

Csakhogy az ágat idegen kéz vágja le,

az ember pedig embertársától gyűlöletből,

vagy undorból önmaga szakítja el önmagát

s nem veszi észre, hogy

ezzel egyszersmind

az egész társadalomtól elvágta magát.

Zeus,

az emberi közösség alkotója azonban

megajándékozott a lehetőséggel, hogy

embertársunkkal ismét összeforradjunk,

és így az egésznek újra kiegészítő része legyünk.

Persze,

a többször levált rész számára

egyre nehezebb és nehezebb lesz

az újraegyesülés és az összeforradás.

Amint általában,

bármit mondjanak is a kertészek,

a kezdettől fogva együtt nőtt,

a fával megszakítás nélkül együtt tenyésző ág

egészen más,

mint az,

amit egyszer levágtak, s azután ismét összeforradt.

Az egyazon törzsből fakadás

még nem jelenti, hogy

ugyanazokat az elveket valljuk!

9.

Amint azok,

akik

a helyes belátás ösvényén

utadat elállják,

a józan cselekvéstől

nem tántoríthatnak el,

úgy ne vond meg tőlük jóindulatodat sem.

Inkább biztosítsd magad

mindkét irányban egyformán:

ne elégedj meg azzal, hogy

ítéletedben és tetteidben rendíthetetlen vagy,

hanem légy szelíd azokkal szemben is,

akik akadályozni próbálnak,

vagy más módon kellemetlenkednek.

Hiszen,

ha neheztelsz rájuk,

az éppen olyan gyengeség volna,

mint ha elállnál szándékodtól

és rohamuknak megzavarodva behódolnál.

Mert egyformán elhagyja a csatasort

az is, aki megijed,

de az is,

aki elidegenedik

természet szerint való rokonától és barátjától.

10.

Semmiféle

természeti jelenség

nem alábbvaló a művészeti alkotásnál:

hiszen a művészetek

a természeti jelenségeket utánozzák.

Ha ez áll,

akkor a mindenek között legtökéletesebb

és

a mindent egybefogó természet

nem maradhat el a művészi ügyeskedés mögött.

Minden művészet

az alacsonyabbrendű feladatokat

a magasabbrendűek kedvéért vállalja:

ugyanígy jár el a közös természet is.

Itt van az eredete az igazságosságnak is,

mely az összes többi erények forrása.

Mert addig nem gyakorolhatjuk

az igazságosságot,

amíg közömbös dolgok iránt érdeklődünk,

vagy

amíg

könnyen becsaphatók, esendők, állhatatlanok vagyunk.

11.

A külvilág dolgai

- melyeknek kergetése

vagy

az előlük való menekülés

annyi izgalmadba kerül –

nem jönnek hozzád,

hanem inkább valamiképpen te járulsz elébük.

Legyen a róluk formált ítéleted nyugodt,

akkor a dolgok is nyugton maradnak

és soha, senki nem kaphat rajta, hogy

kergeted őket,

vagy menekülsz előlük.

12.

A lélek gömbje önmagához hasonló:

egy irányban sem nyúlik ki,

befelé sem türemlik,

nem szóródik szét,

be sincs horpadva,

hanem olyan fényben ragyog,

melynek segítségével

mindenek igazságát,

a benne lakozó igazságot is

meglátja.

13.

Lenéz engem valaki?

Az ő dolga!

Az én dolgom, hogy

ne tegyek,

és ne mondjak semmit,

ami lenézést érdemelne.

Gyűlöl valaki?

Az ő dolga!

Az enyém az, hogy

türelmes és jólelkű legyek

mindenkivel szemben

s még a gyűlölködő tévedésére is

készségesen mutassák rá

- nem fölényeskedően,

nem hánytorgatva fel, hogy

ez nekem türelempróba,

hanem őszintén, jóságosan,

mint ahogyan a híres Phókión[105] tette,

ha ugyan nem pózolt.

Az ilyesminek ugyanis

szívből kell jönnie,

hogy az istenek is lássák:

az ember semmin ne bosszankodik,

semmit nem vesz rossz néven.

Mert mi rossz van számodra abban,

ha saját természeteddél

önként

összhangban cselekszel

és elfogadod azt,

ami a mindenség természetének

éppen most megfelel.

Hiszen ember vagy,

aki arra törekszik,

ami a köznek így vagy úgy hasznos!

14.

Akik egymást megvetik,

ugyanazok kölcsönösen bókolnak is egymásnak,

akik egymás fölébe akarnak kerekedni,

ugyanazok egymásnak alá is rendelik magukat.

15.

Milyen romlott, álnok ember,

aki így beszél:

"Föltettem magamban, hogy

őszintén fogok viselkedni veled."

Ember, mit csinálsz?

Ez a bevezetés elmaradhatott volna.

Az ilyesmi rögtön kiviláglik.

A megnyugtató legyen homlokodra írva,

érezdék azonnal a hangodból,

sugározzék ki a szemedből,

mint ahogyan az, akit szeretnek,

az őt szeretők szeméből tüstént mindent kiolvas. Általában az őszinte igaz ember

legyen olyan,

mint az izzadságszagú,

hogya a mellette álló, amint közelébe ér,

akarva, nem akarva, megérzi.

A keresett őszinteség viszont olyan, mint a tűr.

Nincs ocsmányabb dolog a farkasbarátságnál.

Mindenekelőtt ezt kerüld.

A jó, őszinte, szelíd ember jelleme

félreismerhetetlenül megnyilvánul a tekintetében.

16.

Ha a lélek

a közömbös dolgokkal szemben valóban közömbös

- hiszen módjában áll -,

akkor igazán szépen élhetjük le az életet.

Közömbös pedig akkor lesz,

ha minden egyes dolgot

előbb külön-külön,

azután az egésszel való összefüggésében

megvizsgál,

és

nem felejtí el, hogy

egyikük sem maga alakítja ki bennünk

a róla alkotott képünket,

és

egyikük sem tolakszik oda hozzánk.

Maguk a dolgok ugyanis mozdulatlanok:

mi vagyunk azok,

aki véleményt formálunk róluk

s ezt a véleményt s ezt a véleményt

valósággal bevessük a lelkünkbe,

pedig azt is megtehetnénk, hogy

ne vessük be,

sőt azt is, hogy

titkon mégis besurran,

tűstént eltávolítsuk onnan.

Azt se felejtsd el, hogy

erre az óvatosságra

csak rövid ideig van szükség,

mert innen-onnan itt az élet vége.

De végül is

mi kellemetlenség van abban, hogy

így áll a helyzet?

Ha az élet dolgai

a természet szerint valók,

örülj nekik, és vedd őket könnyedén.

Ha pedig a természet ellen valók,

keresd azt,

ami a te természetednek megfelel,

azzal foglalkozz,

még ha nem aratsz is vele dicsőséget.

Mert mindenki felmentést kap,

aki a maga javát keresi.

17.

Elmélkedj rajta,

mi az eredete minden egyes dolognak,

milyen anyagokból állt össze,

mivé változik,

mi lesz e változás eredménye,

s azt se felejtsd el, hogy

e változás nem jelent számára semmi rosszat.

18.

Először:

milyen kapcsolatban vagyok embertársaimmal?

Egymás kedvéért születünk.

Más szempontból tekintve

élükre rendeltettem,

mint a kos a nyáj,

a bika a gulya élére.

Még magasabb szempontból nézve:

ha a világ nem atomok zűrzavara,

akkor a mindenséget a természet kormányozza;

ha ez így van,

akkor az alacsonyabb rendű lények

a magasabbrendűekért vannak,

ezek pedig egymásért.

Másodszor:

Milyenek az emberek

az asztalnál, ágyasházukban és máskülönben?

Főleg:

milyen kényszerítő erővel irányítják őket alapelveik?

S még azt is:

milyen önhittséggel intézik ügyeiket?

Harmadszor:

Ha embertársaid

eljárása helyes,

akkor nem kell zúgolódnod.

Ha helytelen,

világos, hogy

akaratlanul,

szinte öntudatlanul cselekszenek így.

Mert minden lélek

akarata ellenére mellőzi az igazat,

nemkülönben az embertársai iránti méltányosságot.

Legalábbis

az emberek nagyon rossz néven veszik,

ha abba a hírbe keverednek, hogy

igazságtalanok, hálátlanok, kapzsiak,

szóval, hogy

embertársaikkal szemben hibát jövetnek el.

Negyedszer:

Te magad is

többször hibázol,

s olyan vagy, mint a többiek.

Ha bizonyos hibáktól tartózkodol is,

azért még hajlamos vagy rájuk,

még ha gyávaságból, dicsőségvágyból,

vagy más ilyen alacsonyabbrendű okokból

nem követsz is el hasonló botlásokat.

Ötödször:

Még azt sem tudod

bizonyosan megállapítani,

vajon az emberek igazában hibáznak-e,

mert sok dolog kiszámított célzattal történik.

Általában ahhoz, hogy

valaki

más tettéről

megalapozott véleményt nyilvánítson,

előbb sok mindennel tisztába kell jönnie.

Hatodszor:

Ha nagyon haragszol és méltatlankodol,

ne felejtsd el, hogy

az emberi élet röpké pillanat,

és nemsokára mindnyájunkat kiterítene.

Hetedszer:

Nem annyira

az emberek cselekedetei

kavarják fel nyugalmunkat

- hiszen azok

elkövetőik vezető értelmére korlátozódnak -,

mint inkább saját felfogásunk.

Szüntesd meg tehát,

szándékosan távoztasd el

azt a véleményedet, hogy

valami rettenetes történt –

s haragodnak is vége.

De hát hogy szüntetheted meg?

Ha meggondolod, hogy

a más tette

nem válhatik szégyenedre.

Mert,

ha nem az egyéni becstelenség volna

az egyetlen rossz,

akkor szükségszerűen

te is sok mindent elkövethetnél:

rabló vagy bármire képes gonosztevő lehetnél.

Nyolcadszor:

Mennyivel súlyosabb teherként életünkben

az események miatt érzett harag és bosszúság,

mint maguk az események,

amik miatt haragszunk és bosszankodunk!

Kilencedszer:

A jóindulat legyűrhetetlen,

ha őszinte, és nincs benne gúny vagy póz.

Mert mit árthat neked

még a legerőszakosabb ember is,

ha mindvégig jóindulatú vagy vele,

ha alkalomadtán szelíden figyelmezteted,

s ha éppen akkor,

mikor valami rosszat forral ellened,

nyugodtan így inted jobb belátásra:

"Ne tedd ezt, gyermekem!

Mi másra születtünk.

Nekem nem okozhatsz kárt, gyermekem,

csak magadnak."

Mutasd meg neki

kíméletesen,

általános érvényű szabályként, hogy

ez az igazság, hogy

ilyesmit

még a méhek

vagy más,

csoportba verődött állatok

sem tesznek.

De

ne gúnyosan

vagy

megalázó módon tedd ezt,

hanem szeretetteljesen,

minden belső keserűség nélkül:

nem is leckéztetve,

és nem is úgy, hogy

aki éppen hallja,

bámuljon téged,

hanem csak rá légy tekintettel,

még akkor is,

ha mások jelen volnának.

Ezt a kilenc lényeges pontot tartsd eszedben,

mintha a múzsáktól kaptad volna őket ajándékba.

Fogj már hozzá egyszer,

míg élned adatott, hogy

végre ember légy!

Egyformán őrizkedj azonban

embertársaiddal szemben

a haragtól,

és

a hízelkedéstől:

mert mindkettő sérti a közösség érdekeit,

és kárt okoz.

Haragodban se felejtsd el, hogy

az indulat egyáltalán nem férfias,

viszont

a szelídség és a türelem,

amint emberibb, úgy férfiasabb is.

Itt tűnik ki valakiben

az erő, az ideg, a férfiasság,

nem pedig

az ingerültségben és a zsörtölődésben.

Minél közelebb jutunk

a szenvedélytelenséghez,

annál közelebb vagyunk az erőhöz.

Amint a búskomorság,

úgy a harag is

a gyengeség jele.

Mindkét esetben

sebesült az ember,

és mintegy megadja magát.

Íme,

ha nincs ellenedre,

a tizedik alapelv,

a Múzsavezető[106] ajándéka:

őrültség,

mert lehetetlenség azt kívánni, hogy

a hitvány emberek ne kövessenek el hibát.

Ha pedig megengeded, hogy

másokkal szemben hibázzanak,

azt viszont megkívánod, hogy

veled szemben kifogástalanul viselkedjenek:

akkor méltánytalan és zsarnokoskodó vagy.

19.

Vezérlő értelmedet

különösen négy eltévelyedéstől óvd állandóan,

s ha ezeket észleled,

szabadulj meg tőlük

a következő megjegyzések kíséretében:

Ez a képzet szükségtelen. —

Ez bomlasztja a közösséget. —

Amit most mondani akarsz,

az nem szívedből jön,

márpedig hidd el, hogy

ostoba dolog meggyőződésed ellen beszélni.

A negyedik eset,

ami miatt rápirítasz magadra:

hogy magatartásod

a benned levő istenibb rész

vereségét és legyűretését jelenti

a becstelenebb és halandó testi résszel,

tested súlyos vagy könnyed izgalmaival szemben.

20.

Páralelked

és

az egész,

testeddel összevegyült

tűzszerű rész,

bár természeténél fogva fölfelé tör,

mégis

engedelmeskedik a világrendnek,

és

kitart a test összetételében.

Ugyanígy

a benned levő

földszerű és nedves rész,

bár lefelé húz,

mégis fennmarad,

és

állja a természetének meg nem felelő helyzetet.

Lám,

az elemek is engedelmeskednek az egésznek,

s ha valahová rendeltettek,

erőt vesznek magukon,

ott maradnak,

míg az összetartó erőtől

a feloszlásra jelet nem kapnak.

Nem rettenetes-e hát, hogy

csak éppen értelmes részed

engedetlen

és

elégedetlenkedik kijelölt helyével?

Pedig éppen vele történik

minden erőszaktól mentesen

csak az,

ami természetének megfelel.

S mégsem tűri, hanem fellázad!

Mert

minden mozdulat

az igazságtalanság, kicsapongás,

harag, lesújtottság és félelem felé

pártütés

a természettel szemben!

S valahányszor

vezérlő értelmed

zúgolódik

a sors esélyei miatt,

tulajdonképpen

elhagyja a számára kijelölt helyet.

A vezető értelemnek ugyanis

éppúgy lényegéhez tartozik

a jámborság és istenfélelem,

mint akár az igazságosság.

Mert elválaszthatatlanok

a helyesen fölfogott közösségi szellemtől,

sőt régibbek,

mint az igazságos cselekedetek.

21.

"Akinak életcélja nem egységes

és nem mindig ugyanaz,

az nem tud egész életén át egy és ugyanaz maradni."

Nem elég azonban

ennyit kijelenteni,

ha hozzá fűzöd,

milyen is legyen az a cél.

Mert,

amint

nem mindenkinek azonos a felfogása

azokról a javokról,

amiket a tömeg

- helyesen vagy helytelenül -

jónak tart,

hanem csak egyesekről,

mégpedig azokról,

amik valóban közösek,

úgy a kitűzött célnak is

közhasznúnak kell lennie,

és

az állam javára kell szolgálnia.

Aki azután

minden egyéni kezdeményezését

erre a célra irányítja,

annak összes tette egyöntetű lesz,

s ennek következtében

ő maga is mindig ugyanaz marad.

22.

Gondolj

a falusi és a városi egérre[107]:

hogyan amaz milyen ijedt volt

és milyen izgatottan menekült!

23.

Sókratész

a tömeg nézeteit

gyermekiek ijesztgetésére való

kísérteteknek nevezte.

24.

A spártaiaknak

látványosságaiik alkalmával

az idegeneknek

árnyékban állítottak ülőhelyeket,

maguk pedig ott ültek le, ahol a véletlen hozta.

25.

Mikor Perdikkas[108]

Sókratésnak szemére vetette, hogy

sohasem fogadja el meghívását,

így felelt:

"Mert nem akarok a legrosszabb bajban elpusztulni",

azaz

nem akart olyan szívességet elfogadni,

amit nem viszonzozhatott.

26.

Az epikureisták írásaiban

van olyan szabály, hogy

mindig szemünk előtt lebegjen

valamelyik erényes előd példája.

27.

Pythagoras követői azt ajánlják:

hajnalban tekintsünk az égre, hogy

szívünkbe véssük,

mennyire mindig ugyanott és ugyanúgy

végzik a csillagok munkájukat,

és hogy

megfigyeljük rendjüket, tiszta, nyílt ragyogásukat.

Mert a csillag nem kendőzi magát!

28.

Milyen volt Sókratész

juhbőrbe burkolódzva,

mikor Xanthippé

férje felsőruhájában elment hazulról?

Mit mondott Sókratés barátainak,

akik szemérmesen félrefordultak,

mikor ilyen öltözékben meglátták.

29.

Írni és olvasni

nem taníthatsz addig mást,

míg téged meg nem tanítottak.

Még inkább érvényes ez a szabály

az élet művészetére.

30.

Rabszolga vagy,

tehát beszédre nincs jogod...[109]

31.

A szív örömébe' mosolygott...[110]

32.

Durva szavakkal korholják az erényt nekirontva...[111]

33.

Télen

csak őrült ember keres fűgét:

ilyen az is,

aki gyermekét akarja látni,

amikor az nem adatott meg neki.

34.

Epiktétos

azt ajánlja annak,

aki gyermekét csókolgatja, hogy

mondogassa magában:

"Holnap talán már halott."

- "Ez a beszéd szerencsétlenséget jelentene!" –

"Nem jelent szerencsétlenséget

- mondja -,

hanem a természet munkáját jelzi;

vagy

akkor a kalászt learatni is

szerencsétlenséget jelentene."

35.

Éretlen szőlő, érett fürt, mazsola:

csupa változás,

de nem semmivé enyészés,

hanem mássá változás.[112]

36.

Epiktétos szerint

a szabad akaratot nem lehet elrabolni!

37.

Ugyancsak Epiktétostól:

"Meg kell találnod

a helyes tetszésnyilvánítás művészetét."

Majd művének abban a részében,

mely az ösztönöket tárgyalja, hozzáfűzi:

"Nem szabad elhanyagolni

az arra való figyelmeztetést, hogy

a vágyakat feltételekhez szabjuk, hogy

a közösség javához alkalmazzuk,

s értékrendbe soroljuk őket.

Általában tartózkodni kell a sóvárgástól,

de nem kell megfutamodni

semmi olyan elől,

ami nem tőlünk függ."

38.

Ugyancsak Epiktétostól:

"Nem valami mindennapi kérdés

forog kockán,

hanem hogy őrült vagy-e vagy sem."

39.

Sókratész mondta:

"Mit kívántok,

az eszesek lelkét-e, vagy az esztelenekét?

- Az eszesekét.

- A józan vagy a fonák eszűekét?
- A józan eszűekét.
- Miért nem törekedtek hát utána?
- Mert már megvan.
- Hát akkor mit tűlekedtek és tusakodtok?"

TIZENKETTEDIK KÖNYV

1.

Ami után kerülő úton törsz,

az máris a tiéd lehet,

ha nem vagy önmagad ellensége.

Ez annyit jelent:

ha mindazt,

ami elmúlt,

nem bolygatod,

ami lesz,

a természet megszabott rendjére bízod,

és

csak a jelent irányítod

a jámborságnak és igazságosságnak megfelelően.

A jámborságnak megfelelően:

hogy szívesen vedd,

amit a sors oszt,

mert ezt a természet rendelte neked,

téged pedig neki.

Az igazságosságnak megfelelően:

hogyan szabadon,

csúrés-csavarás nélkül

mondd az igazat,

csináld,

amit a törvény és a méltányosság követel.

Ne tántorítson el ettől

mások rosszindulata, felfogása, lármája

vagy porhüvelyed érzése.

Ám lássa ezt az a rész, amelyik szenved!

Ha tehát,

mindent félretéve

csak vezérlő értelmeket

és

a benned levő isteni részt

ápolod,

hiszen előbb-utóbb úgyis eltávozol,

ha nem attól félsz, hogy

élted megszakad,

hanem inkább attól, hogy

soha nem fogsz hozzá

a természet szerint való élethez –

méltó leszel a téged létrehozó világrendhez,

nem leszel idegen saját hazádban,

nem bámulod váratlan eseményként,

ami napról-napra történik,

s nem függsz semmitől.

2.

Az isten

az összes vezérlő értelmet

minden anyagi buroktól, kéregtől, szennytől

elvonatkoztatva szemléli:

mert a maga értelmével

- és csakis ezzel -

hozzáérkezik ahhoz

- és csakis ahhoz -,

ami azokba belőle fakadt, tőle származott.

Sok gondtól szabadítod meg magad,

ha ezt a módszert te is magadévá teszed.

Mert aki saját testburkát nem veszi figyelembe,

az nem vesztegeti idejét azzal, hogy

tekintettel van

a ruhára, a lakásra, a hírnévre,

az ilyen külsőségekre és színpadi kellékekre.

3.

Három részből állsz:

testből, párából, értelemből.

Ezek közül kettő

csak annyiban a tiéd, hogy

gondozásodra van bízva:

egyedül a harmadik a tiéd

a szó szoros értelmében.

Ha énedből,

azaz értelmedből eltávolítod mindazt,

amit mások tesznek vagy mondanak,

amit magad tettél vagy mondtál,

ami a jövőben már előre nyugtalanít,

amit testburkodnak

és

a vele összeforrt párának a tartozéka,

és

így nincs bele szólásod,

mindazt,

amit a külvilág rohanó árja hömpölyget,

úgy

hogy gondolatod ereje

a sors hatalmából kiszakítva magát,

tisztán, függetlenül önmagára támaszkodva él,

azt teszi, ami igazságos,

mindent szívesen vesz,

az igazságot mondja ki –

ha,

mint mondom,

vezérlő értelmedtől

távol tartod mindazt,

ami a testtel van kapcsolatban,

az idő fogalmától pedig

a múltat éppúgy, mint a jövőt,

ha olyanná formálsz magad,

mint az Empedoklés-féle "tökéletes gömb,

mely kiegyensúlyozott kerektségére büszke",

ha

csak azzal az élettél gondolsz,

amit élsz, vagyis a jelennel:

akkor módodban lesz

a halálodig hátralévő időt

nyugodtan, nemesen,

szellemeddel összhangban leélned.

4.

Gyakran elcsodáltam:

hogyan van az, hogy

ugyanaz az ember,

aki magát mindenekfölött szereti,

a saját magáról formált véleményét

kevesebbre értékeli, mint másokét.

Mindenesetre

ha valakit

a mellette álló istenség,

vagy egy okos tanácsadó

arra szólítana föl, hogy

lelke mélyén

semmi olyat ne képzeljen vagy határozzon,

amit azonnal

hangos szóval

nyilvánosságra nem hozhatna –

az az ember ezt egyetlen napig sem bírná ki.

Ennyivel inkább tekintetbe vesszük,

amit embertársaink rólunk gondolnak,

mint önmagunkat.

5.

Hogy lehetséges, hogy

az istenek,

akik

mindent szépen

emberszerető módon

rendeztek el,

éppen arra nem gondoltak, hogy

az a néhány,

minden tekintetben kifogástalan ember,

aki

szinte

szerződéssel kötelezte el magát az istenségnek,

aki

jámbor cselekedetekkel és áldozatokkal

a legbizalmasabb kapcsolatba került az istenséggel,

ha egyszer meghalt,

soha nem tér vissza a létbe,

hanem örökre eltűnik?

Ez valóban így van,

de hidd el,

ha másképpen kellene lennie,

úgy intézték volna.

Ha helyénvaló volna,

akkor meg is történhetnék,

ha természet szerint volna,

akkor a természet magával hozná.

Minthogy azonban nincs így,

légy meggyőződve,

hogymint nem is kell így lennie.

Magad is belátod, hogy

ennek a kérdésnek már a föltevése is

pörbeszállás az istennel.

Márpedig

hogyan szállhatnánk az istenekkel pörbe,

ha nem volnának

a legjobbak és a legigazságosabbak?

Ha ez így van,

akkor semmit sem hanyagolhattak el

a világ rendjének megállapításában

igazságtalanságból és meggondolatlanságból.

6.

Szoktasd magad ahhoz is,

amiről eleinte reménytelenül lemondasz.

Lám, a bal kéz,

bár gyakorlat híján más dolgokra sutább,

a gyeplőt erősebben tartja, mint a jobb kéz.

Mert hozzászoktattuk!

7.

Elmélkedj azon,

milyen állapotban kell lennie

testednek és lelkednek

a halál pillanatában,

milyen rövid az élet,

micsoda feneketlen úr

a múlt és a jövő,

milyen esendő minden anyag.

8.

Szemléld

teljes leplezetlenségükben

a dolgok

formáló erőit,

a cselekedetek céljait.

Vizsgáld meg:

mi a fájdalom,

mi az élvezet,

mi a halál,

mi a hírnév!

Kérdezd:

hogyan lesz valaki a saját nyugtalanságának okozója?

Gondold meg, hogy

senki nem állhat másnak az útjába,

és

hogy minden csak vélemény.

9.

Alapelveidet

az ökölvívóhoz,

nem pedig

a párbajozóhoz hasonlóan használd.

Mert ennek vége,

ha kezéből kiütötték a kardját,

annak azonban

mindig megvan az ökle,

és nem kell mást tennie, mint forgatnia.

10.

Vizsgáld meg,

milyenek a világ dolgai:

elemezd őket az anyag, ok és cél szempontjából.

11.

Micsoda hatalom fölött rendelkezik az ember!

Módjában áll nem tenni mást,

mint amit az isten helyesel,

és mindent szívesen fogadni, amit az isten neki rendel.

12.

Nem lehet kárhóztatni az isteneket:

mert

sem akarva, sem akaratlan nem hibáznak –

de az embereket sem,

mert azok csak akaratlanul hibáznak,

tehát senkit sem kell kárhóztatni.

13.

Milyen nevetséges,

világ idegenje az,

aki az élet dolgai közül bármin is csodálkozik.

14.

A világban

vagy

kényszerű végzet és áthághatatlan rend,

vagy

kéréssel engesztelhető gondviselés,

vagy

szeszélyes, gazdátlan összevisszaság uralkodik.

Ha az áthághatatlan végzet:

akkor mit tusakodol ellene?

Ha a kéréssel engesztelhető gondviselés:

akkor tedd magad méltóvá az istenség segítségére.

Ha pedig a gazdátlan zűrzavar:

akkor örülj, hogy

ebben az áradatban van benned irányító értelem.

S ha az áradat elsodor,

ám sodorja el testedet, párádat és a többit:

értelmedet nem fogja elsodorni.

15.

A mécs fénye,

míg ki nem alszik, világít

s nem veszít ragyogásából.

A benned lévő

igazság, igazságosság és mérséklet

pedig még idő előtt kialudnék?

16.

Ha

valaki azt a képzetet kelti benned, hogy

hibába esett,

tedd föl a kérdést:

honnan tudom, hogy

ez csakugyan hiba;

ha pedig hibázott,

nem kárhoztatja-e ezért önmagát?

Márpedig az olyan,

mintha saját arcát marcangolná.

Aki azt kívánja, hogy

a hitvány ember ne hibázzék,

mintha azt akarná, hogy

a fügefa gyümölcsében ne legyen lé, hogy

a csecsemő ne sírjon,

a ló ne nyerítsen.

Pedig mindez szükségszerű.

Mert mi mást tehet az,

akinek ilyen a hajlandósága?

Ha olyan nagyon türelmetlen vagy,

segíts rajta!

17.

Ha nem illik, ne tedd!

Ha nem igaz, ne mondd!

A kezdeményezés legyen mindig a tied!

18.

Mindig,

minden esetben figyeld meg,

mi az,

ami benned ezt a képzetet kelti,

gondosan elemezd

okát, anyagát, célját és életidejét,

melynek lejártával meg kell szűnnie.

19.

Vedd végre észre, hogy

van benned erősebb és istenibb dolog is annál,

ami szenvedélyeidet fölébreszti

és

énedet

- hogy úgy mondjam -

kénye-kedve szerint dróton rángatja.

Mi uralkodik most gondolatvilágomon?

Csak nem a félelem?

vagy a gyanakvás? vagy a sóvárgás? vagy más ilyesmi?

20.

Először:

semmit se tégy találomra

vagy céltudatosság nélkül.

Másodszor:

semmi más célod ne legyen,

csak a közösség haszna.

21.

Nemsokára magad sem leszel sehol,

s azok a dolgok sem,

amiket most látsz,

sőt egyetlen ember sem azok közül,

akik most élnek.

Mert minden más

eleve úgy keletkezett, hogy

változzék, módosuljon, elpusztuljon, hogy

helyébe sorjában más és más keletkezhessék.

22.

Minden csak vélemény,

a vélemény pedig tőled függ.

Szüntesd meg,

amikor jónak látod,

és akárcsak azt az embert,

aki a hegyfokot megkerülte,

téged is vár

a szélcsend, a teljes nyugalom, a biztos öböl.

23.

Semmilyen tevékenység

nem vallja kárát,

ha kellő időben megszűnik.

De

a megszűnés önmagában vett tényének

nem látja kárát az sem,

aki ezt a tevékenységet irányította.

Hasonlóképpen

az összes tevékenység foglalata,

vagyis az élet,

a megszűnésnek

önmagában véve

semmi kárát nem vallja,

ha kellő időben történik,

és

az sem járt rosszul,

aki jókor tette a sor végére a pontot.

Az időpontot,

az élet határát

a természet állapítja meg,

néha az egyéni természet,

mint az öregségben,

de mindenképpen az egyetemes természet,

melynek részváltozásai árán

a világegyetem

mindig új és virágzó marad.

Ami pedig

az egésznek hasznos,

az mindig szép és időszerű.

Tehát

az élet megszűnte

senkinek sem rossz,

mivel nem szégyenletes,

hiszen nem tőlünk függ,

és a köz érdekével sem ellenkezik,

sőt éppen jó,

hiszen az egész számára

időszerű, hasznos, és az összefüggésbe beleillő.

Így

az istenség ragadja magával azt,

ki az istennel egy úton jár,

és aki tudatosan egyazon célra tör vele.

24.

Három dologra gondolj mindig.

Minden cselekedetedben

járj el tervszerűen,

úgy,

mintha maga Diké istenasszony[113] működnék.

Ami a külső esetlegességet illeti,

az vagy a véletlen műve,

vagy a mindenség értelméé:

a véletlent nem lehet hibáztatni,

a mindenség értelmével nem lehet pörbe szállni.

Másodszor:

gondold végig,

milyen minden egyes lény

a fogantatástól az első lélegzetvételig,

az első lehelettől az utolsóig,

továbbá, hogy

milyen részekből állt össze

és

miképp fog szétesni.

Harmadszor:

ha hirtelen a magasba szállva

fölről néznéd az emberek dolgait,

különböző irányú vergődésüket,

ha egyazon pillantással

áttekintenéd a levegő és az aether lakóinak

végtelen birodalmát,

mennyire lenéznéd amazokat!

S ahányszor csak felemelkedel,

ugyanazt látnád:

egyformaságot, rövidre mért életet.

Erre vagyunk olyan büszkék!

25.

Vesd ki magadból a véleményt,

és mentve vagy.

Ki akadályoz meg, hogy eltávolítsd?

26.

Ha valami nehezedre esik,

megfelelkezel arról, hogy

minden az egyetemes természet szerint történik;

arról, hogy

a más hibája nem érint téged;

de arról is, hogy

minden, ami történik, öröktől fogva így történt,

mindig is így fog történni

és most is mindenütt így történik;

s arról is, hogy

milyen szoros kapcsolat van

az egyes ember és az emberi nem között:

nem a vér és mag rokonsága,

hanem az értelem közössége.

Elfeledd azt is, hogy

minden értelme isten,

és ez tőle eredt;

azt is, hogy

szigorú értelemben véve

senkinek sincs semmije,

hanem mindent:

gyermekünket, testünket,

magát a párát is tőle kaptuk,

azt is, hogy

minden csak vélemény,

azt is, hogy

mindenki csak a jelen pillanatot éli,

s csak ezt veszítheti el.

27.

Folyton idézd föl

azoknak az emlékét,

akik valami miatt nagyon fölháborodtak,

akik magas kitüntetésekkel,

ellenségeskedésekkel

vagy más,

szerencsétől függő körülményekkel emelkedtek

s aztán gondold át:

hol van most mindez?

Füst és hamu, rege, vagy még rege sem!

Jusson eszedbe minden ilyesmi,

képzeld el

Fabius Catullinust mezei jószágán,

Lusius Lupust kertjeiben,

Stertiniust Baiaeban,

Tiberiust Capri szigetén,

Velius Rufust,[114]

s gondolj általában arra,

milyen oktalan dolog ragaszkodni bármihez is.

Gondold meg, hogy

mennyire silány minden ilyen törekvés tárgya,

és

mennyire inkább bölcshez méltó

az adott esetben

igazságosnak, józannak,

az istenek útján járónak bizonyulni –

de képmutatás nélkül.

Mert

a szerénység leplébe burkolt gőg

mindennél elviselhetetlenebb.

28.

Ha valaki azt kérdezné:

Vajon hol láttad az isteneket,

vagy honnan tudod létüket, hogy

annyira tiszteled őket? –

válaszolj:

Először is az istenek szemmel nem láthatók;

azután saját lelkemet sem láttam,

mégis megbecsülöm.

Így,

valahányszor hatalmuk különböző jeleit tapasztalom,

az istenek létére következtetek belőlük, s tisztelem őket.

29.

A lélek boldogsága

attól függ, hogy

minden tárgyat

a maga egészében,

anyaga, formáló oka szempontjából

megvizsgálj,

hogy teljes lelkedből, igazságosan cselekedj,

és

igazat mondj.

Mi marad más hátra,

mint élvezni az életet

az egyik jó cselekedetet a másikhoz fűzve,

úgy, hogy

a legcsekélyebb kihagyást se tűrjük?

30.

Csak egy a napfény,

bár megosztják a falak, a hegyek

és más ezer meg ezer tárgy.

Egy közös anyag van,

bár ezer meg ezer külön testre oszlik szét.

Egy a páralélek,

bár sok-sok teremtetten külön léte széttagolja.

Egy a belátó lélek,

bár szétdaraboltnak látszik.

A felsoroltak,

mint a páralélek és a holt anyag,

érzéketlenek ugyan,

és nincsenek kapcsolatban egymással,

mégis összefogja őket

az egyesítő erő és az egy irányba húzó nehézkedés.

Csak

a gondolkodó lélek

vonzódik sajátos módon

a vele rokonságban állóhoz,

összeköttetésbe lép vele,

és

a társulás ösztönös vágyát

soha nem veszti el.

31.

Mit kívánsz még?

Tovább élni?

azaz érezni, akarni, nőni,

majd megállapodni, beszélni, gondolkodni?

Mit tartasz ezek közül annyira kívánatosnak?

Ha

pedig

mindezek csak megvetést érdemelnek,

törj egyenesen a végcélra:

kövesd értelmedet és az istenséget.

Az istenek tiszteletével viszont nem fér össze,

ha fájlalod, hogy

a halál megfoszt valakit az előbb felsorolt dolgoktól.

32.

Micsoda kis rész jut

egy-egy emberre

a végtelen és mérhetetlen időből!

Milyen gyorsan eltűnik ez is a feneketlen űrben!

Milyen kis rész az egész anyagból!

Milyen kis hányad a világlélekből!

s az egész földnek mekkora kis rögén csúszol-mászol!

Gondold meg mindezt,

és ne tűzz ki más célt,

csak azt, hogy

úgy tégy, ahogyan természeted irányít,

és hogy

eltúrd, amit a közös természet magával hoz.

33.

Hogyan

használja fel

vezérlő értelmed

önmagát?

Mert minden ezen fordul meg.

A többi csak hulla és füst:

akár akaratodtól függ, akár nem.

34.

A halál megvetéséhez

a legnagyobb segítséget

az a gondolat nyújtja, hogy

még azok is semmibe vesznek,

akik az élvezetet jónak,

a fájdalmat pedig rossznak tartják.

35.

Aki

csak

az idejében jött eseményeket

tartja jónak,

akinek mindegy, hogy

több vagy kevesebb

elvszerűen átgondolt tettet vitt-e végbe,

akinek nem számít, hogy

a világot

hosszabb vagy rövidebb ideig szemlélte-e,

annak a halál sem félelmetes.

36.

Ember,

polgára voltál ennek a nagy városnak!

Mit számít neked, öt évig-e vagy háromig?

Ami a törvények szerint van,

az mindenki számára méltányos!

Miért rettegsz hát,

ha ebből a városból elküld téged-

nem valami zsarnok,

nem valami igazságtalan bíró,

hanem,

ami annak idején ide bevezetett,

maga a természet,

mint ahogyan

a színészt

ugyanaz a játékrendező praetor

bocsátja el a színpadról,

aki felfogadta.

- De én nem játszottam végig

az öt felvonást, csak hármat!

Mondasz valamit!

Csakhogy

az életben

már három felvonás is egész dráma.

A befejezést az határozza meg,

aki valamikor részeid összetalálkozását intézte,

most pedig a fölbomlás okozója.

Te magad mindkettőben ártatlan vagy.

Távozz hát békében;

mert az is békés szándékú, aki téged elbocsát.