

HATODIK KÖNYV

1.

A világanyag engedelmesen simulékony.

Irányító értelmének

semmi belső oka nincs rá,

hogyan rosszat tegyen.

Mivel nincs benne semmi

ártó szándék,

nem is tesz semmi rosszat,

nem is árt semminek.

Minden az ő szándéka támad és teljesül.

2.

Ha kötelességteljesítésről van szó,

ne törődj vele, fázol-e vagy izzadsz,

virrasztasz-e vagy eléggé kialudtad magad,

gáncsolnak-e vagy dicsérnek,

halálveszedelemnek

vagy valami másnak teszed-e ki magad.

Mert maga a halál is

csak az élet feladatainak egyike.

Elég tehát,

ha vele kapcsolatban is derekasan megteszed,

amit a pillanat kíván.

3.

Nézz a dolgok mélyére!

Sajátos tulajdonságaik vagy értékük

egyetlen esetben se kerüljék el figyelmedet.

4.

Az érzéki világ

minden jelensége

gyorsan változik,

s vagy szétpárolog,

ha az anyagi világ egységes marad is,

vagy szétszóródik.

5.

A világot kormányzó értelem

tudja, hogy mi a lényege,

és hogy milyen anyaggal mit csinál.

6.

A legjobb módja a védekezésnek az,

ha nem leszünk hozzájuk hasonlók.

7.

Abban az egyben

találd örömed és megnyugvásod,

ha

- az istenségre gondolva -

egyik közhasznú cselekedetről a másikra térsz át.

8.

A vezérlő értelem

önmagát ébreszti,

módosítja,

akarata szerint formálja,

s ami csak éri,

olyan színben tűnik fel előtte,

amilyenben jónak látja.

9.

Minden

az össztermészet végzése szerint történik,

nem pedig valami más természet parancsára,

mely kívül övezné,

belé volna zárva,

vagy kívülről volna hozzáfűggesztve.

10.

A világ vagy zűrzavar,

összevisszaság,

szétszórtság,

vagy egység, rend, gondviselés.

Ha az előbbi,

akkor miért vágyódom

ebben az önkényes összeviSSzaságban,

ebben a zűrzavarban tovább élni?

Mi lehetne számomra kívánatosabb,

mint egyszer már "elvegyüljek a föld porával?"[50]

Miért nyugtalankodom?

Mert bármit teszek is,

előbb-utóbb hozzám ér ez a szétbomlás.

Ha pedig a másik eset áll,

akkor tisztelem,

bizton tekintem a világ urát,

és rábízom magamat.

11.

Ha

a körülmények arra kényszerítenek,

hogy lelked nyugalma felkavarodjék,

gyorsan húzódj vissza önmagadba,

s a szükséges mértéken túl

ne jöjj ki sodrodból.

Ha gyakran menekülsz a lelki harmóniához,

előbb-utóbb teljesen megszerzed magadnak.

12.

Ha egyszerre

mostohád és édesanyád volna,

amazt ugyanúgy tisztelnéd,

de azért állandóan igazi anyádhoz térnél vissza.

Ugyanígy vagy

a császári udvarral és a filozófiával.

Minél gyakrabban

térj be az utóbbihoz,

és pihenj meg nála.

Mert által találsz

tűrhetőnek az előbbit,

és ugyancsak általa

leszel az udvari nép számára te is tűrhető.

13.

Ahogy elképzeljük

a sültekről és más ételekről,

hogy ez halhulla, ez madárhulla, ez disznótetem,

továbbá,

hogy a falernumi bor tulajdonképpen kipréselt szőlőlé,

a bíborszegély juhgyapjú csigavérbe áztatva,

a szerelmi élvezet belső dörzsölődés,

bizonyos inger kíséretében fellépő nyálkakiválás

(mert az ilyen képzetek megközelítik a tárgyakat,

valósággal átjárják őket,

úgy, hogy látjuk, tulajdonképpen micsodák):

akként kell eljárunk egész életünkön át,

s ha a dolgok

kíváncos alakban tetszelegnek,

le kell őket mezítelenítenünk,

szemünk elé kell állítanunk silányságukat,

le kell róluk hántanunk a ragyogó köntöst,

melyben büszkélkednek.

Mert a gőg félelmetes csaló

s legtöbbször éppen akkor csal lépre,

mikor azt hiszed,

hogy a legfigyelemreméltóbb dolgokkal foglalkozol. Gondolj csak rá,

mit mondott Kratész^[51] magáról Xenokratésről.^[52]

14.

A legtöbb dolog,

amit a tömeg bámul,

bizonyos átfogó csoportokba sorolható.

Először ott vannak

a természet összetartó erejének alkotásai:

kő, fa, fügefa, szőlő, olajfa.

Valamivel feljebb állnak

az élőlények,

a kisebb és nagyobb állatok.

A még finomabb érzékűek bámulatának tárgyai

az értelmes lelkű lények,

ha nem is világpolgári értelemben,

de legalább művészi szempontból,

vagy más ügyesség tekintetében.

Ez a csoport

esetleg egyszerűen arra törekszik,

hogy minél több rabszolgája legyen.

Aki azonban az okos,

világpolgárhoz

és

állampolgárhoz méltó lelket

értékelni tudja,

azt semmi más nem érdekli.

Az ilyen ember

mindenekelőtt

a maga lelkét igyekszik

értelmes,

közérdeket szolgáló állapotban és tevékenységben

megtartani,

s hasonló törekvésében embertársát is támogatja.

15.

Az egyik lény siet a létbe,

a másik siet el a létből,

abból is, ami most keletkezik,

valami máris elmúlt.

A világot

szakadatlan áramlás, változás újítja meg,

mint ahogyan

a végtelen örökkévalóságot

az idő megállás nélküli folyama

frissíti fel.

Ki az

ebben a soha nem pihenő áradatban,

aki az elrohanó dolgok valamelyikéhez

különösebben ragaszkodnék?

Mintha valaki

a röpködő verebek közül akarná kiválasztani

a szívének kedveset –

de íme, már el is tűnt szeme elől!

Olyan az egyes ember élete,

mint a vérpezsdülés, vagy a lélegzés.

Mert igazán mindegy:

egyszer beszívni és kilehelni a levegőt

– amit pillanatonként megteszünk -,

vagy az egész légzőképességünket,

amit tegnap, tegnapelőtt, születésedkor kaptál,

oda visszaadni, ahonnan kezdetben vetted.

16.

Nem az a becses,

hogy kipárolgunk:

megteszik ezt a növények is.

De az sem, hogy belehelünk,

hiszen a háziállatok és a vadállatok is

ugyanezt cselekszik.

Az sem,

hogy a külvilág benyomásait felfogjuk,

hogy vágyaktól rángatott ösztöneink megmozdulnak,

hogy nyájszerűen társulunk.

Az sem, hogy táplálkozunk,

mert a táplálkozás sem különb annál a folyamatnál,

amellyel a táplálék fölöslegét kiválasztjuk.

Mi hát a becses?

Tapsokat aratni? Nem!

Az sem, ha a nyelvek tapsolnak.

Mert a tömeg tetszészúgása: nyelvek tapsa.

Lemondtál tehát erről a kis dicsőségről is.

Mi marad hát, ami becses?

Azt hiszem, ez:

saját alkatodnak megfelelően

nekilendülni és pihenni.

Erre ösztökélnek

a tudományok és a mesterségek is.

Minden mesterség arra törekszik,

hogyan kidolgozott módszere

pontosan megfeleljen annak a célnak,

amelynek érdekében készült.

Ezt keresi a kertész, mikor a szőlőt gondozza,

ezt keresi a lóidomító, a kutyaedző.

Ugyanerre törekszik a gyermeknevelés és az oktatás.

Ez a becses.

Ha ezt megvalósítottad,

nem töröd magad más dolgok után.

Abbahagyod-e már a sok egyéb dolog megbecsülését?

Különben sohasem leszed

szabad, önálló, szenvedélytelen ember.

Mert irigykedned, féltékenykedned,

gyanakodnod kell

mindazokra,

akik ezeket a javakat elvonhatják tőled,

fondorkodnod kell azok ellen,

akik a szemedben becses dolgokat birtokolják.

Általában az,

aki ilyesminek hiányát érzi,

szükségszerűen zavaros életet él,

s ráadásul még az isteneket is ócsárolja.

Ezzel szemben

saját értelmed tisztelete és megbecsülése

kibékít önmagaddal,

összhangba hoz embertársaiddal,

békességre hangol az istenekkel,

más szóval,

örömmel fogadsz mindent,

amit ők osztanak és rendelnek.

17.

Fel, le, körben áramlik az őanyag.

Egyik sem az erény útja.

Az valami istenibb,

és bár nehezen felfogható úton halad,

mégis célhoz ér.

18.

Milyen nevetséges az emberek magatartása!

A velük egyidőben élő kortársaktól sajnálják a dicséretet,

de milyen nagyra tartják,

ha az utódok dicsérik őket:

az utódok,

akiket nem láttak,

és soha nem látnak!

Ez majdnem olyan,

mintha azon búsulnál,

hogyan az elődök nem zengtek rólad dicshimnusz.

19.

Ne gondold,

hogy ami neked nehezedre esik,

az emberileg lehetetlen.

Inkább úgy fogd fel,

hogy ami emberileg lehetséges és megszokott,

azt te is eléred.

20.

Testgyakorlás közben megesik,

hogy valaki a körmével megkarmol,

vagy fejjel nekünk rohanva megüt bennünket.

Ezt még csak rossz néven se vesszük,

nem is bosszankodunk,

nem nézzük rossz szemmel,

mintha valami ármánykodó volna,

s bár óvakodunk tőle,

azért nem tartjuk ellenségnek,

meg sem gyanúsítjuk,

hanem inkább jóindulattal kitérünk az útjából.

Így járj el az élet egyéb dolgaiban:

nézzünk el sokat azoknak,

akikkel mintegy együtt tornázunk.

Mert módodban áll

az előbb mondottak szerint

gyanakvás, gyűlölködés nélkül kitérned előlük.

21.

Ha valaki

meggyőző módon rám tudja bizonyítani,

hogyan ítéletem vagy magatartásom helytelen,

készséggel visszako­zom,

mert az igazságot keresem,

az igazság pedig még soha senkinek nem ártott.

Önmagának árt viszont az,

aki megátalkodik a tévedésében és tudatlanságában.

22. Azt teszem, ami a kötelességem!

A többi nem izgat,

mert vagy élettelen,

vagy tévelygő,

és még a maga útját sem ismeri.

23.

Az esztelen teremtményeket,

általában az érzéki világ értelmetlen tárgyait

kezeld eszes lény módjára,

nagylelkűen, szabadon;

embertársaidat pedig,

mint eszes lényeket,

a közösségi élet szellemében.

Minden alkalommal folyamodj az istenek segítségéhez.

Azt pedig,

hogy az élet mennyi időt enged erre a tevékenységre,

ne számolgasd,

mert elég, ha három ilyen órád van.

24.

Világbíró Nagy Sándor és az öszvérhajcsára

holtuk után egy sorsra jutottak;

mert

vagy felszálltak a világ alkotó szellemébe,

vagy mindketten egyformán

szétszóródtak az atomok között.

25.

Gondold meg,

hogy egyazon pillanatban

mindegyikünkben

mennyi testi és lelki folyamat megy végbe,

s akkor nem csodálkozol,

hogyan abban az egyetlen mindenségben,

amit világnak hívunk,

még sokkal több –

sőt minden, ami történik, egyszerre történik.

26.

Ha valaki feltenné neked a kérdést,

hogyan írják Antoninus nevét,

vajon felemelt hangon kiabálnád el minden betűjét?

S ha valaki bosszankodnék rajta,

csak nem haragudnál rá viszont te is?

Nem számlálnád-e inkább

tüstént nyugodtan, sorjában a betűket?

Éppen így gondold meg azt is,

hogyminden kötelesség

meghatározott teljesítmények összessége.

Ezeket a részletteljesítményeket

tartsd számon,

és zavartalanul,

nem neheztelve a neheztelőkre,

módszeresen végezd a magad dolgát.

27.

Milyen kegyetlenség

meg nem engedni az embereknek,

hogyan

a - hitük szerint -

nekik megfelelő és hasznos után törekedjenek.

Márpedig,

akárhogyan vesszük is,

elütöd ettől őket,

ha hibáikon bosszankodol.

Mert mindig

a nekik megfelelő és a hasznos

látszata

csalogatja őket.

- De ha nincs igazuk!

- Tanítsd hát őket,

mutasd meg nekik hibájukat, de harag nélkül.

28.

Mi a halál?

Az érzések közvetítette benyomásoknak,

az ösztönök izgalmainak,

az értelem tévelygéseinek

és hozzá még a hitvány test kiszolgálásának

megszűnte.

29.

Csúnya dolog,

ha az élet lelkedet már megtörte,

tested pedig még fürge.

30.

Vigyázz, el ne császárosodj,

fel ne vedd szokásaikat –

mert ez könnyen megesik.

Légy csak egyszerű, jó, tiszta, komoly,

kendőzetlen, igazságszerető, istenfélő,

jóindulatú, szeretetteljes,

tántoríthatatlanul kötelességtudó.

Arra törekedj,

hogyan maradj,

amivé a filozófia igyekezett tenni.

Tiszteld az isteneket, segítsd embertársaidat.

Rövid az élet.

A földi lét egyetlen gyümölcse

a tiszta érzésvilág és a közérdekű tevékenység.

Légy mindenben

Antoninus méltó tanítványa:

olyan állhatatos

és az értelem parancsainak teljesítésében,

olyan egyenletes minden dologban,

olyan kegyes,

olyan tiszta tekintetű,

olyan nyájas,

olyan hiúság nélkül való,

olyan szorgos a dolgok megismerésében,

mint ő.

A világért sem hagyott abba semmit,

míg jól meg nem vizsgálta és alaposan ki nem ismerte!

Milyen békében tűrte,

hogyan igazságtalanul ócsárolják,

és soha nem viszonzta!

Mennyire nem sietett el semmit!

Mennyire nem hajlott besúgásokra!

Milyen alaposan ellenőrizte

az emberek erkölceit és cselekedeteit!

Nem gyalázkodott,

nem aggodalmaskodott,

nem gyanakodott,

nem volt tudálékos!

Milyen kevéssel beérte:

milyen lakással, fekvőhellyel,

ruhával, étellemmel, kiszolgálással!

Mennyire szerette a munkát,

mennyire türelmes volt!

Egyszerű életmódja lehetővé tette,

hogy alkonyatig kitartson ugyanabban a munkában:

még testi szükség sem bántotta,

csak a megszokott órában.

Baráti kapcsolataiban

állhatatos,

mindig egyforma volt.

Ha valaki szókimondóan szembeszállt nézetével,

eltűrte,

sőt örült,

ha valami jobbra figyelmeztette.

Istenfélő volt, de nem babonás.

Vajha

olyan tiszta lelkiismerettel

nézhetnél szembe utolsó óráddal,

mint ő!

31.

Ébredj és térj magadhoz,

s ha az álomból kizökkenve rájöttél,

hogy csak álmokképek zavartak,

tisztult fővel

az élet dolgait is csak álmokképeknek tekintsd.

32.

Test és lélek vagyok.

A testnek minden közömbös;

mert nem lehet megzavarni.

Értelmemnek viszont mindaz közömbös,

ami nem az ő működésének a következménye.

Ami pedig az ő működésének a következménye,

az tőle függ.

S ez is csak a jelen pillanatra vonatkozó dolgokról áll:

mert jövődő

vagy elmúlt működésének következménye

számára pillanatnyilag közömbös.

33.

Semmi munka sem természetellenes

a kéznek és a lábnak,

míg a kéz a kéz, a láb a láb dolgát végzi.

Így

az embernek mint embernek

sem természetellenes a munka,

míg az ember feladatát végzi.

Ha pedig nem természetellenes,

akkor nem is rossz számára.

34.

Milyen élvezeteket habzsolnak

a rablók, kicsapongók, apagyilkosok, zsarnokok!

35.

Nem látod-e,

hogy a közönséges mesteremberek,

ha bizonyos fokig alkalmazkodnak is

megrendelőik ízléséhez,

azért nem kevésbé ragaszkodnak

mesterségük alapelvehez,

s nem engedik magukat eltéríteni tőle?

Nem szégyenletes-e,

ha az építőmester és az orvos

jobban tiszteli saját mestersége törvényét,

mint az ember a magáét,

amely pedig közös az istenekével?

36.

Ázsia, Európa

- kicsi zuga a világnak; a világóceán -

egy cseppje a világnak;

az Athos-hegy[53] - földtúrás;

az egész jelen - az örökkévalóság egy pillanata.

Minden kicsi, változó, esendő.

Minden onnan ered

vagy közvetlenül, vagy közvetve,

abból a közös vezérlő értelemből.

Így az oroszlán torka,

a pusztító méreg,

minden, ami kártékony,

mint a tövis, a mocsár,

csak tartozéka a világ szép és jeles dolgainak.

Ne képzeld tehát,

hogy ezek más lényegűek,

mit akiket tisztelsz,

hanem inkább elmélkedj közös eredetükön.

37.

Aki a jelent látja,

az mindent látott,

ami csak valaha volt,

vagy valaha volt,

vagy valaha lesz,

mert minden egy eredetű és egy formájú.

38.

Elmélkedj gyakran

az összes világjelenségek

összefüggéséről

és

egymáshoz való szoros viszonyáról.

Mert valahogy minden egymásba fonódik,

éppen ezért minden rokon egymással,

egyik dolog a másikból következik,

mégpedig az állandó mozgás,

az együttérzés,

továbbá az anyagi világ egysége alapján.

39.

Alkalmazkodj

a sorsod által osztályrészedül adott körülményekhez,

és az embereket,

akiket társul kaptál,

szerezd igazán őszinte szeretettel.

40.

Minden gép, szerszám, edény,

ha rendeltetésének eleget tesz,

jó,

még ha készítője nincs is jelen.

A természet

átfogta alkotásokban

azonban

bennük is marad

az őket létrehozó erő.

Tehát

annál inkább

tisztelned kell a természetet,

abban a meggyőződésben, hogy

ha következetesen akarata szerint élsz,

minden szándékod szerint igazodik.

Éppen így a mindenségben is

minden a világértelem szándéka szerint történik.

41.

Ha

a hatalmadban nem álló

dolgok valamelyikéről is

azt hiszed:

számodra jó vagy rossz,

az ilyen rossz bekövetkezte

vagy az ilyen jó elmaradása miatt

szükségszerűen

zúgolódol az istenekre

és

gyűlölöd az embereket,

akik okai,

vagy talán csak vélt okai

az elmaradásnak vagy a bekövetkeztetésnek.

Így

természetesen

sok igazságtalanságot követünk el,

mert érdekeltek vagyunk.

Ha

azonban

csak a tőlünk függő dolgokat ítéljük

jóknak vagy rosszaknak,

nem marad okunk

sem arra, hogy az istenséget vádoljunk,

sem arra, hogy embertársunkkal hadilábon álljunk.

42.

Mindnyájan

egy célért dolgozunk közösen,

egyikünk tudatosan belátással,

másikunk öntudatlanul,

mint ahogyan

- gondoltam -

Hérakleitos

az alvókat is dolgozóknak mondta:

a világban történő események közreműködőinek.

De mindenki más-más módon működik közre.

Az összeműködés legragyogóbb példája

a gáncsoskodó,

aki szembeszállni próbál

és megállítani akarná a világ folyását:

mert a világnak ilyenre is szüksége van.

Végre is dönts el,

melyik csoporthoz csatlakozol.

A mindenség ura téged

mindig megfelelő módon tud

felhasználni és beilleszkedni

a közreműködő erők és személyek

valamelyik csoportjába.

Csak azután ne olyan rész légy,

mint a drámában

az a haszontalan és nevetséges vers,

amelyikről Khrysippos[54] példálózik.

43.

Vajon átvenné-e a nap az esőcsillag szerepét,

vagy Asklépios a Karpophososét?[55]

Mit mondjak az egyes csillagokról?

Nemde,

akármennyire elűtnék is egymástól,

mégis egyazon közös cél munkásai?

44.

Ha az istenek

döntöttek

rólam és sorsomról,

bizonyára jól döntöttek,

mert tervszerűtlen istenséget

még elgondolni sem könnyű.

Arra pedig mi okuk volna,

hogyan tegyenek ellenem?

Mert mi hasznom származnék ebből

rájuk vagy a közre,

amely legfontosabb tárgya a gondoskodásuknak?

De ha külön rólam nem is,

a világrendről mindenesetre van döntésük;

tehát azt,

ami velem történik,

örömmel és szeretettel kell fogadnom.

Ha azonban semmiről sincs határozatuk

- amit még feltenni is istentelenség,

mert mire valók akkor

az áldozat,

az imádság,

az eskü

és a többi szent cselekedet,

melyek mindegyikét abban a hitben végezzük,

hogyan az istenek jelen vannak

és életünktől elválaszthatatlanok -,

ha,

ismétlem,

semmi

minket illető

dologról nem volna végzésük,

akkor nekem hatalmamban áll

magamról határoznom.

Ennek a mércéje,

ami nekem hasznos.

Mindenkinek pedig az a hasznos,

ami alkatának és természetének megfelel.

Az én természetem

az értelmes és közösségi életre született lényé.

Városom és hazám,

mint Antoninusnak:

Róma,

mint embernek:

a világ.

Tehát csak az a jó nekem,

ami ezeknek a közösségeknek is hasznos.

45.

Ami az egyessel történik,

az az egésznek hasznos.

Ez már elég!

Figyelmesebb vizsgálatnál

azt is észreveheted, hogy

ami az egyes embernek hasznos,

az a többi embernek is az.

Ebben az esetben a "hasznos" szót

köznapi értelemben

értsd a közömbös dolgokra is.

46.

Mint ahogy nyomaszt

a mutatványok egyhangúsága

az amphitheatrumban és más hasonló helyeken,

és szinte émelyít

a mindig egyforma látvány:

ugyanúgy vagy az egész élettel is.

Minden, fenn, lenn, egyforma,

és egyazon okra megy vissza. Meddig még?

47.

Elmélkedj rajta állandóan:

mennyi

mindenféle

különböző rendű és fajtájú ember

meghalt már!

Szállj el gondolatban

egészen Philistiónig, Phoibosig, Origaniónig.[56]

Azután

térj át

más embercsoportokra is.

Oda jutunk mi is,

ahol annyi a félelmetes szónok,

annyi a híres-neves filozófus:

egy Hérakleitos, egy Pythagoras, egy Sókratés,

ahol annyi a hős az ősidőkből,

ahol annyi a hadvezér, a zsarnok, a későbbi korból.

Rajtuk kívül ott van

Eudoxos,[57] Hipparkhos,[58] Arkhimédész,[59]

és több más éles eszű,

emelkedett gondolkodású,

fáradhatatlan ezermester,

magabiztos szellem,

az esendő, egy napig tartó emberi lét kigúnyolói,

mint Menippos[60]

és annyian mások.

Gondold meg,

hogy mindezek már régen elpihentek.

Mi rossz van ebben számukra?

Hát azok számára,

akiknek nevét már egyáltalán nem emlegetik?

Egy igaz érték van:

úgy élni le életünket,

hogy még a hazugokkal

és csalókkal szemben is

jóindulatot tanúsítsunk,

az igazságot és az igazságosságot szolgáljuk.

48.

Ha örömet akarsz szerezni magadnak,

gondold meg kortársaid jeles tulajdonságait,

ennek tetterejét,

annak szerénységét,

emennek bőkezűségét,

amannak más valami jelességét.

Mert semmi sem okoz tisztább örömet,

mint az erény képe,

amely a kortársak erkölcsében

gyakran és szembeötlően

megnyilvánul.

Azért lebegtesd ezeket állandóan szemed előtt.

49.

Azon,

hogy ennyi és ennyi,

nem pedig háromszáz fontot nyomsz,

ugye nem bosszankodol?

Éppen így nem számít az sem,

hogy ennyi meg ennyi,

és nem több évig kell élned.

Mert

amint a neked jutott anyaggal elégedett vagy,

úgy a kiszabott idővel is meg kell elégedned.

50.

Próbáld meggyőzni embertársaidat,

esetleg akaratuk ellenére is,

ha az igazságosság úgy kívánja.

Ha pedig valaki erőszakosan ellenáll,

a békés szenvtelenség legyen fegyvered,

s használd fel

az ellenállás nyújtotta alkalmat

más erények gyakorlására.

Ne felejtsd el,

hogy csak feltételes célt tűzöl magad elé,

és hogy nem törekszel lehetetlenre.

Hát mire?

Éppen arra, hogy ezt akard.

A célt eléred:

ha egyszer nekiindultál, ez már meg is valósult!

51.

A becsvágyó

abban találja meg a maga javát,

ahogy más ember vele szemben viselkedik,

a kéjvágyó szenvedélyének kielégítésében,

az értelmes ember a maga tevékenységében.

52.

Módodban áll,

hogyan egyes dolgokról

egyképpen ne alkoss ítéletet,

és így lelked nyugalma megőrizhető.

Mert a külső tárgyak

önmagukban nem olyan természetűek,

hogy ítéletünket kikényszeríthetnék.

53.

Szoktasd magad hozzá,

hogy más beszédére

a legpontosabban figyelj,

szinte helyezd át magad a beszélő lelkébe.

54.

Ami a rajnak nem hasznos,

az a méhnek sem hasznos.

55.

Ha a hajósok a kormányost,

a betegek az orvost ócsárolnák,

vajon volna-e valami más céljuk,

mint hogy biztosítsák

a hajózóknak a menekülést

és az ápoltaknak a gyógyulást?

56.

Hányan eltávoztak már a világból,

akikkel együtt érkeztem!

57.

A sárgaságban szenvedőknek

keserű ízű

a méz.

A veszett kutyától megmartak

iszonyodnak a víztől.

A gyermekeknek szép a labda.

Miért bosszankodom hát?

Vagy azt hiszed,

hogy a csalódásnak kisebb az ereje,

mint az epének a sárgaságban,

vagy a méregnek a veszettségben?

58.

Abban

senki nem akadályozhat meg,

hogy természeted törvénye szerint élj,

s a közös természet törvénye

ellenére

semmi sem érhet.

59.

Kik azok,

akiknek az emberek tetszeni akarnak?

Milyen előnyökért és milyen eszközökkel?

Milyen hamar eltemet az idő mindent,

és már mennyit eltemetett!

HETEDIK KÖNYV

1.

Mi a rosszindulat? –

Az, amit gyakran láttál.

Ha valami történik veled,

gondolj rá tüstént:

ez is olyasmi,

amit már többször láttál.

Általában

fenn és lenn ugyanazokat a dolgokat találod:

tele van velük

a régi idők, a közbeesők és az új idők történelme,

tele vannak a városok és a családi tűzhelyek.

Újat semmit sem találsz;

minden megszokott és rövid ideig tartó.

2.

Hogyan lehetne

más módon kiirtani alapvető nézeteket,

mint úgy,

hogyan a nekik megfelelő képzeteket elnyomjuk?

Márpedig

a felkeltésük

minden esetben tőled függ.

Tőlem függ,

hogyan fogjak fel valamit, ahogyan kell.

Ha ezt megtehetem,

miért nyugtalankodom?

Ami gondolatvilágomon túl esik,

az egyáltalán nem tartozik gondolatvilágomra.

Tanuld meg ezt,

és semmi meg nem ingat.

Megteheted, hogy új életed. (?)

Csak

nézd ismét azzal a szemmel a dolgokat,

amivel egyszer már helyesen megláttad őket:

ebben áll az új élet.

3.

A hiú pompázás,

a színelőadások,

a gulyák és a nyájak,

a lándzsatörések –

kutyáknak vetett csont,

halastóba dobott morzsa,

hangyák tehercipelő erőlködése,

riadt egerek futkosása,

dróton rángatott bábfigurák.

Mindezek közepette állj ott nyugodt lélekkel,

dölyf nélkül

és gondold meg,

hogy mindenki annyit ér,

amennyit erőfeszítései tárgyai érnek.

4.

Beszéd közben

a kifejezésre kell ügyelned,

tettre buzdulásnál

viszont

mindig az eredményekre.

Az utóbbi esetben arra vigyázz,

milyen célt akarsz elérni,

az előbbiben pedig arra figyelj,

mi a szavak jelentése.

5.

Vajon elegendő-e

az én tehetségem

erre a dologra vagy nem?

Ha elég,

akkor mint természet adta eszközt

felhasználok rá.

Ha nem elég, akkor,

ha egyébként sem az én kötelességemről van szó,

vagy átengedem a munkát annak,

aki jobban a végére tud járni,

vagy csinálom,

ahogyan tudom,

és olyan ember segítségére támaszkodom,

aki az én vezérlő értelmem felhasználásával

képes megtenni,

ami az adott esetben

a közösség javára és hasznára van.

Mert tevékenységem,

amit akár más segítségével végzek,

csak egy célra irányulhat:

ami a közösségnek hasznos és megfelel.

6.

Hány meg hány,

valamikor sokat magasztalt ember

már a feledés zsákmánya!

S hányan régóta eltűntek már,

akik őket magasztalták!

7.

Ne szégyelld, ha segítségre szorulsz.

A te dolgod

- mint a katonáé ostrom alkalmával -

az, hogy

kötelességedet teljesítsd.

S vajon mit tennél,

ha sérült lábbal

egymagadban nem tudsz feljutni a bástyára,

más segítségével azonban mégiscsak feljuthatsz?

8.

Ne gyötörj magad a jövővel!

Ha rákerül a sor,

majd szemébe nézel

ugyanazzal az értelemmel felfegyverzetten,

amivel most irányítod az ügyeidet.

9.

Minden

mintegy szent kötélekkel

egymásba fonódik.

Szinte semmi sincs elszigetelten,

hanem egymás mellé van rendelve

és egyazon világrend összhangjának részese.

Csak egy világ van,

mely mindent összefog,

egy az isten,

aki mindent áthat,

egy az anyag,

egy a törvény,

egy az értelem

- közös értelme minden eszes lénynek -,

egy az igazság,

amint egy

az egy törzsből fakadó,

ugyanazon értelemben részes lényeknek

a tökéletessége is.

10.

Mindaz,

ami anyagszerű,

hamar felszívódik a mindenség anyagába.

Mindaz,

ami ok,

hamar feloldódik az egyetemes okban.

Mindennek emlékezete

hamar sírját leli az örökkévaló időben.

11.

Az értelmes lény számára

a természetszerű és ésszerű cselekedet

egy és ugyanaz.

12.

Egyenesnek kell lenni,

nem pedig kiegyengetettnek.

13.

Mint

amilyen a viszony

az egységes szervezetekben

az egyes testrészek között,

ugyanolyan

az egymástól térbelileg elválasztott,

de bizonyos egységes összeműködésre rendelt

értelmes lények között is.

Ez a gondolat azonban

akkor lesz mélyebb hatással lelkedre,

ha minél gyakrabban elismétled magadnak:

tagja vagyok

az értelmes lények alkotta közösségnek.

Tagja,

nemcsak részese,

mert ha azt állítod,

hogyan csak részese vagy,

akkor még nem érzed a jótett tiszta örömét;

hiszen pusztán illendőségből teszel jót,

nem pedig úgy,

mintha magadnak is tennéd.

14.

Ám történjék külső esemény

mindazzal,

ami ki lehet téve az ilyen történéseknek.

Ám panaszojják fel mások,

ha úgy tetszik,

a velük esett sérelmeket.

Ami engem illet,

ha én nem fogom fel rossznak,

ami velem esett,

akkor semmi baj nem ért.

Márpedig tőlem függ, hogy ne fogjam fel annak.

15.

Tegyen vagy mondjon

bárki bármit:

nekem jónak kell lennem.

Mint ahogyan

az arany, a smaragd, a bíbor is

egyre azt hajtogatná:

tegyen vagy mondjon bárki bármit,

nekem smaragdnak kell lennem,

meg kell őriznem színeimet.

16.

A vezérlő értelem

önmagától soha nem zavarodik meg,

azaz nem rémítgeti,

nem hajszoja magát kishitűségbe.

Ha valaki más ijesztgetni,

bántani tudja,

ám tegye,

önmaga saját megfontolásából azonban

nem kergeti magát

ilyen tévelygésekbe.

A test,

ha tud,

maga gondoskodjék róla,

hogyan ne érje bántalom,

s ha mégis éri,

hát csak panaszkodjék.

Ami a lelket illeti

- valójában ez van kitéve félelemnek,

szenvedésnek, a külső benyomások megítélésének -,

nem szenved,

mert hiszen nem szorítod rá ilyen értékelésre.

A vezérlő értelem,

hacsak

ő maga

nem támaszt igényeket önmagával szemben,

önmagában véve igénytelen;

hacsak önmagát

nem zavarja vagy nem akadályozza:

zavarhatatlan és akadályozhatatlan.

17.

Mi a boldogság?

Jó szellem vagy jó vezérlő értelem.

Képzelet!

Mit akadékoskodol?

Távozz, az istenekre, ahonnan jöttél.

Nincs rád szükségem!

Régi szokásod szerint újra megjöttél.

Nem haragszom rád: csak el tőlem!

18.

Fél valaki a változástól?

Pedig létrejöhet-e valami

változás nélkül,

van-e a közös természet számára valami,

ami kedvesebb és megszokottabb nála?

Tudsz-e fürdeni,

ha a tüzelőfa el nem változik,

tudsz-e táplálkozni,

ha az ételek el nem változnak,

általában történhetik-e valami

hasznos változás nélkül?

Nem látod-e,

hogyan a magad elváltozása hasonló dolog,

és ugyancsak szükségszerű velejárója

a közös természet rendjének?

19.

Minden test a világanyagon

mint rohanó áradaton át száguld,

és annyira össze van nőve,

annyira együttműködik az egésszel,

mint a mi tagjaink egymással.

A végtelen idő már

hány Khrysipposzt,

hány Sókratést,

hány Epiktétost elnyelt:

erre gondolj

minden emberrel és minden dologgal kapcsolatban.

20.

Egy dolog nyugtalanít:

nehogy olyasmit tegyek,

amit emberi alkatom

nem akar,

vagy ahogyan nem akarja,

vagy amit most nem akar.

21.

Közel az idő,

mikor mindent elfeledsz;

közel az idő, mikor téged minden elfeled.

22.

Emberi tulajdonság

azokat is szeretni, akik bántanak minket.

Akkor leszel képes erre a szeretetre,

ha meggondolod,

hogy embertársad tulajdonképpen rokonod,

hogy csak tudatlanságból

és nem szántsándékkal vét ellened,

hogy nemsokára te is, ő is meghaltok,

és mindenekelőtt,

hogy alapjában véve nem is bántott téged.

Mert vezérlő értelmeket

nem tette rosszabbá, mint azelőtt volt.

23.

A mindenség természete

a mindenség anyagából,

akár viaszból,

íme lovat formált,

ezt újra összevegyítette,

és anyagát fához, emberhez,

majd máshoz használta.

Ezek mindegyike rövid életű volt.

A ládának éppen olyan közömbös,

ha szétszedik, mint ha szögezik.

24.

A haragos arc

nagyon természetellenes,

s ha sokszor haragszunk,

az arcvonások szépsége belepusztul,

és végül is visszahozhatatlanul elmúlik.

Próbáld ebből levonni a következtetést,

hogyan a harag észellenes.

Mert ha a bűn tudata is megszűnik,

mi értelme van még az életnek?

25.

Mindent,

amit csak látsz,

a mindenséget kormányzó természet

hamarosan megváltoztat,

anyagukból mást alkot,

ezek anyagából ismét mást,

hogyan a világ mindig megifjodik.

26.

Ha valaki vét ellened,

rögtön gondold meg,

mi a felfogása a jóról és rosszról annak,

aki a hibát elkövette.

Ha ugyanis sikerült az okot megpillantanod,

nem csodálkozol,

nem haragszol,

hanem inkább szánakozol rajta.

Mert

vagy te magad is ugyanolyan

vagy hasonlót vélsz jónak,

mint ő,

s akkor meg kell bocsátanod,

vagy pedig

a jóról és rosszról más a felfogásod,

s akkor könnyebben vagy jóindulatú azzal szemben,

aki hibásan lát.

27.

Ami nem a tiéd,

arra ne gondolj úgy,

mintha már a tiéd volna,

hanem abból, amid most van,

válaszd ki a legjavát,

s egyúttal emlékezz meg róla,

mekkora fáradsággal járnál utána,

ha ez sem volna.

De vigyázz arra is,

nehogy annyira örömed leld a tulajdonodban,

hogy rászokván a megbecsülésére,

megzavarodjék lelked egyensúlya,

ha egyszer megfosztanak tőle.

28.

Zárkózz önmagadba!

A vezérlő értelemnek az a természete,

hogy elegendő önmagának,

ha cselekedete igazságos,

és ha ennek következtében nyugalmat élvez.

29.

Vess véget a csalóka képzelődésnek!

Állítsd meg a szenvedélyek rohamát!

Korlátozd tevékenységedet a jelenre!

Ismerd meg,

ami veled vagy mással történhetik.

Válassz szét és taglalj

minden jelenséget

formáló okra és anyagra!

Gondolj utolsó órádra!

A hibát,

amit embertársad elkövetett,

hagyd úgy, ahogy elkövették.

30.

Vesd össze gondosan

az eszmét a szavakkal.

Mélyedj elmédde

az eseményekbe és okaikba.

31.

Ékesítsd magad

egyszerűséggel,

szerénységgel

és

főlényes nyugalommal

mindazokkal a dolgokkal szemben,

amelyek

sem az erény, sem a bűn csoportjába

nem tartoznak.

Szeresd az isten ujjsmutatását.

Van, aki azt állítja:

"Minden törvény szerint megy végbe,

igazán csak atomok vannak."

De elég arra gondolod,

hogyan ez a "törvény szerint"

nem mindenre,

csak nagyon kevés dologra vonatkozik.

32.

A halálról:

Ha atomok vannak,

akkor szétszóródás;

ha pedig a világ egységes egészet alkot,

akkor pusztulás vagy változás.

33.

A fájdalomról:

Ha tűrhetetlen,

az életnek is véget vet,

ha tartós, akkor tűrhető.

Az ész,

ha önmagába visszahúzódik,

sértetlenül megőrzi a maga békéjét,

s a vezérlő értelem sem szenved kárt.

Ami pedig

a test fájdalomnak kitett tagjait

illeti,

ám nyilatkozzanak róla, ha tudnak.

34.

A dicsőségről:

Nézd csak

az emberférges gondolkozásmódját,

milyen, milyeneket kerül, milyeneket hajszol. Gondold meg aztán:

amint

az egymásra rétegződő homokbuckák

az alsókat elfedik,

úgy az életben is

a régiebb dolgokat

a rájuk halmozódók egykettőre eltakarják.

35.

Jegyzet Platónból:

"- El tudod-e hinni,

hogy egy olyan értelem számára,

mely minden időknek,

minden létnek

nagyszerűségét és szemléletét

magába szívta,

valami nagy dolog lenne az emberi élet?

- Ezt lehetetlennek tartom.

- Következőleg az ilyen ember a halált

sem tekinti valami rettenetesnek.

- Éppenséggel nem."[61]

36.

Jegyzet Antisthenésből:

"Jól cselekedni

és mégis gyalázkodást nyelni - királyi dolog!"

37.

Szégyenletes,

hogy arcunk

engedelmeskedik, alakul, formálódik,

ahogyan az ész parancsolja,

az ész pedig

nem tudja sem alakítani, sem formálni önmagát.

38.

"Ne ingerülj, ha rosszul menne életed;

Az ingerültség hasztalan..."[62]

39.

"Sok örömet készíts nekünk,

meg az égi lakóknak."[63]

40.

"Arasd a létet, mint magtól súlyos kalászt,

Ez még virít, az hervatag..."[64]

41.

"Elhagytak engem s magzataim az istenek:

Ok nélkül ők ezt nem tevék..."[65]

42.

"Velem a közjó, s mellettem ví

Az igazság is..."[66]

43.

"Ne könnyezzz másokkal együtt,

de ne is ujjongj."[67]

44.

Jegyzetek Platónból:

"Én azonban erre nagy igazsággal így felelnék:

Nem jól beszélsz, barátom,

ha azt hiszed,

hogyan az élet vagy halál esetlegességeit

kell mérlegelnie

bármelynek is,

akinek csak egy kis haszna van ezen a világon,

s nem csupán arra kell figyelnie

cselekvés közben,

vajon igazságos vagy igazságtalan,

derék vagy gonosz

emberhez illő dolgot cselekszik-e."[68]

45.

"S valósággal úgy áll a dolog, athéni polgárok.

Ahol valaki egyszer állást foglalt,

akár mert azt a helyet találja legjobbnak,

akár mert vezére rendelte számára,

helyt kell ott állnia

- úgy vélem –

minden veszéllyel szemben,

és sem a halállal,

sem semmi egyébbel

nem szabad jobban törődnie,

mint a gyalázattal."[69]

46.

"Arra nézz inkább,

barátom,

hátha mást jelent

a jó és erényes,

mint hogy magunkat és mást

a veszélytől megóvjuk.

Mert az igazi férfiú

nem arra fog tekinteni,

hogy minél tovább éljen;

ezt a gondolatot nem dédelgeti,

hanem az istenekre bízva az asszonyokkal tartva:

hogyan végzete napját el nem kerülheti senki.

Ehelyett inkább azt kell vizsgálnia,

hogyan éli le legjobban kiszabott idejét."[70]

47.

Úgy tekintsd a csillagok járását,

mintha velük együtt futnád be az égi pályát.

Állandóan gondolj

az elemek egymásba való átváltozásaira is.

Mert az ilyen gondolatok

megtisztítanak a földi élet szennyétől.

48.

Szép gondolata Platónnak:

"Aki az emberekről nyilatkozik,

annak mintegy felülről kell néznie

a földi élet dolgait,

a nászt,

a válást,

a születést,

a halált,

a törvényszéki tolongást,

az ember nem lakta pusztaságot,

a tarkabarka barbár népeket,

az ünnepélyeket,

a gyászolásokat,

a piacokat –

ezt a zagyva életet,

melynek összhangja

az ellentétes jelenségek eredője.[71]

49.

Idézd fel lelkedben a múltat:

a földi hatalmak

oly gyakori összeroppanását.

Ebből kiszámíthatod a jövőt.

Mert a jövőben is

minden teljesen ugyanígy történik,

és lehetetlenség kikapcsolódni

a mostani folyamatok ritmusából.

Ennélfogva egyre megy,

negyven évig szemléled-e az emberi létet,

vagy tízezer évig.

Mert láthatsz-e többet?

50.

"Mi a földből lett, az a földbe visszatér,

S ami fentről jött, az az égi térbe jut."[72]

Más szóval:

ez a folyamat

egymással összekapcsolt atomok szétbomlása,

vagy érzéketlen őselemek

valami ilyesfajta szétszóródása.

51.

"Étel- s itallal s más varázsszerekkel is

Kíséreljük meg elkerülni a halált...[73]

.....

...Annak, ki itt e földön él

Szenvedni kell sok bú-baj és könny-ár között."[74]

52.

Lehet valaki jártasabb a birkózásban,

mint te,

de ne legyen

társaslétre termettebb,

szerényebb,

az élet eseményeivel szemben felkészültebb,

embertársainak tévedéseivel szemben elnézőbb.

53.

Ahol az istenek és az emberek számára

közös értelem szerint végezheted munkádat,

ott nincs okod aggodalomra;

mert ahol jól irányított

és alkatodnak megfelelő cselekedettel

valami hasznot hajthatsz,

ott semmi hátránytól nem kell félned.

54.

Mindenütt és mindig rajtad áll,

hogyan megnyugszol-e

istenfélő lélekkel a helyzetedben,

igazságosan jársz-e el embertársaiddal szemben,

alapos vizsgálatnak veted-e alá felötlő képzeteket,

hogyan ne csússzék közéjük valami,

amit nem értettél meg.

55.

Ne törődj a mások gondolatvilágával,

hanem nézz egyenesen előre,

oda,

ahová a természet vezet,

egyrészt a közös természet,

a téged érő eseményekkel,

másrészt saját természeted, kötelességeid által.

Mindenkinek

az a kötelessége,

ami alkatának megfelel.

Az összes többi lény

az értelmes lények kedvéért lett,

az alacsonyabbrendűek

általában a magasabbrendűekért vannak,

az értelmes lények viszont egymás kedvéért.

Az ember alkatában

első és leglényegesebb

a közösségi szellem.

Utána következik,

hogy a test csábításának ne engedjünk.

Az észből

és

értelemből

kiinduló tevékenységet

az jellemzi,

hogy körülbánolja magát,

és sohasem szolgál

sem érzéki, sem ösztönös indítékokat –

hiszen mindkettő állati dolog.

Az értelem úr akar maradni,

és nem hagyja, hogy leigázzák.

Így van ez rendjén,

mert az értelem azért van,

hogymind ezeket a maga céljaira felhasználja.

Harmadik tulajdonsága az értelmes lénynek,

hogymkerüli az elhamarkodott ítéletet és tévedést.

A vezető értelem

ezeknek a kiváltságoknak birtokában

járjon egyenes úton,

s akkor mindene megvan, ami megilleti.

56.

Mintha már meghaltál volna,

mintha csak eddig a pillanatig éltél volna,

életed hátralevő,

ráadásszerű részét

a természet ujjsmutatása szerint éld le.

57.

Csak azt szeresd,

ami veled történik

és számodra rendeltetett.

Mert tehetsz-e ennél okosabbat?

58.

Minden alkalommal,

ha valami ér,

idézd szemed elé azokat,

akikkel ugyanez történt,

s utána bosszankodtak,

megdöbbentek, panaszkodtak.

Most hol vannak?

Sehol.

Miért akarsz te is hasonlóképpen cselekedni?

Az ilyen izgalmak

idegenek természetüktől,

gyötörjék hát azokat az embereket,

akik okozzák őket

- maguknak is, másoknak is -,

te pedig inkább

arra összpontosítsd minden erőfeszítésedet,

hogy hasznot húzz belőlük.

Mert nagyon hasznosíthatók:

kitűnő anyag számodra!

Csak arra figyelj és arra irányítsd akaratodat,

hogy minden cselekedetedben

a magad szemében is derekasan jársz el.

S gondold e két alapelvre:

a cselekvés alkalma sem közömbös –

az pedig,

hogy miként csinálsz valamit,

éppenséggel nem mindegy.

59.

Nézz a lelked mélyébe!

Bensődben van a jó kútfeje,

ha folyton mélyíted,

folyton buzoghat.

60.

Testtartásod legyen szilárd,

ne hagy el magad

járás közben,

sem akkor, ha pihensz.

Amint ugyanis

gondolatvilágunk

visszatükröződik az arcon

és állandóan kiegyensúlyozott,

és nemes kifejezést ad neki,

úgy kívánjuk ezt meg egész testünktől.

Minderre azonban

bizonyos keresetlenséggel ügyeljünk.

61.

Az élet

inkább birkózáshoz,

mint tánchoz hasonlít,

mert felkészülten,

sőt rendíthetetlenül kell állnunk

minden eshetőséggel,

a váratlannal szemben is.

62.

Mindig gondolj rá,

kik azok,

akiknek támogatására számítasz,

s milyen a vezető értelmük.

Mert ha felfogásuk és vágyaik mélyére pillantasz,

nem panaszolod fel akaratlan hibáikat,

de támogatásukra sem pályázol.

63.

"Minden lélek

- mondja valaki -

csak akarata ellenére nélkülözi az igazságot"[75];

éppen így

az igazságosságot,

józságot,

jóakaratot,

és minden más hasonlót.

Folytonosan eszedben kell ezt tartanod,

mert így mindenki vel szemben elnézőbb leszel.

64.

Ha fájdalom ér,

mindig tüstént gondolj rá:

ez nem szégyen,

hiszen vezérlő elmémet nem csorbíthatja meg,

nem választhatja el sem az eszmevilágtól,

sem az emberi közösségtől.

A legkínosabb esetekben

egyébként hívd segítségül

Epikuros mondását:

hogy a fájdalom nem is tűrhetetlen,

és nem is tart örökké,

ha megemlékezel határaidról,

és nem hizlalod fel képzelődéssel.

Gondold meg azt is,

hogy sok,

lényegében a fájdalommal azonos jelenség

fel sem tűnik,

noha elég kellemetlen;

ilyen az álmoság, a hőség, az étvágytalanság.

Ha ilyen kellemetlenség gyötör,

mondd önmagadnak, hogy fájdalom ért.

65.

Soha,

még az embertelen emberekkel

szemben se

érez úgy,

mint ahogyan ezek éreznek

embertársaikkal szemben.

66.

Honnan tudjuk, hogy Teleaugés[76]

nem volt-e jellemesebb Sókratésnál?

Mert az nem elég,

hogy Sókratés dicsőségesebben halt meg,

hogy a szofistákkal éleselméjűbben vitatkozott,

hogy az éj hidegét kitartóbban tűrte,

hogy a salamisi ember[77]

elfogatására vonatkozó parancsnak

nemes felháborodással ellene szegült,

hogy "az utcákon büszkélkedve járt-kelt"[78]

- ami mellett egyébként

érdemes volna megállni,

ha igaz volna -,

hanem inkább azt kell vizsgálni,

milyen lelkületű volt Sókratész,

be tudta-e érni azzal,

hogy igazságos az emberekkel,

jámbor az istenekkel szemben,

nem bosszankodott-e oktanul

mások gonoszságán,

nem szolgálta-e más esztelenségét,

nem fogadta-e a

mindenségtől rászabott sorsot idegenkedve,

s ha alávetette is magát,

nem tartotta-e ezt elviselhetetlennek,

nem szolgáltatta-e ki lelkét

a nyomorult test indulatainak.

67.

Nem vont be a természet

olyan szorosan

a téged is magában foglaló világba,

hogy körül ne bástyázhatsz magad,

és önállóan ne végezhess a magad dolgát.

Mert lehetséges,

nagyon is lehetséges

isteni férfinak lenned,

anélkül, hogy bárki is elismerné rólad.

Mindig gondoldj erre,

meg arra is,

hogyan az élet boldogságát

kevés eszközzel biztosíthatod.

S ha nem reméled is,

hogy jó dialektikus

vagy természetbúvár leszel,

azért arról ne tégy le, hogy

szabad,

szerény,

közösségi életre alkalmas,

az istenségnek engedelmeskedő légy.

68.

Erőszak ellen fölverte,ze,

a legteljesebb lelki nyugalomban

élheted le életed,

még ha mindenki szíve szerint ellened kiabál,

még ha porhüvelyed sebezhető tagjait

vadállatok marcangolják is.

Mert mi akadály van,

hogy mindezek ellenére

értelmed megőrizze háborítatlanságát

egyrészt a környező dolgokról alkotott

helyes felfogással,

másrészt a kínálkozó alkalmak

készséges felhasználásával?

A felfogás

azt mondja a szóbanforgó jelenségnek:

"Lényeged szerint ez és ez vagy,

még ha a látszat másnak tüntet is fel!"

A felhasználás

pedig azt mondja a váratlan alkalomnak:

"Hiszen éppen téged kerestelek!

Mert a mindenkori helyzetem

számomra csak anyag,

hogyan valami ésszerű és közhasznú erényt,

általában

hogy valami emberhez

és

istenhez méltó tevékenységet gyakoroljak rajta." Minden történés az istennel

vagy emberrel benső viszonyban van,

tehát nem is új,

nem is elintézhetetlen,

hanem régi ismerős és könnyen megoldható.

69.

Az erkölcsi tökéletesség velejárója,

hogy minden napot úgy élsz le

- izgalom, ernyedtség, alakoskodás nélkül -,

mintha az volna az utolsó.

70.

Az istenek nem zúgolódnak,

hogy halhatatlan létük következményeként

a végtelen időben folytonosan

olyan és annyi hitvány embert kell eltűrniük,

ráadásul

még mindenféleképpen gondoskodnak is róluk,

te pedig,

egyik lábaddal a sírban

- noha te is a hitványak közül való vagy -,

te már belefáradtál?

71.

Nevetséges dolog

saját hibáinkat nem kerülni

- ami lehetséges -,

a másokét meg kerülgetni –

ami nem lehetséges.

72.

Amit értelmi

és állampolgári képességünk

nem talál okosnak,

sem közhasznúnak,

azt teljes joggal tartja méltóságán alulinak.

73.

Ha jót tettél

és embertársad ezt a jót élvezte,

miért kívánsz melléje még egy harmadik dolgot is,

mint ahogyan az ostobák teszik:

azt,

hogy jótéteményednek híre menjen,

vagy hogy tetted viszonzásra találjon?

74.

Senki sem fárad bele abba,

hogy hasznot húzzon.

A haszon pedig azonos

a természet szerint való cselekvéssel.

Ne fáradj tehát bele,

hogy hasznot hajts magadnak azzal,

amivel másnak hasznos vagy.

75.

A mindenség természete

önként buzdult fel a világ teremtésére.

Tehát vagy minden,

ami csak történik,

következetesen megy végbe,

vagy pedig

még a legfontosabb dolgok is,

melyekre a világot kormányzó értelem

különös súlyt helyez,

nélkülözik a tervszerűséget.

Ha ezt meggondolod,

sok bajt nyugodtabban viselsz majd el.