

**MARCUS AURELIUS**  
**ELMÉLKEDÉSEK**

**FORDÍTOTTA HUSZTI JÓZSEF**

A fordítás alapjául szolgáló kiadás:  
I. H. Leopold: M. Antoninus imperator ad se ipsum. Oxonii, 1908

## ELSŐ KÖNYV

1. Verus nagyatyám a nemes jellem és higgadság példája volt.
2. Atyám,<sup>1</sup> hallomásom és emlékeim szerint, maga volt a szerénység és férfiasság.
3. Anyámtól<sup>2</sup> tanultam az istenfélelmet, a jótékonyságot, a tartózkodást nemcsak a rossz elkövetésétől, hanem még a gondolatától is, továbbá a pazarló életmódtól olyannyira elütő egyszerű életet.
4. Dédatyámnak<sup>3</sup> köszönhetem, hogy nem kellett nyilvános iskolákba járnom, hanem otthon élvezhettem kitűnő mesterek tanítását; és hogy megtanultam: ilyen dolgokban nem szabad garaszkodni.
5. Nevelőmtől tanultam, hogy a cirkuszban<sup>4</sup> sem a zöldek, sem a kékek, sem a kerekpajzsúak, sem a hosszúpajzsúak pártjához ne csatlakozzam; hogy kitartó és kevéssel beérő legyek; hogy magam végezzem el a munkámat, és ne markoljak egyszerre sokat; hogy a besúgással szemben tartózkodóan viselkedjek.
6. Diognétos<sup>5</sup> óvott a hiú törtetéstől, a varázslók és szemfényvesztők - ráolvasókról, szellem-üzésről szóló - fecsegéseinek hitelétől, fürjek hízlalásától,<sup>6</sup> és minden ilyen kedvteléstől. Ő tanított az őszinte beszéd eltűrésére, ő szoktatott bölcselkedésre, ő hallgattatta velem először Bakkheios, majd Tandasis és Marcianus leckéit, ő íratott velem már gyermekkoromban filozófiai párbeszédeteket, ő keltett bennem vágyat a tábori ágy, az állatbőr takaró, általában a görög bölcs életmódjához tartozó tárgyak után.
7. Rusticus<sup>7</sup> gyökereztetten meg bennem a meggyőződést, hogy jellememet javítanom, gondoznom kell; ő óvott attól, hogy eltévelyedve a szofisztika felé hajoljak; hogy hiú elméletekről firkáljak; hogy erkölcsi prédikációkat tartsak; hogy szemkápráztatóan páváskodjam mint mindennel törődő vagy tetterős férfiú. Ő idegenített el a szónokias, költőien felcicomázott, finomkodó írásmódtól. Ő figyelmeztetett, hogy otthon ne sétálgassak stólában,<sup>8</sup> általában, hogy minden ilyesmit kerüljek. Ő intett, hogy leveleimet keresetlenül írjam - mint ahogyan ő

---

<sup>1</sup> ATYÁM - Annius Verus praetor, fiatalon halt meg. Az Annius-család Hispániába elszármazott, majd Rómába visszatelepült régi római nemzetség volt.

<sup>2</sup> ANYÁM - Domitia Lucilla, P. Calvisius Tullus lánya. 156-ban, ötvenéves kora tájt halt meg.

<sup>3</sup> DÉDATYÁM - valószínűleg anyai dédapja, Catilius Severus.

<sup>4</sup> A CIRKUSZBAN - célzás a kocsiversenyekre és a gladiátori viadalokra. A cirkuszi kocsiverse-nyeken részt vevő négy fogat lovai négyféle színt viseltek. A közönség körében a legnépszerűbbek a kékek és a zöldek voltak. A gladiátorok különböző - általában könnyű és nehéz - fegyverzetben álltak ki egymás ellen. A könnyű fegyverzetűek kis, kerek, a nehéz fegyverzetűek nagy, ovális pajzsot viseltek.

<sup>5</sup> DIOGNÉTOS - M. egyik mestere, festeni tanította a császárt.

<sup>6</sup> FÜRJEK HÍZLALÁSA - Rómában szokás volt fürjviadalokat rendezni; az eredményből jósoltak.

<sup>7</sup> RUSTICUS - Iunius R. sztoikus filozófus, M. barátja és tanítója; a császár magas méltóságokat adományozott neki.

<sup>8</sup> STÓLÁBAN - ünnepi díszöltözetben.

írt anyámnak Sinuessából;<sup>9</sup> hogy bántalmazóimmal és az ellenem vétőkkel, mihelyt közeledni akarnak hozzám, békülékenyen, engesztelékenyen viselkedjem; hogy figyelmesen olvassak, s ne érjem be a felületes megértéssel; hogy a nagyhangúak ne vegyenek le egykönnyen a lábamról. Ő hívta fel figyelmemet Epiktétos<sup>10</sup> értekezéseire, melyeket saját könyvei közül adott kölcsön.

8. Apollóniosztól<sup>11</sup> tanultam, hogy gondolkodásom szabad, körütekintő, de azért határozott legyen; hogy egy pillanattig se nézzek más vezéresillagra, mint az észre; hogy lelkem egyensúlyát mindig megtartsam: heves fájdalmak közepette, gyermekem elvesztésekor, hosszú betegségben. Rajta, mint élő példán világosan megfigyeltem, hogy ugyanaz az ember lehet nagyon erős akaratú és mégis elnéző. Tanítás közben sem volt türelmetlen. Olyan embert ismertem meg benne, aki szép tulajdonságai közül szemmel láthatóan a legkevesebbre értékelte azt a tapasztalatát és jártasságát, amellyel elméleti tudását másoknak közvetítette. Tőle tanultam meg, hogyan kell barátainktól az úgynevezett szívességeket elfogadnunk anélkül, hogy akár megalázkodnánk, akár semmibebevételünkkel figyelmetlenek volnánk.

9. Sextus<sup>12</sup> jóindulatot csöpögtetett belém; példát mutatott, hogyan kell a háznépet atyai jóindulattal kormányoznom, fogalmat adott róla, miként kell a természetnek megfelelően élnem. Tőle tanultam, hogyan legyek mesterkéletlenül méltóságteljes, hogyan szorgoskodjam barátaim szükségleteinek kitalálásában.

Példát adott a bogaras és hebehurgya emberek iránti türelmességre, a mindenkihez való nyájasságra, olyannyira, hogy amit mondott, minden hízelgésnél kellemesebb, mégis a legnagyobb mértékben tiszteletet parancsoló volt. Ezenkívül megértette az életre szükséges alapelveket, módszeresen kikutatta és rendszerbe foglalta őket.

Soha sem harag, sem más szenvedély fellobbbanását nem észleltem nála: egyszerre tudott tökéletesen szenvedélytelen és gyengéden barátságos lenni. A dicséretet nem vetette meg, ha nem volt lármás. Nagy tudományát nem fitogtatta.

10. Alexandros<sup>13</sup> grammatikus maga volt a kíméletesség. Sohasem kifogásolta, ha valaki előadásában idegenszerű, nyelvi fonák vagy hibás fordulatot használt, hanem ügyesen szóba hozta a megfelelő kifejezést válasz, kiegészítő magyarázat vagy a tárgyra, de nem a kifejezésre vonatkozó közös megfontolás ürügyén, vagy valami más alkalmas módon, közvetve sugalmazta.

11. Fronto<sup>14</sup> magyarázataiból értettem meg, hogy az önkényuralomnak velejárója az irigység, a ravaszság, a színlelés, továbbá, hogy a mi úgynevezett előkelő embereink általában mennyire szeretetlenek.

---

<sup>9</sup> SIMUESSA - város Latium és Campania határán, a via Appia mentén.

<sup>10</sup> EPIKTÉTOS - görög sztoikus filozófus (i. sz. kb. 55-135), halála után kiadott írásait M. egyik fő forrásaként használta.

<sup>11</sup> APPOLLÓNIOS - görög származású sztoikus filozófus.

<sup>12</sup> SEXTUS - khaironeiai sztoikus filozófus, Plutarkhosz unokaöccse, M. szívesen látogatta római előadásait.

<sup>13</sup> ALEXANDROS GRAMMATIKUS - Frígiából származó görög tudós, M. tanítómestere.

<sup>14</sup> FRONTO - híres latin szónok (kb. 100-166), M. tanítója; levelezésük egy része fennmaradt.

12. Alexandros,<sup>15</sup> a platonista filozófus tanította, hogy kényszerűség nélkül senkinek ne mondjam, levélben se írjam: „Nincs időm.” Bokros teendőimet se hozzam fel ürügyül, hogy ezzel a módszerrel következetesen elhárítsam magamtól az emberi együttélés szülte kötelességeket.

13. Catulus<sup>16</sup> buzdított, hogy barátom szemrehányó panaszát, még ha történetesen alaptalan volna is, ne vegyem közönyösen, hanem inkább kíséreljem meg a régi bizalmas viszony helyreállítását. Intett, hogy tanítóimat melegen dicsérjem - mint ahogy ezt Domitiustól<sup>17</sup> és Athénodotosról feljegyezték -, és hogy gyermekeimet igaz szívvvel szeressem.

14. Severus<sup>18</sup> testvérem példát adott, hogy szeressem hozzátartozóimat, szeressem az igazságot, szeressem az igazságosságot. Általa ismertem meg Thraseát, Helvidiust, Catót, Diónt és Brutust.<sup>19</sup> Ő adott fogalmat arról, mi a jogegyenlőségre felépített állam, amelyet az egyenlő elbánás és a szólásszabadság elve alapján kormányoznak, mit jelent az az uralom, amely az alattvalók szabadságát mindenek fölé helyezi. Ugyancsak ő buzdított, hogy tartsak ki a filozófia mellett változatlan megbecsüléssel, hogy jótékony és a lehetőség szerint bőkezű legyek, hogy ne adjam fel a barátok szeretetébe vetett jó reményemet és bizalmamat. Ő maga nem titkolta, ha barátai szemrehányást érdemeltek tőle, viszont nekik sem kellett találgatniuk, mit akar, mit nem akar, hiszen nyilvánvaló volt.

15. Maximusnál<sup>20</sup> megfigyeltem az önuralmat, a feltétlen állhatatosságot, a jó kedélyt betegségben és más nehéz viszonyok közt, hogy jellemében szerencsésen keveredik a szelídség és a nemesség, hogy a rászabott munkát zúgolódás nélkül elvégzi.

Mindenki megbízott benne, hogy amit mond, azt úgy is gondolja, és amit tesz, azt nem teszi rossz szándékkal. Semmin nem csodálkozott, semmi nem hozta zavarba, nem sietett, de nem is késlekedett, nem volt tanácstalan és levert, de erőltetetten nyájas sem, hogy azután ismét haragos és bizalmatlankodó legyen.

Jótékony, megbocsátó, őszinte volt, s természet adta egyenesség sugárzott róla, nem pedig kényszeredett önfegyelmezés. Senkinek nem támadt az a gondolata, hogy lenézi, viszont senki sem merte magát derekabbnak tartani nála. A tréfálkozásban mindig eltalálta a helyes mértéket.

16. Atyámnál<sup>21</sup> megfigyeltem szelídségét és érett megfontolással formált ítéletéhez való állhatatos ragaszkodását. Az úgynevezett kitérítések iránt érzéketlen volt, szerette a munkát, mégpedig kitartással, a köz javát szolgálni tudók véleményét készséggel meghallgatta, mindenkivel következetesen érdeme szerint bánt el, s nagy tapasztalata volt annak elbírálásában, hol van szükség nekifeszülésre, hol a gyeplő lazítására.

---

<sup>15</sup> ALEXANDROS, A PLATONISTA FILOZÓFUS - M. titkára, görög levelezésében segédkezett.

<sup>16</sup> CATULUS - valószínűleg Cinna Catulus, sztoikus filozófus.

<sup>17</sup> DOMITIUS, ATHÉNODOTOS - valószínűleg a Fronto-kör filozófusai, egyébként kevésbé ismertek.

<sup>18</sup> SEVERUS - valószínűleg Claudius Severus peripatetikus filozófus; fia M. egyik lányát vette feleségül.

<sup>19</sup> THRASEA, HELVIDIUS, CATO, BRUTUS - a római történelem zsarnokgyűlölő hősei. Thraseát Nero, Helvidiust Vespasianus ölette meg, az ifjabb Cato és Brutus Caesar ellenfelei voltak. DIÓN - valószínűleg a szürakúszai D., az i. e. 4. sz.-ban élt platonista filozófus.

<sup>20</sup> MAXIMUS - C. Maximus sztoikus filozófus, M. tanítója, a császár később magas állásokba emelte.

<sup>21</sup> ATYÁM - adoptáló apja, Antoninus Pius császár.

Lemondott a fiúkkal való szerelmeskedésről, egyenlőnek tartotta magát embertársaival, nem vette rossz néven, ha barátai nem jelentek meg asztalánál, vagy ha útjain esetleg nem kísérték el. Akik ügyes-bajos dolgaik miatt elmaradtak társaságából, később ugyanazt a régi jó barátot látták benne viszont. Megbeszélésein mindent pontosan és állhatatosan számba vett, és nem elégedett meg a látszatigazsággal, hanem következetesen végére járt az igazságnak. Barátait magához kívánta bilincselni: nem váltogatta őket szeszélyesen, de nem is csüngött rajtuk oktalanul. Minden körülmények között derűs kedéllyel megállt a maga lábán. Szeretett jó előre gondoskodni, s még a legcsekélyebb dolgokról is eleve intézkedett, fontoskodás nélkül.

Zajos helyeslés vagy hízelgés egyáltalán nem ért fel hozzá. Az állam fontos érdekein gonddal örködött, a közjavakkal takarékosan sáfárkodott, s e tekintetben türelemmel nézett szembe a kifogásokkal. Az isteneket babona nélkül tisztelte, és az emberek kegyét sem kereste népszerűség hajhászásával, tetszélgéssel, vagy a tömeg legyezgetésével, hanem mindenben józan, elvhű volt - sohasem ízléstelen, vagy új után kapkodó.

Az élet kényelmét szolgáló javakkal, amikkel a sors bőségesen ellátta, fennhéjázás nélkül, de nyíltan élt; keresetlenül élvezte a rendelkezésre állót, de azért a hiányzót sem nélkülözte. Senki sem mondhatta róla, hogy csavart eszű, rabszolgalelek, szőrszálhasogató volna, hanem inkább be kellett vallani, hogy érett, talpig férfi, fölötté áll a hízelgésnek, s a maga és a mások ügyeinek irányítására termett.

Ezenkívül megbecsülte az igazi filozófusokat, a többi sem ócsárolta ugyan, de távol tartotta magát befolyásuktól. Kellemes társalgó volt, szerette a tréfát, de módjával. Testét mértékkel gondozta, nem, mint aki az életéért remeg, vagy szemrevaló akar lenni, de nem is hanyagul: így különleges gondossága eredményeként a legkritább esetben szorult rá az orvostudományra, a gyógyszerekre vagy a külső kezelésre.

Különösen dicséretére válik, hogy feltékenység nélkül elismerte azoknak a fölényét, akik ékesszólásban, jogtudományban, erkölcstanban vagy valami más tárgykörben tekintélyre tettek szert, sőt segítségükre volt, hogy mindegyikük képességének megfelelő elismerést arasson. Noha minden tettében az ősök nyomdokán járt, azért nem fitogtatta úton-útfélen az ősi példákhoz való hűségét.

Nem volt állhatatlan, sem nyugtalan szellemű, inkább szívesen időzött egyazon helyen vagy egyazon dolognál. Fejfájási rohamai után tüstént felfrissült fürgeséggel tért vissza megszokott munkájához. Nem volt sok titka, csak elvétve egy-egy, az is kizárólag államügyre vonatkozott. Látványosságok rendezésében, építkezéseiben, a népnek szánt ajándékok osztogatásában, s más ilyen dolgokban belátás és mérséklet jellemezte, mint olyan embert, aki tekintetét a kötelességre függesztette, nem a tetteiből ráháramló dicsőségre.

A maga idején fürdött, nem volt bolondja az építkezésnek, nem törte a fejét új ínyencfalatokon, nem törődött ruháinak szövetével és színeivel, sem rabszolgáinak szépségével. Loriumban,<sup>22</sup> mezei lakásán igen egyszerű, többnyire laniviumi szövésű stólat hordott. Tuscumban viselt felső ruhája miatt bocsánatot szokott kérni: ez volt jellemző gondolkodásmódjára.

Nem volt benne érdesség, sem arcátlanság, sem féktelenség, sem olyasmi, amire azt szokták mondani: „verejtékszagu”, hanem mindent részeire tagolva megfontolt, mégpedig alaposan, zavartalanul, sorjában, rendíthetetlenül, összehangoltan. Rá igazán illett volna, amit Sókratéstól szoktak idézgetni: egyformán tudta mellőzni és élvezni azokat a dolgokat, melyeknek nélkülözésében az emberek többsége gyengének, élvezésében mértéktelennek

---

<sup>22</sup> LORIUM, LANUVIUM - Pius császár villái Róma közelében.

bizonyul. Mindkét esetben csak olyan kiegyensúlyozott, hajlíthatatlan jellemű férfi tud erős, rendíthetetlen, józan maradni, amilyenek bizonyult Maximus betegsége alatt.

17. Az isteneknek köszönöm, hogy jó nagyatyáim, jó szüleim, jó nőtestvérem, jó tanítóim, jó háznépem, rokonaim s szinte kizárólag jó barátaim voltak. Övék a hála, hogy közülük senki ellen nem vétkeztem, bár a hajlandóságom megvolt rá hogy alkalomadtán ilyesfélét elkövessek.

Az istenek jóindulatából a körülmények sohasem alakultak úgy, hogy zavarba hozzanak. Az isteneknek köszönöm, hogy nem nevelkedtem hosszabb ideig nagyatyám<sup>23</sup> ágyasának környezetében, hogy ifjúi ártatlanságom érintetlen maradt, hogy nem lettem túl korán férfivá, sőt a szokásos időnél tovább kihúztam.

Ők rendeltek olyan fejedelmi atya irányítása alá, aki a görög csíráját is ki akarta belőlem irtani, és rávezetett arra a meggyőződésre, hogy császári udvarban is lehet lándzsás testőrök, ragyogó ruhák, fáklyák, szobrok és más hiúság nélkül élnem, hogy lehetséges majdnem magánember életét élnem anélkül, hogy azért az államügyek legfőbb intézésében a kelletténél kevesebb méltóságot, vagy tetterőt tanúsítanék.

Az istenek ajándéka volt fivérem,<sup>24</sup> aki jellemével egyrészt képes volt belső világom gondozására serkenteni, másrészt megörvendezettett becsülésével és szeretetével.

Hála az isteneknek, hogy gyermekeim nem tehetségtelenek és testileg sem rendellenesek, hogy a szónoki, költői és más hasonló tanulmányokban nem vittem az átlagnál többre, mert esetleg fogva tartottak volna, ha könnyű előmenetelt tapasztalok bennük.

Az ő jóságuk műve, hogy nevelőimet, kívánságukat megelőzve, olyan megtisztelő állásokba helyeztem, melyek után észrevehetően vágyakoztak, és nem halogattam a reménységet, hogy ezt, mivel még fiatalok voltak, csak később fogom megtenni. Nekik köszönöm, hogy megismertem Apollóniost, Rusticust és Maximust. Nekik azt is, hogy világosan és gyakran gondoltam rá, milyen is az a természet szerint való élet, úgy, hogy amennyiben az istenek, az ő adományaikon, segítségükön, sugalmazásukon múlt, mi sem akadályozott a természet szerint való életben, s amennyiben mégsem értem el ezt a célt, annak én voltam az oka, mert nem ügyeltem az istenek intésére, hogy úgy mondjam, ujjmutatásaira.

Övék a hála, hogy bírja még testem az én életmódommal járó sok fáradságot; hogy egy ujjal sem nyúltam sem Benedictához, sem Theodotoshoz; hogy később szerelmi fellángolásaimból is kigyógyultam; hogy Rusticusszal szemben, bár gyakran összekoccantunk, nem léptem túl a határt, amit később megbántam volna; hogy anyám, noha korai vég várta, élete utolsó éveit legalább velem tölthette.

Övék az érdem, hogy valahányszor szegényen vagy más tekintetben szűkölködően segíteni akartam, sohasem kellett hallanom: „Nincs rá pénz, nincs miből”; hogy én magam sohasem jutottam hasonló szükségbe, s nem kellett más segítségét elfogadnom.

Az istenek adománya feleségem,<sup>25</sup> ez az annyira engedelmes, odaadó, egyszerű asszony, az ő művük, hogy szinte válogathatok a gyermekeim számára alkalmas nevelőkben.

---

<sup>23</sup> NAGYATYÁIM - M. Annius Verus és anyai nagyapja, P. Calvisius Tullus, a 109. év consula; az ő házába költözött M. apja halála után.

<sup>24</sup> FIVÉREM - L. Aurelius Verus adoptio útján lett testvére. M. megosztotta vele az uralmat. 169-ben halt meg.

<sup>25</sup> FELESÉGEM - Faustina, 175 körül halt meg.

Még álmomban is megajándékoztak orvosságokkal, különösen vérköpés és szédülés ellen Caietában is, Chrésében is. Nekik köszönöm, hogy filozófiai hajlamom miatt nem botlottam bele valami szofistába, hogy nem pazaroltam az időt írók tanulmányozásával, szillogizmusok kibogozásával, és nem merültem el az ég csodáiba. Mert mindehhez az istenek segítsége és szerencse szükséges.

Írtam a quádok földjén,<sup>26</sup> a Garam mentén.

---

<sup>26</sup> QUÁDOK - harcias germán néptörzs, M. legveszélyesebb ellenfelei. Ebben az időben a Morva és a Garam közti területen laktak.

## MÁSODIK KÖNYV

1. Reggel előre beszéld meg magaddal: ma izgága, hálátlan, dölyfös, ármányos, ravasz, összeférhetetlen emberrel lesz dolgom. Azért esnek az emberek ezekbe a hibákba, mert nem tudják, mi a jó, mi a rossz. Mivel azonban én tisztáztam, hogy a jó természete szerint szép, a rossz pedig rút, hogy félrelépő embertársam rokon velem, nem e megegyező vérség és származás alapján, hanem mint az értelem és az istenségtől eredő rész osztályosa, ezért nekem senki sem árthat, mert nem mocskolhat be; nem is nehezíthetek testvéremre, s gyűlölni sem gyűlölkölni. Hiszen együttműködésre születtünk, mint a lábak, a kezek, a szempillák, vagy mint a felső és a alsó fogsor. Egymással ellenségeskedni természetellenes: márpedig ellenségeskedésszámba megy, ha bosszankodunk, vagy elfordulunk egymástól.

2. Bármilyen legyek is, nem vagyok más, mint test, pára, és vezérlő értelem. - Hagyd a könyveket! Szedd össze magad! Nincs tovább! Mintha már halálos ágyadon feküdnél, vedd semmibe a testet, hisz az csak vér, csont, idegek, visszerek, ütőerek esendő szövődéke. Vedd szemügyre az éltető lehetőséget! Ugyan mi az? Pára! még csak nem is mindig állandó, hanem pillanatonként kilökött, újra beszívott pára. Harmadik pedig a vezérlő értelem; gondold arra, hogy öreg vagy, s ne hagyd tovább szolgátságban, ne rángassa tovább dróton az önző ösztön, ne zúgolódjék a sors, sem a jelen ellen, s ne rettentse a jövő.

3. Ami az istenek hatalmában van, azt a megfontolás hatja át, de még a véletlen műve sincs a természet nélkül, az is a megfontolásból irányított összehatás és láncolat eredője. Minden innen folyik. Ehhez járul a szükségszerű és az, ami hasznos az egész mindenségnek, melynek te is része vagy. Ami az össztermészet velejárója, ami annak fenntartására szolgál, az a természet minden egyes részének javára van. A világrendet pedig egyrészt az őanyag, másrészt a belőle összeállt testek változásai tartják fenn.

Ezzel elégedj meg, ez legyen az alapelveid. Távoztasd el a könyvek szomjúságát, hogy ne zúgolódva nézz szembe a halállal, hanem inkább lelki békességben, őszinte, szívbeli hálával az istenek iránt.

4. Gondold meg, mióta tétovázol már, hányszor kaptál az istenektől haladékat, s nem használod ki! Egyszer már rá kell eszmélned, hogy milyen az a világrend, amelynek része, vagy milyen az a világot kormányzó elv, amelynek kisugárzása vagy, s hogy kimért az idő, és ha kedélyed derítésére nem használod fel, elszalad, s nincs több lehetőség.

5. Minden órában szigorúan tedd fel, hogy mindenkor ügyeidben római és férfi módjára pontosságra törekvő, mesterkéletlen méltósággal jársz el, s hogy minden más elfogultságtól megszabadítod magad. Ezt eléred, ha minden tettetted úgy intézed, mintha az volna az életben az utolsó: minden léhaság, józan megfontolástól elvonatkozott szenvedélyesség, képmutatás, önzés, sors elleni zúgolódás nélkül. Látod-e, milyen kevés kell ahhoz, hogy boldog, szinte az istenekéhez méltó életet élhessünk! Mert aki ezt betartja, attól az istenek sem kívánnak többet.

6. Csak piszkold magad, piszkold magad, lelkem! Nem sokáig lesz már módod önmagad tisztelésére. Mindenkinek csak egy élete van. A tiéd már-már a végét járja, s mégsem tiszteld magad, hanem a saját boldogságodat a mások lelkében keresed.

7. Hány-nak-vetnek a külső események? Találj már rá időt, hogy valami jót tanulj, s szüntesd be az ide-oda kapkodást. De vigyázz, ne hogy valami más tévelygésbe bonyolódj! Mert balgák azok, kik sűrögve-forogva belefáradnak az életbe, s nincs határozott céljuk, ami felé minden törekvésüket és egész eszmevilágukat irányítanák.



8. Még aligha láttál valakit azért boldogtalannak, mert nem törődött vele, mi megy végbe mások lelkében. Akik viszont a saját lelkük rezdüléseit nem kísérik figyelemmel, azok szükségképpen szerencsétlenek.

9. Mindig szemed előtt lebegjen: mi a mindenség természete és mi az enyém, milyen vonatkozásban áll ez azzal, milyen vonatkozásban áll ez azzal, milyen egésznek milyen része? Továbbá: senki meg nem akadályozhatja, hogy tettered és szavad mindig összhangban legyen a természettel, amelynek része vagy.

10. Filozófushoz méltó módon állapítja meg Theophrastos<sup>27</sup> az emberi gyarlóságok összehasonlítása kapcsán - ahogyan az ilyeneket köznapi észjárással is össze szokták hasonlítani -, hogy súlyosabban nyomnak a mérlegen a vágy miatt elkövetett botlások a haragból fakadóknál. Mert a haragos ember láthatólag bizonyos kedvetlenséggel, titkolt szorongással fordít hátat a józan észnek, míg a vágy miatt vétkező a gyönyör rabjának, valahogyan zabolátlanabbnak, bűneiben nőiesebbnek tűnik szemünkben. Helyesen és filozófushoz illő szellemben állította tehát, hogy a gyönyörrel járó vétkek súlyosabban esik a latba, mint az, aminek bosszúság a kísérője. Egészben véve az egyik inkább olyan embernek látszik, akivel előbb sérelem történt, és a keserűség hatására valósággal belekényszerült az indulatba, a másik viszont csak úgy magától hajlik az igazságtalanságra, szinte ragadja a tette a vágyakozás.

11. Minden tettered, szavad, gondolatod olyan legyen, mint azé, aki akár rögtön távozhatnék az életből. Csak nem rettenetes távozni az emberek közül, ha vannak istenek? Tőlük semmi rossz nem érhet! Ha pedig nincsenek, vagy nem törődnek az emberi dolgokkal, mit ér az élet egy istenektől vagy megfontolástól üres világban? De vannak, törődnek az emberi dolgokkal, s teljesen magának az embernek a hatalmába adták, hogy semmi valódi baj ne érje. Ha a többi dologban valami rossz volna, előre gondoltak rá, hogy csak rajta múlják az elhárítása. Ami pedig az embert nem teheti szerencsétlenebbé, hogyan tehetné szerencsétlenebbé az emberi életet? A mindenség természete sem tudatlanságból, sem tudva, de elővigyázatosságra vagy kiigazításra képtelenül, el nem véthette - hiszen annyira sem erőtlenségből, sem ügyetlenségből nem is hibázhatott volna -, hogy a jó és rossz egyformán, válogatás nélkül érje a jó és rossz embereket. Csakhogy élet és halál, hírnév és névtelen szürkeség, fájdalom és gyönyör, gazdagság és szegénység egyformán éri a jó és rossz embert, mert ezek a dolgok nem szépek és nem rútak, tehát nem jók, és nem is rosszak.

12. Milyen gyorsan eltűnik minden! A testeket elnyeli a világűr, emléküket az idők méhe, és ilyenek mind az érzékelhető jelenségek, főleg az élvezettel kecsegtető, fájdalommal rettentő, hiúságtól felfújott dolgok. A gondolkodó elme ítélőszéke előtt, micsoda ócska, megvetendő, mocskos, esendő, holt dolgok ezek! Kik azok, akiknek véleménye és szava a hírnevet osztogatja? Mi a halál? Ha önmagában véve nézzük, s a fogalom elemzésével lerántjuk róla mindazt, amit a képzelődés rákent, végül is kiderül, hogy semmi más, mint a természet műve. Aki pedig a természet művétől fél, olyan, mint a gyermek. A halál azonban nemcsak, hogy műve a természetnek, hanem hasznos is számára. Gondolj végül arra, hogy lényének melyik része útján, milyen kapcsolatban van az ember az istennel, s milyen állapotban van az embernek éppen ez a része.

13. Nincs szálnalmasabb annál az embernél, aki mindent sorban körülvizsgál, a „föld gyomrának”<sup>28</sup> - mint mondják - titkait akarja feltárni, embertársa lelkivilágába próbál találgatással behatolni, s nem veszi észre, hogy elég, ha a benne lakó géniust figyeli, s azt tiszteli őszintén. Azt tisztelni pedig annyit jelent, mint tisztán megőrizni a szenvedélytől, léhaságtól, a

<sup>27</sup> THEOPHRASTOS - paripatetikus filozófus az i. e. 4. században, Arisztotelész tanítványa.

<sup>28</sup> A FÖLD GYOMRÁNAK - Pindarosz-töredék

zúgolódástól amiatt, amit az istenek és emberek velünk tehetnek. Mert ami az istenektől jön, az tiszteletre méltó az ő erényben való felsőbbrendűségük miatt, s kedves a rokoni kapcsolat miatt, ami az emberektől; persze előfordul, hogy ez néha valamiképpen részvétet ébreszt bennünk, mert az emberek nem tudják, mi a jó, mi a rossz. Pedig ez nem kisebb gyarlóság, mint ha valaki nem tudná megkülönböztetni a fehéret a feketétől.

14. Még ha háromezer vagy harmincezer évig élnél is, mégis gondold meg, hogy senki nem veszíthet el más életet, csak amit él, és nem élhet mást, csak amit elveszít. Egyre megy hát a leghosszabb és a legrövidebb élet. Mert a jelen mindenki számára egyre megy, tehát az is egyre megy, amit elveszíthetünk; így az elmúlt élet csak röpké pillanatnak bizonyul. Hiszen sem a múltat, sem a jövőt el nem veszíthetjük. Hogyan is vehetné el valaki tőlünk azt, ami nem is a mienk? Tehát két körülményt vegyünk mindig figyelembe: először, hogy minden öröktől fogva azonos formában ismétlődik, s nem számít, hogy valaki száz, kétszáz évig, vagy beláthatatlan ideig szemléli ugyanazokat a jelenségeket; másodszor, hogy a leghosszabb és legrövidebb életre rendelt is ugyanannyit veszít. Mert csak a jelen pillanattól fosztható meg, csak ez az övé, s amije az embernek nincs, azt el nem veszítheti.

15. „Minden csak vélemény”: a Monimos<sup>29</sup> kynikos bölcshez intézett szavak értelme világos. Nyilvánvalóan hasznos is a kijelentés, ha valaki a benne figyelemre méltót az igazság határain belül magáévá teszi.

16. Különösen bemocskolja magát az emberi lélek, ha saját hibájából valósággal kelevénye vagy fekélye mindenségnek. Mert zúgolódni - bármi miatt is, ami velünk történik - elrugaszkodás a természettől, amelynek csak egy parányi része is magában foglalja valamennyi más lény természetét. Ugyanez az eset, ha valaki elfordul embertársától, vagy ártó szándékkal ellene tör, mint ahogyan a haragvók szokták. Harmadszor úgy mocskolja be magát a lélek, ha az élvezet vagy a fájdalom legyűri. Negyedszer, ha alakoskodik, ha tetteiben és szavaiban mesterkelt és öszinteség nélkül való. Ötödször, ha tette és vágyakozása elé nem tűz határozott célt, hanem mindent ötletszerűen, következtelenül csinál, holott még a legcsekélyebb tevékenységnek is valami célra kell törnie. Az értelmes lények célja pedig az, hogy a legősibb közösség alkotmánya elvének és törvényének engedelmeskedjenek.

17. Az emberi élet tartama pillanat; az anyag változó, az érzékelés homályos; egész testünk összetétele könnyen romlandó; a lélek ide-oda kapkodás; a szerencse kifürkészhetetlen; a hírnév bizonytalan. Egyszóval: minden testi dolog rohanó vízfolyás, minden lelki jelenség álom és ködkép, az élet harc és számkivetés, az utókor dicsérete feledés. Mi hát a biztos vezető?

Egy, csak egyetlenegy: a filozófia. Ez pedig annyit jelent, hogy figyeljünk belső génuszunkra, és ne botránkoztassuk meg, ne sértsük meg, segítsük győzelemre az élvezet és a fájdalom fölött, ne hagyjuk ötletszerűen, csalárdul, álnok módra cselekedni, ne függjön attól, megtesz-e más valamit, vagy sem. Továbbá ami a sorstól jött, azt fogadja úgy, mint honnan valahonnan eredőt, ahonnan ő maga is jött. Főleg pedig várja lelki békességgel a halált, hiszen az nem egyéb, mint az őselemek bomlása, melyekből minden élőlény összeállt. Ha pedig az őselemeknek éppen nem rettenetes, hogy mindegyikük folyton mássá és mássá változik, miért néznénk mi szorongó szívvel mindenek változását és bomlását? Hiszen ez a természet szerint van. Márpedig semmi sem rossz, ami a természet szerint való.

Írtam Carnuntumban.<sup>30</sup>

---

<sup>29</sup> MOMINOS - kynikosz filozófus, Diogenész követője. Az idézet Menandrosztól származik (249. töredék).

## HARMADIK KÖNYV

1. Nemcsak arra kell gondolnunk, hogy minden nappal fogy az élet, s mindinkább összezsugorodik a hátralévő rész, hanem azt is meg kell fontolnunk, hogy ha valaki magas kort ér el, akkor is bizonytalan, vajon csorbítatlanul elegendő lesz-e elmeereje a körülmények mérlegelésére, az isteni és emberi dolgok megértését célzó szemlélődésre. Mert, ha valaki másodszor kezd gyermekké lenni, azt a lélegzés, táplálkozás, képzelődés, ösztönélet, s más ilyesmik elkísérik ugyan, de idő előtt elhagyja mindaz, amihez föltétlenül gyakorlott belátás szükséges: az önrendelkezés, a kötelességgel való pontos számot vetés, a jelenségek elemzése, az a képessége, hogy meg tudja állapítani az élettől való távozás kellő pillanatát. Sietnünk kell hát nemcsak azért, mert mindinkább közelebb jutunk a halálhoz, hanem azért is, mert a dolgok megértése és helyes megfigyelése már előbb elmarad tőlünk.

2. Az olyan dolgokat sem szabad szem elől tévesztenünk, hogy a természet alkotásainak még a ráadásában is van valami vonzó báj. Így a kenyér egyes részei sütés közben megrepedeznek, s az ilyen repedések, bár bizonyos módon a pékmester szándéka nélkül valók, valahogyan jól festenek ott, sőt az étvágyat is ingerlik. Így a füge is meghasad, ha érett. A fán rajta hagyott érett olajbogyónak valami különös szépséget ad, hogy közel van az erjedéshez. A fejjel földre húzó kalász, az oroszlán haragos pillantása, a vadkan szájából ömlő hab, s más effélék, ha önmagukban nézzük, messze vannak a széptől, de mint a természet alkotásainak járulékai, vonzóak, szépek.

Ha valakinek van érzéke, mélyebb fogékonysága a mindenség eseményei iránt, az még a járulékos jelenségekben is alig-alig talál olyant, ami így vagy úgy, kedvesen ne kelletné magát. Az ilyen ember a vadállatok tátongó torkát a valóságban nem kisebb élvezettel szemléli, mint a festők és szobrászok ábrázolásában, és tisztult tekintetével éppúgy meg tudja látni az öreg nő és férfi tökéletességét, korához illő szépségét, mint a fiatalság ingerlő báját. Van még sok olyan dolog, ami nem mindenki ízléséhez vág, csak azéhoz, aki a természettel és a természet műveivel őszintén összebarátkozott.

3. Hippokratés,<sup>31</sup> miután sok betegséget meggyógyított, végül maga is betegségbe esett, és meghalt. A khaldeusok sok ember halálát megjósolták, aztán őket is elérte végzetük. Nagy Sándor, Pompeius, Caesar, akik gyakran egész városokat elsöpörtek a föld színéről, és csatáikon sok-sok ezer lovast és gyalogost elpusztítottak, egyszer csak maguk is távoztak az életből. Hérakleitos, a ki a végső világégesről annyi tudományos tételt állított fel, marhatrágyába burkolt testtel vízibetegségben halt meg. Démokritost elpusztították a férgek. Sókratést másfajta férgek ölték meg.

Mit akarok mindezzel? Beszálltál, áthajóztál, megérkeztél: szállj ki! Ha másik életre kötsz ki, ott is bizonyosan vannak istenek, ha pedig teljes érzéketlenségre, legalábbis nem lesz sem fájdalom, sem élvezet, s nem szolgálsz egy olyan edénynek, amely annál hitványabb, minél magasabb rendű a szolgálója. Mert ez az értelem és a te génuszod, az pedig csak föld és rothadás.

---

<sup>30</sup> CARTUNUM - város a Duna partján, a mai Bécs közelében, M. főhadiszállása a germán háborúban.

<sup>31</sup> HIPPOKRATÉS - kósi orvos, Szókratész kortársa (469-399), az utókor emlékezetében a leghíresebb görög orvos.

4. Ne fecséreld el életed hátralévő részét másokról való képzelgésekben, hacsak valami közhasznú célra nem vonatkoztatod gondolataidat. Bizony mondom, más kötelességed látja kárát. Mert, ha azon töröd a fejed, mit is csinál a másik ember, miért csinálja, mit beszél, mit kíván, min mesterkedik - minden ilyen megzavar és elvon téged saját vezérlő értelméd figyelmes szolgálatától. Zárj ki tehát gondolataid köréből minden ötletszerűt, minden hiábavalóságot, még inkább minden hiúságot és rosszindulatot.

Szoktasd magad hozzá, hogy csak olyant forgass eszedben, amire, ha valaki hirtelen kérdezne: „Mire gondolsz most?”, tüstént, kertelés nélkül rávághatnád: erre és erre. Ebből a vak is azonnal látná, hogy benned minden egyszerű, jó szándékú, közösségi életre született lényhez méltó, aki nem legelteti képzeletét érzéki, vagy általában élvezetes gondolatokon, akiben nincs versengés, irigység, gyanakvás, vagy más olyasmi, amiről csak pirulva vallanád be, hogy eszedben forgattad. Az ilyen ember, aki nem halogatja tovább, hogy a legjobbak sorába tartozzék, valóban mintegy papja és segédje az isteneknek, és követi géniusza szavát, aki benne templomot emelt magának, és aki megóvjá ezt az embert minden élvezet mocskától, minden fájdalom sebetől, biztosítja minden túlkapás ellen, érzéketlenné teszi minden gátsággal szemben, őt, a legnagyobb, a minden szenvedéllyel szembeni sebezhetetlenségért vívott küzdelem bajvívóját, őt, aki átitatódott az igazságosság szellemével, aki lelkének lelkéből örül mindannak, ami csak éri, ami az ő osztályrésze. Az ilyen ember csak ritkán gondol - s akkor sem nagy és közérdekű kényszerítő körülmény nélkül - arra, hogy mit mond, mit csinál, mit forgat a fejében más. Tevékenységének egyetlen célja a maga dolga, gondolatának szüntelen tárgya a mindenség rokkáján számára font sors: am azt becsülettel végzi, em ezt meggyőződése szerint jónak tartja.

Mert a kinek-kinek osztályrészül jutott sors kényszerű, és kényszerít. Nem felejtí el, hogy minden értelmes lény rokona; rajta van, hogy az emberi természet törvénye szerint minden embertársa ügyét szíven viselje, hogy ne arra a hírnévre törekedjék, amit akárkitől megkaphat, hanem csak arra, amit a természettel összhangban élők osztogatnak. Azokról pedig, akik nem így élnek, mindig számon tartja, milyenek otthon, házon kívül, éjjel, nappal, s milyen emberek között forgolódnak. Az ilyenek helyeslése, akik önmagukkal sincsenek kibékülve, semmit nem nyom előtte a latban.

5. Cselekedeteidben ne légy kedvetlen, önző, elfogult vagy szórakozott, ne öltöztess gondolatodat megtévesztő ékes szavakba, ne beszélj sokat, ne fogj bele száz dologba. A benned lakozó istenség igazi, érett, közügyek iránt fogékony férfit irányítson, aki római, aki császár, aki mindent elrendezett magában, s így nyugodt lélekkel, minden megköttöttségtől szabadon várja az életből visszahívó kürt szavát, nincs szüksége sem esküre, sem más ember bizonykodására. Ezenfelül derült lelkű, nem szorul külső segítségre, a mások kénye-kedvétől függő lelki békességre. Egyenesnek kell lenni, nem pedig kiegyengetettnek!

6. Ha az emberi életben találss valami nagyszerűbbet, mint az igazságosság, igazság, mérséklet, férfiaság, egyszóval mint értelméd elégséges voltának tudata ott, ahol módodban áll józan belátásod szerint cselekedned, és a sorssal való elégedettség ott, ahol nélkülöd rólad döntöttek, ha, mondom, ennél valami jobbat lelsz, egész emberként erre vesd magad, és aknázd ki ezt a megtalált legjobbat. Ha azonban semmit sem látsz jobbnak a benned uralkodó szellemtől, amely az ösztönöket féken tartja, a képzeteket szorgosan megvizsgálja, az érzéki szenvedélyek hatalmából - Sókratész szavával szólva<sup>32</sup> - magát kiragadta, az isteneknek magát alávetette, és embertársa javát gondolja - ha ezzel szemben minden mást kisebbnek, silányabbnak találss, akkor semmi más javára ne tágíts ettől!

---

<sup>32</sup> SÓKRATÉS SZAVÁVAL SZÓLVA - vö. Platón, Timaios 61 D.

Mert, ha egyszer elhatározásod mérlegének nyelve oda billent, nem leszel képes a te sajátos, külön javadat súlyos erőfeszítés nélkül mindenek fölé helyezni. Nem méltányos, hogy az elméleti és közösségi jóval bármit szembeszegezz, ami idegen tőle, mint a tömeg dicséretét, magas állást, gazdagságot, érzéki élvezeteket. Mindezek a dolgok, ha rövid időre, látszólag, összhangban állnak is természetünkkel, hamarosan fölének kerekednek, és elsodornak. Válaszd tehát, azt mondom, egyszerűen, szabad emberhez méltón, a jobbat, és tarts ki mellette.

Ami hasznos, az a jobb!

Ha mint eszes lénynek az, ám őrizd meg, ha azonban állati mivoltodnak az, mondj le róla, s tartsd meg tisztán, de dőltyf nélkül ítélőképességedet. Csak azután alapos legyen a vizsgálódásod!

7. Ne gondold, hogy hasznodra van az, ami egyszer valamikor talán arra készíted, hogy megszegd a szavadat, hogy szemérmetlen légy, hogy valakit gyűlölj, gyanúsíts, megátkozz, hogy valaki előtt alakoskodj, hogy olyat kívánj, amihez fal és takaró kell. Mert aki első helyre teszi az értelmet, a benne lakó génuszt és az ebből fakadó erény szent szolgálatát, az nem csinál semmiből tragédiát, nem sóhajtozik, nem keresi sem a magányt, sem az embersűrűt. Élni fog - s ez a legfontosabb! - anélkül, hogy az élethez ragaszkodnék, vagy eltaszítaná magától. A legcsekélyebb aggodalmat sem okozza neki, hogy lelke hosszabb vagy rövidebb időre van-e összekötve porhüvelyével. S ha már most mennie kell, olyan könnyű lélekkel távozik, mintha valami más dolga akadna, amit tisztesen, sőt méltósággal lehet elintézni. Csak attól az egytől óvakodik egész életén át, hogy értelme valami olyan ügybe bonyolódjék, ami méltatlan volna egy eszes, közösségi életre született lényhez.

8. A fegyelmezett, tiszta lelkű ember gondolatában nem találhatsz semmi rothadást, semmi mocskot, semmi kétszínűséget. A színésről még el lehet mondani, hogy előbb távozik, mintsem befejezné és végigjátszaná szerepét, az ilyen ember életét azonban a végzet nem vághatja félbe befejezetlenül. Nincs benne semmi szolgálai, semmi hívságos, semmi önállótlan, semmi különcködő, semmi megrovásra méltó, semmi titkolni való.

9. Tiszteld véleményalkotó képességedet! Teljesen ettől függ, hogy vezérlő értelméd ment maradjon minden olyan ítélettől, amely nincs összhangban a természettel és az eszes lény alkatával. Ez biztosítja, hogy mások felfogásának ne hódoljunk be egykönnyen, hogy az embertársainkkal szemben jóindulatot, az istenekkel szemben pedig engedelmességet tanúsítsunk.

10. Tehát mindent félretéve, ehhez a néhány szabályhoz tartsd magad! Ezen felül el ne felejtse, hogy mindenki csak a jelenben él, ez pedig röpke pillanat: a többi idő vagy már elmúlt, vagy bizonytalan. Arasznyi az ember élete, arasznyi az a földzug, ahol él, de arasznyi a legtovább fennmaradó hírnév is. Hiszen ezt a hírnevet gyorsan pusztuló emberférgek egymást felváltó nemzedékei hordozzák, ezek pedig még önmagukat sem ismerik, nemhogy arról tudnának, aki már régen meghalt.

11. A már kifejtett életszabályokhoz még egyet csatol: minden dolgot, ami eszedbe jut, határozz meg, és írd le pontosan, hogy világosan lásd, milyen az lényegében, a maga mezítelen valóságában, egészében, minden szempontból, hogy beszámolj magadnak róla, mi a neve, hogy hívják alkatrészeit, melyekből összeállt, melyekre majdan széthullik. Mert semmi nem teszi nemesebbé a lelket, mint ha valaki az élet jelenségeit módszeresen és tárgyilagosan tudja vizsgálni, és mindig úgy tudja szemügyre venni őket, hogy világosan látja: a dolgok melyik rendjéhez tartoznak, mire használhatók, mi az értékük az összesség, mi az egyes ember szempontjából, ki a polgára annak a legmagasabbrendű államnak, amelynek a többi államok mintegy csak házai.

Továbbá: micsoda, miből áll, mennyi ideig marad meg természete szerint az, ami most bennem ezt a képzetet kelti?

Továbbá: milyen erényre van vele kapcsolatban szükségem, szelídségre, függetlenségre? Éppen ezért, minden egyes jelenséggel kapcsolatban mondd el: ez az istenségtől jön; ez a dolgok összességének, a végzet szövődékének, az események sajátos találkozásának, sajátos véletlennek a következménye; ez viszont velem egy törzsből sarjadt, rokon társam cselekedete, aki, sajnos, nem tudja, hogy a természet szerint mi való számára. Én azonban tudom: éppen ezért a közösség természettől szentesített törvénye szerint jóindulattal, igazságosan járok el vele szemben. Az úgynevezett közömbös dolgokat mégis sajátos értékük szerint igyekszem számba venni.

12. Ha a józan ész szabályainak megfelelő módon, buzgón, határozottan, békés lélekkel azt teszed, amit a pillanat kíván, ha sem jobbra, sem balra nem nézel, hanem génuszodat olyan tisztán igyekszel megőrizni, mintha már vissza kellene adnod; ha még hozzá mit sem vársz és mitől sem remegsz: ha úgy cselekszel, hogy tevékenységed mindig összhangban áll a természettel, és minden szavadban - megnyilatkozásodban beéred a hősi időkre emlékeztető igazsággal, akkor boldogan élsz. Már pedig ebben senki meg nem akadályozhat.

13. Mint ahogyan az orvosok eszközeit, késeiket hirtelen műtétre felkészülve mindig kezük ügyében tartják, úgy tartsd mindig készen alapelveidet az isteni és emberi dolgok helyes megismerésére. Mindenben, a legcsekélyebb dologban is úgy jársz el, hogy ne felejtsd el: e kettő kapcsolatban van egymással. Mert semmi emberi dolgot nem intézhetsz el az isteni való vonatkoztatás nélkül. Ugyanez áll megfordítva is.

14. Hagyd abba az ide-oda csapongást, hiszen már arra sem lesz időd, hogy újra elolvasd feljegyzéseidet, vagy a régi rómaiak és görögök tetteit, továbbá azokat az olvasmányaidból csinált szemelvényeket, melyeket öregségedre félretettél magadnak. Siess hát a cél felé, hagyd a hiú reményeket és addig segíts magadon, míg lehet, ha érdekeidet valóban szíveden viseled.

15. Az emberek nem is tudják, milyen sokfélét jelentenek e szavak: lopni, vetni, vásárolni, nyugton lenni, látni a tennivalókat, nem is testi szemekkel, hanem valami más látószervvel.

16. Test, lélek, értelem: a testnek vannak érzetei, a léleknek ösztönei, az értelemnek alapelvei. Érzéki benyomásokat felfogni az állatok is tudnak; a vágyaknak ösztönösen engedni a vadállatok is képesek, a hermafroditák is, egy Phalaris<sup>33</sup> is, Nero is. Az értelmet a külső illendőség dolgaiban az is elfogadják vezérül, akik az istenekben nem hisznek, akik hazájukat elárulták, és akik zárt ajtók mögött bármire képesek.

Az eddig mondottak, s még sok más is, mindenkire jellemzők, de a jó embernek van még egy különös sajátossága: szíves örömmel fogadja, ami a sors rendeltetéséből történik vele, a keblében levő génuszt nem mocskolja be, a képzetek zavaros tömegével sem nyugtalanítja, hanem derülnék örzi meg, és az istenségnek illendő módon alárendelve magát mindig igazmondó, cselekedetében mindig igazságos. S még ha az egész világ kétségbe vonná is, hogy egyszerűen, erényesen, derűsen él, akkor sem neheztel senkire, és nem tér le arról az ösvényről, mely az élet céljához vezet, ahová kinek-kinek tisztán, nyugodtan, minden földi béklyótól mentesen, sorsával kényszeredettség nélkül megbékélten kell elérkeznie.

---

<sup>33</sup> PHALARIS - Akragasz szicíliai város legendás kegyetlenségű zsarnok uralkodója az i. e. 6. sz.-ban.

## NEGVEDIK KÖNYV

1. Ha belső parancsolód a természetet követi, akkor úgy viselkedik az eseményekkel szemben, hogy mindig könnyen igazodik ahhoz, ami lehetséges és adott. Nem kedvel különösebben egyetlen meghatározott anyagot sem, hanem a fontosabb dolgokhoz vonzódik, de azokhoz is csak bizonyos fenntartással, s ha helyettük valami mással kerül szembe, azt is saját cselekvése anyagaként tekinti, mint ahogyan a lobogó tűz is így csinálja, mikor megemésztí a belédobott anyagot, amely a kis mécset kioltaná. A lobogó láng viszont hamar hatalmába keríti és felemésztí a rádobott tárgyakat, sőt még magasabbra csap tőlük.

2. Semmit se tégy találomra, semmit se tégy másként, mint az élet igaz művészetét tökéletesen betöltő elv szerint.

3. Az emberek bűvőhelyeket keresnek maguknak: falun, tengerparton, hegyeken. Te magad is szoktál effélére vágyni. Micsoda korlátoltság! Hiszen megleheted, amikor csak akarod, hogy önmagadba visszavonulj. Mert az ember sehová nyugodtabban, zavartalanabban vissza nem vonulhat, mint saját lelkébe, különösen ha olyan a belső világa, hogy beletekintve azonnal teljes békesség tölti el. A békesség pedig azonos a lélek harmóniájával. Ne vond tehát meg önmagadtól egyetlen esetben sem ezt a visszavonulást, s újhodj meg lélekedben.

Életelveid legyenek alapvetők és a lényegre szorítkozók: puszta földidézésük is izzel el minden udvari gondodat, és biztosítson róla, hogy ha visszatérsz, ne bosszankodj azon, amire visszakerülsz.

Mert min is bosszankodnál? Az emberi gonoszúságon? Vedd fontolóra a tételt, hogy az eszes lények egymásért vannak, hogy türelem az igazságosság egy része, hogy az emberek akaratuk ellenére hibáznak, hogy hányan már, kik féktelenül gyűlölködtek, gyanakodtak, egymásnak estek, ím, kiterítették és elhamvadtak - s akkor hagyj fel a bosszúsággal.

Vagy talán a mindenség végzése ellen zúgolódsz? Idézd csak emlékezetedbe ezt a két lehetőséget: vagy van gondviselés, vagy csak atomok vannak; továbbá mindazt, amiből bebizonyosodik, hogy a világ olyan, mint egy állam.

Vagy talán testi dolgok bántanak? Gondolj arra, hogy az értelem, ha egyszer önmagára eszmélt, és megismerte saját erejét, függetleníti magát az állati lélek kellemes vagy kellemetlen izgalmaiktól; továbbá gondolj mindarra, amit a fájdalomról és az élvezetről hallottál, s magadévá tettél.

Vagy talán a hiú hírvágy játékszere vagy? Nézd csak, minden milyen gyorsan feledésbe megy, tekintsd a mindkét irányban végtelen idő feneketlen mélységét, a hír visszhangjának hiábavalóságát, a téged látszólag magasztalók állhatatlanságát, kritikátlanságát, s végül, hogy milyen szűk a tér, melyre hírneved korlátozódik. Mert az egész föld csak egy pontja a mindenségnek, s annak is micsoda kis zuga a te lakhelyed. S itt is hányan, micsoda emberek dicsőítenek téged? Szánd hát végre rá magad, hogy visszavonulj a saját kis területedre. Mindenekelőtt: ne kapkodj ide-oda, ne erőlködj, hanem szabad lélekkel, mint férfi, mint ember, mint polgár, mint halandó lény tekintsd a világ dolgait.

S az igazságok közül, melyekre szemedet függeszted, kettő legyen mindig kéznél. Először, hogy a külső dolgok nem férnek hozzá a lélekhez, hanem kívül vannak rajta, mégpedig mozdulatlanul; minden izgalom tehát a belső felfogásból fakad. Másodszor, hogy mindaz, amit látsz, hamarosan megváltozik, sőt megszűnik. Állandóan gondolj rá, hogy mennyi változásnak voltál már te is a tanúja. A világ változás, az élet felfogás dolga.

4. Ha gondolkodási képességünk közös, akkor az az értelem is közös, mely eszes lényekké avat. Ha ez így van, akkor általános érvényű az a meggondolás, mely megszabja, hogy mit tegyünk. Ha ez így van, akkor közös törvény alatt állunk, és ekként valamennyien polgárok vagyunk. Ha ez igaz, akkor valami kormányzatnak vagyunk alattvalói. Ha ez is áll, akkor a világ olyan, mint egy állam. Mert milyen más közös kormányzat részesének mondhatnád az egész emberi nemet? Innen, ebből a közös államból ered számunkra a gondolkodási képesség, az értelem, a törvényalkotás képessége. Vagy honnan máshonnan? Mint ahogyan azt, ami bennem földszerű, valami földből kaptam, ami nedves, azt más őszanyagból, ami pára, azt ismét más forrásból, ami meleg és tűzszerű, annak is megvan a maga eredete - mert semmi nem lesz semmiből, mint ahogyan semmi sem tér a semmibe vissza -, így a gondolkodási képesség is belénk szállt valahonnan.

5. A halál olyan, mint a születés: a természet titokzatos műve. Ugyanazoknak az őszanyagoknak az egyesülése ugyanazokká. Egyáltalán nem olyasmi, ami miatt valakinek szégyenkeznie kellene. Nincs ellentétben az értelmes lény mivoltával, sem alkotóának tervszerűségével.

6. Ez a végzet rendelése: ilyen emberek ilyen dolgokat cselekszenek. Aki ezt nem akarja, mintha azt kívánná, hogy a fügefának ne legyen nedve. Általában gondold meg, hogy rövid időn belül te is, embertársad is meghaltok, és nemsokára még a neveteket is elfelejtik.

7. Ha nem gondolod azt, hogy bántalom ért, akkor nem is ért bántalom, s ha nem ért bántalom, akkor kárt sem szenvedtél.

8. Ami az embert nem teszi rosszabbá, mint amilyen, az életét sem teszi rosszabbá, és sem kívülről, sem belülről nem árt neki.

9. A hasznos természete kénytelen ezt tenni: hasznot hajtani.

10. Minden, ami történik, igazságosan történik. Ha pontosan megfigyeled, rájössz. Nem csak azt mondom, hogy bizonyos rend szerint, hanem hogy igazságosan, sőt, mintha valaki érdem szerint rendelkezne. Továbbra is erre figyelj tehát, s bármit csinálsz, azzal a szándékkal csináld: légy jó; jó a szó valódi értelmében. Erre vigyázz minden cselekedetedben.

11. Ne vedd úgy a dolgokat, mint ahogyan rosszakaród felfogja őket, se úgy, ahogyan ő szeretné, hogy felfogd! Vedd inkább őket úgy, ahogy a valóságban vannak.

12. Két alapelvet tarts mindig készenlétben: először, csak azt tedd, amit a királyi és törvényalkotó értelem az emberek javára tenned sugalmaz; másodszor, változtasd meg véleményedet, ha olyan valakire akadsz, aki a helyes útra terel és eltántorít balhiedelmedtől. Ennek a nézetváltozásnak az oka azonban mindig az igazságosnak, a közhasznúnak bizonyos valószínűsége legyen, s egyedül ez vezessen, nem pedig az, hogy valami kellemesnek vagy dicsőségszerzőnek látszott.

13. Van-e világos értelméd? - Igen! - Miért nem élsz vele? Mert, ha ez betölti feladatát, mi másra van még szükséged?

14. Részévé lettél egy egésznek. Egyszer majd visszaenyészel alkotódba; jobban mondva: valami változás következtében felszívódik annak teremtő erejébe.

15. Ugyanarra az oltárra sok tömjén szellem hull: egyik előbb, másik később! Nem számít!



16. Tíz napon belül istennek látnak azok, kiknek szemében most vadállat és majom vagy, ha visszatérsz az értelem alapelveihez és szolgálatához.

17. Ne úgy élj, mintha még tízezer évig akarnál lenni. A kikerülhetetlen ott lebeg fejed fölött. Míg élsz, míg módodban áll, légy jó emberré.

18. Mekkora zavartalanságot biztosít magának, aki nem nézi, mit mondott, tett, vagy gondolt embertársa, hanem csak arra ügyel, hogy saját cselekedete igazságos és feddhetetlen legyen! „Ne nézd - mondja Agathón<sup>34</sup> - a mások rossz erkölcsét, hanem tétovázás nélkül, egyenes úton törj a cél felé.”

19. Akit az utókor adta hírnév elkábít, nem veszi észre, hogy a róla megemlékezők mindegyike hamarosan meghal; ugyanoda jut a következő nemzedék is, mígnem minden emlékezet megszűnik, melyet alig kigyúlt, máris elhamvadt emberek hordoztak. De tegyük fel, hogy a rád emlékezők halhatatlanok és emlékezeted is örök. Van-e ennek a te szempontodból értéke? Számít-e valamit a dicséret? Nem mondom, hogy haló porodban nem számít. De számít-e még életedben? Csak akkor, ha valami közcélú célt szolgál! Helytelenül hanyagolod el a természet ajándékát, ha másba veted horgonyodat, mint az értelembe.

20. Mindaz, ami szép, bármi módon is az, önmagában szép, önmagában teljes: a dicséret nem alkotó része. A dicsérettől semmi nem lesz sem silányabb, sem jobb. Mindez vonatkozik a mindennapi életben szépnek mondott dolgokra is: anyagokra, műalkotásokra. Hát ami valóban szép, ugyan rászorul-e még valamire? Éppoly kevésbé, mint a törvény, az igazság, a jóakarát vagy a szemérem. Vajon melyikük azért szép, mert dicsérik, vagy melyiknek árt, ha ócsárolják? Vajon a smaragd hitványabb lesz-e, mint volt, ha nem dicsérik? Vagy az arany, az elefántcsont, a bíbor, a kard, a virág, vagy a zsenge fa?

21. Ha a lelkek tovább élnek, hogyan képes befogadni őket a levegőég időtlen-időtől fogva? - Hát a föld hogyan tudja befogadni ugyanannyi időtől fogva az eltemetettek porhüvelyeit? Amint itt az egy ideig még ellenálló porhüvelyek változása és felbomlása helyet ad más holttesteknek, úgy a levegőégbe átszellemült lelkek is egy ideig még együtt maradnak, azután szintén változnak, szétszóródnak, ellobognak, felszívódnak a mindenség alkotó szellemébe, így engedve helyet az utánuk következőknek.

Íme, ez a megoldás, ha felteszed, hogy a lelkek fennmaradnak. De nemcsak azt a tömérdek eltemetett testet kell figyelembe venni, hanem az általunk és más élők által napról napra elfogyasztott lényekét is. Hány meg hány emésztődik fel, s hogy úgy mondjam, temetődik el a táplálkozó testében? S mégis befogadja őket a tér, mert vérré válnak, mert párává, életadó meleggé változnak.

Hogyan lehet ebben a kérdésben felderíteni az igazságot? Ha az ember elkülöníti az anyagot a formáló erőtől.

22. Ne kalandozz ide-oda! Bármibe kezdesz, ne térj el az igazságtól, és bárhová visz képzeleted, őrizd meg tisztánlátásodat.

23. Világrend! Minden, ami neked megfelel, nekem is megfelel. Semmi nincs nekem korán vagy későn, ami neked idejében van. Természet! Mindaz kedves termés számomra, amit évszakaid hoznak: minden tőled ered, benned él, hozzád tér vissza. Van, aki azt mondja: „Kekrops kedves városa”,<sup>35</sup> és te ne mondanád, „Zeus kedves városa”?

<sup>34</sup> AGATHÓN - híres athéni tragédiaköltő az i. e. 5. sz.-ban.

<sup>35</sup> KEKROPS KEDVES VÁROSA - valószínűleg Arisztophanész-töredék. Kekropsz Athén első, mondai királya.

24. „Ne fogj sokfélébe, ha lelki nyugalmat akarsz!”<sup>36</sup> Vajon nem jobb-e csak azt cselekedni, ami szükséges, mégpedig annyit, amennyit a természettől közösségi életre rendelt lény belátása kíván, és úgy, ahogy kívánja? Mert ez nemcsak a jól, hanem a mértékkel kiválasztott munka lelki elégtételével is jár. Hiszen legtöbb beszédünk és tettünk nem szükségszerű, tehát aki elvesz belőlük, több nyugalomra, kevesebb izgalomra számíthat. Éppen ezért minden dolгодban emlékeztess magad, hogy nem a feleslegesekek közül való-e. De nemcsak a felesleges tetteket kell kiküszöbölnöd, hanem az ilyen gondolatokat is, mert így a belőlük fakadó cselekedetek sem következnek be.

25. Próbáld meg, sikerül-e talpig derék ember módjára élned, aki nem zúgolódik a mindenségtől neki osztott sors ellen, s beéri azzal, hogy ő maga igazságosan cselekszik, és lelke mindig jóra kész.

26. Megvizsgáltad-e ezeket? Most ide figyelj! Ne izgasd magad! Légy egyszerű! Vétkezik valaki? Maga ellen vétkezik! Történt veled valami? Nem baj! Minden, ami ér, a mindenség törvénye szerint kezdettől fogva elvégeztetett, elhatároltatott számodra! Minek a sok szó? Rövid az élet. Használd ki a jelent okosan, igazsággal. Szórakozásodban is maradj józan.

27. A világrend vagy tervszerű, vagy pedig keverék összevisszaság, amit mégis világrendnek hívnak. Hogyan? Benned lehet rend, és a mindenségben csupa tervszerűtlenség volna? Különösen akkor, mikor minden, bár elválasztva és szétszórva, mégis egybevág?

28. Van sötét jellem, asszonyos jellem, makacs jellem, vad, bestiális, gyerekes, lágy, csalfa, alantas, hamis, zsarnoki jellem.

29. Ha idegen a világban az, aki nem tudja, mi van benne, nem kevésbé idegen az is, aki nem tudja, mi történik benne. Szőkevény az, aki a közösségi élet rendje elől megfutamodik; vak, aki látó szemmel szemet huny; koldus, aki másra szorul, és nem tud megteremteni a maga erejéből mindent, ami az élethez szükséges. Kelevény a világ testén az, aki a közös természet szellemétől eltávolodik, szakít vele, ha az élet esetlegességei miatt kedvét veszti. Hiszen e bajok onnan valók, ahonnan te is jöttél! Pártot üt a világ alkotmánya ellen az, aki saját lelkét az eszes lények egy és oszthatatlan közösségéből kiszakítja.

30. Az egyik köpeny nélkül bölcsekedik, a másik könyv nélkül, a harmadik szinte félmez-telenül. „Kenyерem ugyan nincs - mondja -, de azért kitartok az értelem mellett.” Nekem nem a tudomány adja a kenyeret, mégis hű maradok hozzá.

31. Szeresd a magad kis mesterségét, amibe beletanultál, és találd benne kedvedet. Ami még hátra van életedből, úgy éld le, hogy minden dolгодat teljes lelkedből az istenekre bízod, és az emberek közül egynek sem vagy sem zsarnoka, sem szolgálja.

32. Képzeld magad elé például Vespasianus korát, s mindenben a mai állapotokat látod: az emberek házasodnak, gyermekeket nevelnek, betegeskednek, meghalnak, harcolnak, ünnepe-  
nek, kereskednek, gazdálkodnak, hízelegnek, gőgösködnek, gyanakszanak, acsarkodnak, mások halálát kívánják, zúgolódnak a jelen miatt, szeretkeznek, takarékoskodnak, consulság, uralkodás után sóvárognak. S egész világuk - csak volt.

Azután térj át Traianus korára: mindenben ugyanazt találod. S ez a nemzedék is - csak volt. Hasonló módon elmélkedj az elmúlt idők korszakairól, egész népeknek sorsáról, s figyeld meg, hogy rövid küszködés után mind elestek, és feloldódtak az őselemekbe. Főleg azokat vonultasd el lelki szemeid előtt, akikről magad is tudtad, hogy hiú dolgokért tülekedtek, és elhanyagolták a saját alkatuknak megfelelő cselekvést, ahelyett, hogy görcsösen ragaszkodtak

---

<sup>36</sup> NE FOGJ SOKFÉLÉBE - az idézet Démokritosztól származik.

volna hozzá, és kedvüket lelték volna benne. Feltétlenül arra is gondolj, hogy az egyes cselekedetekre fordított figyelemnek megvan a maga értéke és mértéke. Mert, ha silány dolgokra nem pazarolsz több figyelmet, mint amennyi illeti őket, nem lesz okod bátorságod elvesztésére.

33. Régebben közhasználatú szavak ma már szógyűjteményekbe szorultak. Éppígy régen sokat emlegetett emberek neve - mint pl. Camillusé, Caesóé, Volesusé, Leonnatusé<sup>37</sup> - ma már magyarázatot igényel. Nemsokára erre a sorsra jut Spicio,<sup>38</sup> Cato,<sup>39</sup> azután Augustus, majd Hadrianus és Antoninus. Mert minden az enyészet zsákmánya, és hamarosan mesévé lesz; majd a teljes feledésbe merül. Pedig ezt csak a csodálatosan ragyogó embersorsokról mondom. A többi? Amint kilehelte lelkét: „eltűnt nyomtalanul, hírevesztve.”<sup>40</sup> Elvégre, mi az örök hír? Kongó üresség! Mi legyen tehát erőfeszítésünk tárgya? Íme csak ez: igazságos gondolkozásmód, közhasznú tevékenység, állandó igazmondás és olyan lelki alkat, mely derűsen fogad mindent, ami éri, hiszen szükségszerű, természetes, és velünk egyazon kútforrásból és forrásból fakad.

34. Bízd rá magad saját elhatározásodból Klóthóra,<sup>41</sup> hadd szője életedet tetszése szerinte eseményekből.

35. Minden csak egy napig tart: a magasztalás éppúgy, mint a magasztalás tárgya.

36. Szüntelenül elmélkedj azon, hogy minden változás folytán jött létre. Szoktasd magad ahhoz a gondolathoz, hogy a mindenség természete semmit nem szeret annyira, mint változtatni azon, ami van, és hasonló új dolgokat alkotni.

Mert minden, ami van, valahogyan csírája annak, ami belőle lesz. Te pedig úgy képzeled, hogy csak az a mag, amit a földre vagy az anyaméhbe vetnek? Micsoda fonák felfogás!

37. Már-már a sír szélén állsz, s még mindig nem vagy sem keresetlen, sem nyugodt, s abban sem vagy bizonyos, hogy külső erő nem árthat neked. Még mindig nem vagy szelíd mindenkihez, még mindig nem szolgálja összes gondolatod kizárólag az igazságos cselekvést!

38. Kutatva vizsgálj az emberek vezérlő értelmét és azt, hogy mit kerülnek, mit keresnek az okosak.

39. A te bajod kútfeje nem másnak a vezérlő értelmében van, sem a téged környező világ valami módosulásában vagy változásában. Hát hol? Abban, hogy a rosszról gondolkodol. Ne gondolkodj így, és minden rendbe jön. Az értelem, ha a vele annyira összeforrt hitvány testet akár darabokra vágják vagy égetik, ha rothadásra vagy senyvedésre kárhoztatják, akkor is maradjon nyugodt a véleményalkotásban. Más szóval: ítéljen úgy, hogy ami rossz és jó emberrel egyformán megeshetik, az sem nem rossz, sem nem jó. Mert ami a természet ellen és

---

<sup>37</sup> CAMILLUS, CAESO, VOLESUS, LEONNATUS - a római köztársaság legendás hősei: Camillus a gallusok legyőzője; Caeso Fabius a Veii elleni háborúban elesett háromszáz hős Fabius vezére; Leonnatus valószínűleg a Pürrhosz felett győzelmet aratott L. Denatatussal azonos; Volesus valószínűleg Volesus szabin vezér fia; Valerius Poplicola, a Tarquiniusok elűzője, az első római consul.

<sup>38</sup> SPICIO - a pun háborúk két híres hadvezére, az idősebb S. 202-ben Zámánál legyőzte Hannibált, az ifjabb 146-ban bevette és lerombolta Karthágót.

<sup>39</sup> CATO - az idősebb C., római politikus az i. e. 3-2. sz.-ban, a punok ádáz ellenfele.

<sup>40</sup> ELTŰNT NYOMTALANUL, HÍREVESZTVE - Homérosz, Odüsszeia, 1, 242 (Devecseri Gábor fordítása).

<sup>41</sup> KLOTHÓ - az egyik párka, aki az emberi sors fonalát fonja.

a természet szerint élő embert egyaránt éri, az nincs a természet szerint, de a természet ellenére sincs.

40. Mindig gondold rá, hogy a világ szinte egyetlen élőlény, egyetlen anyag, egyetlen lélek; hogy minden összefügg ennek egyetlen érzéklésével; hogy ez mindent egyetlen belső lendületből csinál; hogy mindennek, ami csak történik, együttesen az oka; hogy mennyire összekapcsolódott és összefonódott minden!

41. Nyomorult pára vagy - hullát hurcoló -, mint Epiktétos mondta.<sup>42</sup>

42. Nem jelent semmi rosszat a lényeknek, ha éppen elváltoznak, mint ahogyan az sem jelent jót, ha valami változás következményeként éppen formálódnak.

43. Az idő a történések folyama és sodró árja. Minden, mihelyt feltűnt, már el is sodródott. Majd másutt bukkan fel, de az is csakhamar elsodródik.

44. Ami csak történik, annyira megszokott és magától értetődő, mint tavasszal a róza és nyáron a gyümölcs. Ilyen a betegség, a halál, a rágalom, a cselvetés: mindaz, ami az ostobákat gyönyörködteti vagy búsítja.

45. Ami bizonyos rend szerint történik, az mindig szervesen összefügg az előzményekkel. Nem olyasmi ez, mint mikor külön-külön számok pusztá kényszerűségből egymás után vetődnek, hanem inkább ésszerű összekapcsoltság. S miként mindaz, ami van, összhangzó rendben csoportosul, úgy abban is, ami történik, nemcsak a pusztá egymásután, hanem szembeötlő módon valami csodálatos összefüggés is észlelhető.

46. Mindig tartsd emlékezetedben Hérakleitos mondását: a föld halála, ha vízzé lesz, a víz halála, ha levegővé lesz, a levegő halála a tűz és viszont. Gondold arra az emberre is, aki elfelejtette, hová visz az útja! Gondold azokra, akik a mindenséget átfogó szellemmel - pedig a lehető legállandóbban érintkeznek vele - ellenkezésbe jutottak, és napról napra előforduló dolgokon megütköznek. Gondold továbbá arra is, hogy nem szabad úgy cselekednünk és beszélnünk, mintha álomban volnánk - mert úgy tetszik, mintha akkor is cselekednénk és beszélnénk -, sem úgy, ahogyan a gyermekek engedelmeskednek szüleiknek, tisztán csak azzal a megokolással: így kaptuk a parancsot.

47. Ha valamelyik isten azt mondaná neked, hogy holnap vagy legfeljebb holnapután meghalsz, ugye, nem csinálsz belőle nagy esetet - hacsak nem vagy egészen hitvány -, hogy holnapután-e inkább, vagy holnap. Mert ez csak nem különbség? Éppen így azt se vedd valami nagy dolognak: hosszú évek múlva-e, vagy holnap.

48. Állandóan gondold arra, hány orvos halt már meg, akik betegek felett annyiszor ráncolták szemöldöküket, hány asztrológus, akik mások halálát - mint valami nagy dolgot! - megjósolták, hány filozófus, akik a halálról és halhatatlanságról vég nélkül tusakodtak, hány hős, akik annyi embert leterítették, hány zsarnok, akik, mintha halhatatlanok lettek volna, életről, halálról valami szörnyű göggel rendelkeztek! Hány egész város volt, amely - hogy úgy mondjam - meghalt, mint Heliké,<sup>43</sup> Pompeii, Herculánium,<sup>44</sup> és más számtalan? Vedd sorba, akiket ismertél, egyiket a másik után: az egyik ennek, a másik annak a végtisztességéről gondoskodott, azután őt is kiterítették - s mindez rövid idő alatt. Általában az emberi életet mindig egy napig tartó, esendő dolognak tekintsd: tegnap még embercsíra, holnap már bebalzsamozott tetem vagy hamu. Az időnek ezt a kis részét éld le tehát a természet szava szerint és távozz

<sup>42</sup> NYOMORULT PÁRA VAGY - az idézet így nem található meg Epiktétosz műveiben.

<sup>43</sup> HELIKÉ - akhaiai város, i. e. 373-ban elnyelte a tenger.

<sup>44</sup> POMPEII, HERCULANUM - a Vezuv i. e. 79-es kitörésekor elpusztult itáliai városok.

békében, mint ahogyan az érett olajbogyó leesik, áldva életre fakasztóját, hálatelten termőfája iránt.

49. Légy, mint a szirtfok, melyet a hullámok folyton csapkodnak; az pedig rendületlenül áll, s körülötte elcsöndesül a habzó forgatag.

„Milyen szerencsétlen vagyok, hogy ez történt velem!” Ne így! Hanem így: Boldog vagyok, mert bár ez történt velem, továbbra is derűs az életem: a jelen nem tört meg, a jövőtől nem félek. Ilyesmi bárkivel megeshetik, de nem mindenki őrizte volna meg közben lelki békéjét. Miért inkább szerencsétlenség az, mint amennyire szerencse ez? Egyáltalán szerencsétlenné teheti-e az embert az, ami nem kudarca az emberi természetnek? Vagy talán az emberi természet kudarcának tartod-e azt, ami nincs természetének szándéka ellenére? Hát akkor? Ezt a szándékot jól ismered. Vajon, ami veled történt, meggátol-e téged abban, hogy igazságos, nagylelkű, józan, belátó, megfontolt, igazmondó, szemérmes, szabad légy és más olyan tulajdonságokkal ékes, melyeknek birtokában az emberi természet teljesnek mondható? Mindenben, ami bánatot okoz neked, jusson eszedbe a következő alapelv: nemcsak hogy nem szerencsétlenség, ami történt, hanem olyasmi, amit derekasán elviselni egyenesen szerencse.

50. Közismert, mégis célravezető segítség a halál megvetésére, ha emlékezetünkbe idézzük azokat, akik görcsösen ragaszkodtak az élethez. Mert többet nyertek-e ezek, mint az idő előtt elköltözöttek? Végre mégiscsak elpihentek: Cadicianus, Fabius, Julianus, Lepidus,<sup>45</sup> és a hozzájuk hasonlók, kik sok embert kikísértek, azután őket is kikísérték, általában nem sok idő múlva, és azt is mennyi baj, milyen emberek között, milyen testben küszködtek át! Ne tartsd hát olyan fontosnak! Tekints vissza az idő feneketlen szakadékába a múltban, és másfelől a jövő végtelenségébe! Ha ezt nézed, különbség-e a három nap, vagy a három hosszú emberöltő?

51. Járj mindig a legrövidebb úton. A legrövidebb út pedig a természet útja. Minden szavunk és tettünk legyen ezért teljesen romlatlan. Az ilyen elhatározás eltávoztatja tőlünk a kellemetlenséget, küszködést, alakoskodást és hányavetiséget.

---

<sup>45</sup> CADICIANUS, FABIUS, JULIANUS, LEPIDUS - a római történelemben gyakran előforduló nevek. Lepidus talán a triumvir.

## ÖTÖDIK KÖNYV

1. Reggel, ha nehezedre esik a felkelés, gondolj tüstént rá: „Arra ébredek, hogy emberhez méltóan munkálkodjam. Rosszul esnék-e annak végzésére indulnom, amiért születtem, aminek kedvéért a világra jöttem? Vagy arra rendeltettem-e, hogy párnámon heverészve melengessem magam? - Mindenesetre ez élvezetesebb! - De hát élvezetre születtem-e? Általában tétlenségre-e, vagy tevékenységre? Nem látod-e, hogy a növények, a verebek, a hangyák, a pókok, a méhek megteszik a magukét, és a maguk részével hozzájárulnak a világ harmóniájához? S te nem akarsz emberi kötelességeidnek eleget tenni? Nem sietsz a természetedtől kijelölt cél felé?

- De hát pihenni csak kell! - Kell! -, én is azt mondom. De a természet megszabta a pihenés mértékét, mint ahogyan megadta az evését és az ivását is. Mégis túllépsz a mértéken, az elegendőn. Bezzeg a munkában már nem, hanem megmaradsz a lehetőségen belül. Mert nem szereted önmagad! Különböznél szeretnéd természetedet és szándékát! Mások, akik szeretik mesterségüket, mosakodás nélkül, étlenül senyvednek munkájuk mellett, te pedig kevesebbre becsülöd természetedet, mint a szobrász a képfaragást, a táncos a táncot, a kapzsi a kincset, a hiú a hírt. Ezek, ha elfogja őket a szenvedély, inkább sem enni, sem aludni nem kívánnak, csak hogy előbbre vihessék, amire lelküket feltették. S a te szemedben a közhasznú tevékenység silányabb, kisebb erőfeszítésre méltó?

2. Milyen könnyű dolog elkergetni, elnyomni minden bántó vagy kényelmetlen képzetet és tüstént teljes lelki nyugalomban lenni!

3. Tekintsd magad méltónak minden olyan beszédre és tetre, ami a természet szerint van. Ne hasson rád, ha mások korholnak vagy megszólhatnak emiatt, hanem, ha valami szépet tehetsz vagy mondatsz, ne tartsd magad méltatlannak hozzá. Az embereknek ugyanis megvan a saját irányító felfogásuk, és saját hajlamukat követik. Mindezt azonban te ne vedd figyelembe: menj egyenesen előre, kövesd a magad és a mindenség természetét. Mindkettőnek útja egyébként egy és ugyanaz.

4. Járom a természettől kiszabott utat, míg összeszerkeszkedve nyugalomra nem térek, és vissza nem lehelem a lelkem oda, honnan naponként lélegzem, és vissza nem esem oda, ahonnan atyám éltem csíráját, anyám a vért, dajkám a tejet vette; ahonnan annyi év óta napról napra ételmet és italomat kapom: arra, ami engem járás közben hordoz, és amit annyiféleképpen felhasználók.

5. Az eszeden nincs mit csodálniuk az embereknek - lehet, de van ám sok más dolog, amire nem mondhatod: „Erre nem születtem.” Szerezd hát meg magadnak azt, ami teljesen tőled függ: légy őszinte, méltóságteljes, munkabíró, ne hajhászd az élvezetet, ne elégedetlenkedj sorsoddal, légy kevéssel beérő, jóindulatú, szabad, komoly, keresetlen, nagylelkű. Nem érzed-e, hogy mennyi mindent meg tudnál szerezni, amire nem hozhatod fel kifogásnak az alkalmatlanságot, a rátermettség hiányát? Te pedig szántsándékkal alatta maradsz a mércének? Vajon a rátermettség hiánya kényszerít rá, hogy zúgolódj, az élethez görcsösen ragaszkodj, hízelegj, testi állapotodat okold, hogy tetszelegj, hogy komolytalan légy, hogy lelkednek annyi nyugtalanságot okozz? Nem!, az istenekre nem! Mindezeket a hibákat már régen levetkőzhetted volna, s legfőljebb csak azzal vádolhatnának, hogy valóban lassúbb, nehezebb felfogású vagy. Ezen is segítened kell azonban gyakorlással, s nem szabad elnézned magadnak ezt a mentségedet, vagy éppen tetszelegned benne.

6. Van olyan ember, aki, ha embertársával jót tett, azonnal kész a hálát számlázni. Van olyan, aki ezt ugyan nem teszi meg, de azért befelé mégiscsak adósának tekinti a másikat, s nagyon is tudatában van jótéteményének. Más viszont egyáltalában nem tartja számon, amit tett, hanem hasonlatos a fürtöt termő szőlőtőhöz, mely ha egyszer meghozta gyümölcsét, semmi mást nem kíván többé. A jótékony ember, akárcsak a ló, ha futott, a kutya, ha vadra bukkant, a méh, ha mézet gyűjtött, nem veri dobra tettét, hanem tovább folytatja áldásos munkáját, mint ahogyan a szőlőtő, ha eljön az ideje, ismét meghozza a maga fürtjét.

- Azokhoz kell-e tehát csatlakozni, akik szinte öntudatlanul teszik, amit tesznek? - Igen! - De mégiscsak tudatosan kell eljárni! Társas életre született lénynek - mint mondani szokták - megkülönböztető vonása, hogy tudja: közhasznú tevékenységet fejt ki, sőt - Zeusra! - azt is akarnia kell, hogy embertársai is tudomást szerezzenek erről.

- Igaz, amit mondasz, mégsem fogod fel helyesen az előbbi szavaim értelmét. Éppen ezért azokhoz kell számítsalak, akikről fentebb megemlékeztem. Azokat is az igazság valami látszata vezeti félre. Ha igazán be akarsz hatolni szavaim értelmébe, ne félj, emiatt sohasem mulasztasz el egyetlen közhasznú cselekedetet sem.

7. Az athéniek így imádkoznak: „Adj esőt, adj esőt, kedves Zeus, az athéniek földjére és mezejére.” Vagy így kell imádkozni, egyszerűen, szabad emberhez méltó módon, vagy sehogy.

8. Gyakran mondják: „Asklépios<sup>46</sup> ennek a lovaglást, hideg fürdőt, mezítlás kúrát *rendelt*.” Éppígy mondhatjuk: „A közös természet ennek betegséget, rokkantságot, csonkaságot, vagy más ilyesmit *rendelt*.” A „*rendelt*” szó az előbbi esetben azt jelenti, hogy az istenség ezeket a dolgokat az egészség érdekében rendelte el, az utóbbiban pedig azt, hogy, ami az embert éri, az végzetének megfelelően rendeltetett el számára.

Hasonló módon mondjuk, hogy *illik* valami hozzánk, mint ahogyan a falakat és piramisokat építő kőművesek mondják a bizonyos együttesbe harmonikusan beilleszkedő kőkockákról: „Ez ide *illik*.” Általában csak egy harmónia van. Amint a világrend, ez a nagy test, minden test összességének eredményéről, úgy a végzet, mint a végső ok, az összes ható okból szövődik össze.

Azt, amit mondok, a legtudatlanabb emberek is megértik. Mert azt mondják: „Sorsa így hozta magával.” Vagyis ez lett az osztályrésze, ez rendeltetett számára. Vegyük tehát a sors rendeléseit úgy, mint Asklépiosét: bizonyára ebben is van sok kellemetlen, mégis jó szívvel vesszük az egészség reményében. Tekintsd úgy, hogy a közös természet rendelésének megvalósítása és teljesülése a te egészséged. Mindent, ami történik, még ha irgalmatlannak tetszik is, fogadj szívesen, mert hiszen célja a világrend egészsége, Zeus boldogulása és sikere. Mert akármi történik az emberrel, az mind egyetemes érdekből történik. Hiszen nincs természet, mely a törvénye alatt élő lénynek olyasmit rendelne, ami nem felel meg neki.

Íme a két érv, melyek alapján szívesen kell fogadnod, ami téged ér! Először: veled történt, neked rendeltetett, valami módon veled volt vonatkozásban, mert sorsoddal felülről a legősibb okokig visszamenőleg összekapcsolódott. Másodszor: mindaz, ami az egyes emberrel történik, a mindenséget átfogó erő számára föltétele a sikernek, a beteljesülésnek, sőt - Zeusra mondom - a fennmaradásnak. Mert megcsonkul az egész, ha valamit akár a részek, akár az okok összekötöttségéből és összetartozásából elveszel. Márpedig elégedetlenkedéssel elveszel, és bizonyos módon csorbítod, ha rajtad múlik.

---

<sup>46</sup> ASKLÉPIOS - a gyógyítás istene a görög mitológiában. Itt: orvos.

9. Ne utálkozzál, ne veszítsd el bátorságodat és buzgalmaidat, ha nem sikerül mindig mindent helyes alapelvek szerint elintézned. Ha valami nem ment rendjén, fogj hozzá még egyszer, és örülj, ha cselekedeteid nagyobb része emberhez méltó. S szeresd azt, amihez visszatérsz. A filozófiához ne úgy térj vissza, mint a gyermek az iskolamesterhez, hanem mint a szemfájós a szivacsához és tojáshoz, a másik beteg a tapaszhoz, vagy a vízkúrához. Mert így nem hivatkozsz azzal, hogy engedelmeskedsz az értelemnek, hanem inkább megnyugvást találsz benne.

Ne felejtse el, hogy a filozófia és a természet egyet akar, te azonban mást, nem a természet szerint valót óhajtasz. Melyikük kívánatosabb? Nemde az élvezet is a természetesség köntösében vezet minket félre? Vizsgáld csak meg, nem kívánatosabb-e a nagylelkűség, a szabadság, az egyszerűség, a lelki nyugalom, és a gáncstalan élet! S van-e valami kívánatosabb az értelemnél, ha arra gondolsz, hogy a megfigyelés és a tudás képessége minden körülmények között sértetlenül és sikert biztosítóan érvényesül?

10. A világ dolgai valamiképpen olyan homályba burkoltak, hogy nem kevés filozófus - mégpedig nem is a hétköznapiak - szemében teljességgel érthetetlennek tűntek. Még a sztoikusok véleménye is az, hogy legalábbis nehezen felfoghatók. S minden velük kapcsolatos fogalmunk változó. Mert hol az az ember, aki véleményét soha nem változtatta?

Vedd most sorjába a megismerés tárgyait! Milyen esendő, hiábavaló dolgok, és ráadásul bárki hatalmába kerítheti őket: akár egy erkölcstelen férfi vagy nőszemély, akár egy rabló!

Vess azután egy pillantást kortársaid erkölcsére! Közülük még a legelfogadhatóbbat is alig állja ki az ember, nem is szólva róla, hogy van, aki önmagát is nehezen tudja elviselni. Hogy az anyagnak, időnek, mozgásnak, mozgó tárgyaknak ilyen homályában, piszkában és áradatában mi az, amit becsülni lehet, vagy ami után egyáltalán törekedni lehetséges, nem értem. Mindezzel szemben az a kötelességed, hogy magadat lélekben megerősítve várd be a természetes felbomlást. De nem türelmetlenül, ha késik, hanem e gondolatokban megnyugodva: először, semmi sem érhet, ami nincs a közös természet rendje szerint; másodszor, csak tőlem függ, hogy istenem és szellemem ellenére semmit se kövessék el. Mert nincs ember, aki az ő akaratuk áthágására kényszeríthetne.

11. „Vajon mire használok most lelkemet?” - Ezt a kérdést kell feltennem minden alkalommal, és meg kell vizsgálnom, mi megy most végbe abban a részben, amit vezérlő értelemnek neveznek. S kinek a lelke az én lelkem? Csak nem gyermeké vagy sihederé, vagy asszonyé, vagy zsarnoké, vagy vadállaté?

12. Hogy milyenek azok a dolgok, amiket a tömeg jónak ítél, azt a következőkből is láthatod: Ha valaki meggondolja, mi az, amit valóban jónak tarthat - a belátás, a mértékletesség, az igazságosság, a bátorság -, ha mondom, ezt előre megfontolta, hallani sem bírja a szólás-mondást: „a nagy bőségtől”<sup>47</sup> - mert ez valahogy nem vág ide. Aki azonban a tömeg szerinti javakra gondol, az bizony végighallgatja és ellentmondás nélkül elfogadja a komikus költő mondását mint találó megjegyzést. Lám, a tömeg is így fogja fel a különbséget, másként az első esetben nem ütköznék meg a mondáson, s nem találná helytelennek; ezzel szemben a gazdagságról és a szerencsének fényűzésre és hiú dicsőségre szolgáló ajándékairól találó és szellemes megjegyzésként elfogadjuk. Menj csak tovább, tedd fel a kérdést: vajon lehet-e becsülni, a javak közé számítani az olyan dolgokat, melyeket ez a mondás jellemez találóan: „gazdájuk a nagy bőségtől azt sem tudja, hol végezze el szükségét.”

---

<sup>47</sup> A NAGY BŐSÉGTŐL - idézet Menandrosz 530. töredékéből.



13. Formáló erőből és anyagból állok; egyik sem pusztul el a semmibe, mint ahogyan egyik sem lett semmiből. Tehát lényem minden része elváltozik, és ezáltal a világ valamilyen részévé átformálódik, ez ismét a világ egy másik részévé változik, s így tovább a végtelenségig. Magam is ilyen változás eredménye vagyok, nemzőim is, s így vissza, egészen a végtelenségig. Mert nincs semmi akadály, hogy így beszéljünk, még ha a világ folyása megszabott időszakokra tagolódik is.

14. Az ész és a gondolkodás olyan képességek, amelyek elegendők önmagunknak és a tőlünk függő cselekedeteknek: kiindulnak saját alapelvükből, s egyenest a kitűzött cél felé törnek. Az ilyen cselekedeteket egyenes cselekedeteknek szoktuk mondani - ezzel is jelezve, hogy az út egyenes.

15. Nem mondhatjuk emberinek azokat a dolgokat, amelyek az embert mint embert nem érintik. Nem kívánjuk őket az embertől, az emberi természet sem kecsseget velük, és nem is tökéletesedik általuk, tehát sem az ember elé kitűzött célt nem foglalják magukba, sem a cél elérésének eszközét, a jót. Hiszen ha közülük csak egy is az emberre vonatkoznék, már nem lehetne megvetni őket, vagy szembehelyezkedni velük, s az sem lenne dicséretre méltó, aki nem szorul rájuk. Ha igazi javak volnának, nem akadna derék ember, aki valamelyikükből kevesebbel is beéri. Márpedig annál derekabb az ember, minél több efféle vagy hasonló dologról mond le, vagy minél nyugodtabban tűri a hiányukat.

16. Amire az ember gyakran gondol, az meghatározza a gondolkodásmódját, mert a képzetek mintegy átítatják a lelket. Tehát itasd át lelkedet szüntelen ilyen gondolatokkal: Ahol élni lehet, ott jól is lehet élni. Az udvari környezetben pedig lehet élni, tehát az udvarban is lehet jól élni. - Továbbá: Minden egyes élőlény arra tör, aminek a kedvéért megalkották. Amire pedig tör, abban a célja. Ahol a célja, ott a haszna és a java. Az értelmes lény java a közösség. Mert hogy mi közösségre születtünk, az régen bizonyított tétel. Vagy nem szembeszökő-e, hogy az alacsonyabb rendű lények a magasabb rendűekért vannak, a magasabb rendűek meg egymásért? Márpedig a léleknélkülieknél magasabb rendűek a lelkesek, a lelkesek közül pedig az értelmesek.

17. Örültség lehetetlenséget hajszolni; márpedig lehetetlen, hogy a hitvány emberek másképp cselekedjenek.

18. Senkivel sem történik olyasmi, aminek az elviselésére nem termett. Mással is megesik ugyanez, s vagy tudatára sem ébred, hogy mi történt vele, vagy lelki nagyságával kérkedve megőrzi nyugalmát rendületlenül. Márpedig mégiscsak rettenetes volna, ha a tudatlanság és a tetszelgés többre menne, mint a belátás.

19. A külső dolgok a lelket a legkevésbé sem érintik: nem férkőzhetnek hozzá, tehát át sem hangolhatják, izgalomba sem hozhatják. Áthangolni, izgalomba hozni csak a lélek tudja önmagát. A külső dolgokat pedig olyanokká formálja a maga számára, amilyen ítéletek alkotására méltatja önmagát.

20. Bizonyos tekintetben az ember áll hozzánk a legközelebb, mert ő az, akivel jót kell tennünk, és akit el kell túrnunk. Ha azonban embertársam akadályozná az én sajátos feladatomat, az ember is csak egy lesz szememben a közömbös jelenségek közül, akár a nap, a szél, vagy az erdők vadja. Igaz, hogy csak bizonyos cselekvést akadályozhat meg, mert a törekvésnek és a hajlamnak nincs akadály, hiszen eleve számoltam a feltételekkel, és cselekvésemnek más irányt adhatok. Mert az értelem minden akadályát átformálja, átváltoztatja közvetlen céljává. Így lesz a cselekvést gátló akadályból cselekvés, az út torlaszából út.

21. Tiszteld a világ jelenségei közül a legfőbbet: azt, ami mindent felhasznál, és mindent irányít. Hasonlóképpen tiszteld lényed legfőbb részét: azt, ami az előbbivel egy törzsből fakad. Mert benned is ez használja fel a többi részt, és ez igazgatja életedet.

22. Ami a közösségnek nem árt, az a közösség tagjának sem árt. Valahányszor azt képzeld, hogy bántalom ért, ez legyen a mércéd: Ha a közösség ezáltal nem szenved kárt, akkor nekem sincs károm, ha pedig a közösséget kár éri, nem szabad haragudni a kártevőre, hanem inkább rá kell mutatni, miben vétett.

23. Gyakran elmélkedj róla, hogy a meglevő és keletkező dolgok milyen gyorsan sodródnak és tűnnek el. Az anyag szakadatlanul áramló folyó; a természet tevékenysége folytonos változásban nyilvánul meg, a végső ok ezer meg ezer fordulat szövetségében bujkál. Szinte semmi állandó nincs, s lábunknál tátong a múlt és jövő feneketlen, mindent fölfaló mélysége. Hogyne volna hát esztelen, aki ilyen körülmények között felfuvalkodik vagy szorong, vagy jajgat, mintha valami akár egy ideig, akár tartósabban kellemetlenséget okozhatna.

24. Gondolj az egész mindenség anyagára, melyből egy csepp a tiéd, az örökkévaló időre, melyből a számodra kiszabott rész rövid pillanat. Hát a mindenség sorsa? Hányadik hányada ennek a tiéd?

25. Hibát követ el valaki ellenem? Az ő dolga! Mindenkinek megvan a maga lelki adottsága és cselekvési módja. Az enyém most az, amit a közös természet éppen nekem szánt, és azt cselekszem, amit természetem szerint éppen cselekednem kell.

26. Lelked vezérlő és parancsoló része maradjon távol a test izgalmaitól, akár kellemesek, akár kellemetlenek, ne vegyüljön össze velük, hanem sáncolja körül magát, az érzéshullámok korlátozódjanak a test tagjaira. Ha azonban valami együttérzés mégiscsak összekötné őket az értelemmel - hiszen az értelem is a testhez tartozik -, akkor a természetes érzés ellen nem kell tusakodni, de képzetet, mintha itt jóról vagy rosszról volna szó, a vezérlő elme önmagától ne fűzzön hozzá.

27. Élj együtt az istenekkel. Az istenekkel pedig az él együtt, aki sorsával megbékült, génuszának akarata szerint cselekvő lelket tár eléjük. A génuszt Zeus adta az embernek irányítóul és vezérül, mint saját kiszakított részét. Ez pedig az ember esze és értelme.

28. Csak nem haragszol a bakszagúra? Vagy a bűzös leheletűre? Mit akarsz tőle? Olyan a szája, olyan a hónalja! Nem is lehet más szaga! - De hiszen (ez az ellenvetés) az embernek van értelme, és ha egy kicsit figyel, rájön, miben hibázik. - Helyes! Tehát neked is van értelmed. Értelmeddel hass az ő értelmére. Mutass neki utat, figyelmeztess. Ha rád hallgat, meggyógyítod, s akkor fölösleges a harag.

Csak ne tragikus színész vagy utcalány módjára!

29. Már most is élhetsz úgy, ahogy akkor akarsz, amikor majd távoznod kell. Ha pedig a körülmények nem engedik ezt meg, akkor távozz az életből, de ne úgy, mintha méltánytalanság ért volna. Itt füst van, távozom. Miért hiszed ezt olyan nagy dolognak?

De amíg nem kényszerít ilyen ok, maradok szabadon, és senki meg nem gátolhat, hogy azt tegyem, amit akarok. Akarni pedig azt akarom, ami az értelmes és közösségi életre teremtett lény természetének megfelel.

30. A mindenség értelme együttműködésre törekszik, tehát az alacsonyabb rendű teremtményeket a magasabb rendűek kedvéért alkotta, a magasabb rendűeket pedig egymással összhangba hozta. Ugye, te is látod, hogyan rendelte egymás alá, egymás mellé a dolgokat, hogyan osztotta ki az egyes dolgok osztályrészét értékük szerint, hogyan hozta egymással egyetértésbe a magasabb rendű lényeket?

31. Hogyan viselkedtél mind a mai napig az istenekkel, szüleiddel, testvéreiddel, feleségeddel, gyermekeiddel, tanítóiddal, nevelőiddel, barátaiddal, háznépoddal szemben? Elmondhatod-e ma is mindnyájukkal kapcsolatban: *Szóval, tettel nem bántottam meg soha senkit?*<sup>48</sup> Emlékezz vissza, milyen helyzeteken vergődtél át, mennyi mindennel szembenéztél sikerrel. Vedd számba, hogy életismereted immár teljes, hogy szolgálatodat leszolgáltad, hogy mennyi szépet láttál, hogy mennyi élvezet és fájdalom fölött maradtál úr, hogy hány hiú kitüntetés fölött néztél el, hány hálátlan emberrel szemben tanúsítottál jóindulatot.

32. Hogyan lehetséges, hogy nyers, tanulatlan lelkek is megzavarhatnak finom, kiművelt lelket? Milyen a finom, kiművelt lélek? Ismeri a kezdetet és a véget, a mindenség anyagát átható értelmet, amely a világegyetemet az idők végtelenségén át, de előre megszabott korszakok rendjében kormányozza.

33. Maholnap hamu és csontváz vagy, pusztá név, vagy még név sem. S a név? Hang és visszhang. S az életnek oly sokra becsült javai? Üresség, rothadás, kicsinyesség, kutyák marakodása, majd kacagó, majd síró gyermekek perpatvara. A hűség, a szemérem, az igazságosság, és igazság: *Tágas földünkről elszálltak a büszke Olympra.*<sup>49</sup> S téged mi tart még itt vissza? Hiszen minden érzéki esendő és éppen nem állandó; az érzékek vakok, könnyen csalódók; maga a pára-lélek csak gőze a vérnek. Ilyen emberek között híresnek lenni - micsoda üres semmiség!

Mi legyen a teendő? Bevárod nyugodt lélekkel a véget, akár pusztulás lesz, akár elváltozás. S míg ennek pillanata eljön, mit érdemes tenned? Mi mást, mint tisztelni, áldani az isteneket, jót tenni az emberekkel, túrni őket és kitérni előlük. Gondold meg továbbá, hogy ami tested és páralelked határain belül esik, az sem a tied, az sem tőled függ.

34. Életed folyása mindig egyenletes lehet, ha egyenes úton jársz, ha elvszerűen gondolkodol és cselekszel. Íme két alapelv, mely egyformán érvényes isten, ember, és általában minden értelmes lény lelkére: először, hogy külső akadály nem létezik számára, másodszor, hogy igazi java az igazságos szándék és tett, s vágya ki is merül ebben.

35. Ha valami nem az én hibám, és nem is következménye az én hibámnak, sem a köznek nem árt, mit nyugtalankodom miatta? Hogyan árthatna akkor a világrendnek?

36. Egyáltalán ne engedd, hogy képzeleted elragadjon.

Segíts másokon tehetséged és érdemük szerint, még akkor is, ha az, amit elvesztettek, közömbös dolog volt. De ne képzeld az emberek rossz szokása szerint, hogy ez igazi veszteség, hanem tégy te is úgy, mint az az öreg, aki távoztában elkérte tanítványától a játékcsigáját, de nem felejtette el, hogy az csak csiga.

No lám, most a tömeg tapsait hajszolod a szónoki emelvényen. Ember, elfelejtet-e, milyen dicsőség ez? - Hiszen az emberek annyi fáradozást pazarolnak rá! - Hát azért neked is esztelennek kell lenned?

Én azelőtt, bármely pillanatban leptek volna is meg, boldog ember voltam. Az a boldog, aki kedvező sorsot biztosít magának. S a kedvező sorsot a lélek jó hajlamai, jó vágyai, jó cselekedetei jelentik.

---

<sup>48</sup> SZÓVAL TETTEL - Homérosz, Odüsszeia, 4, 690.

<sup>49</sup> TÁGAS FÖLDÜNKRŐL - Hésziódosz, Munkák és napok, 197.

## HATODIK KÖNYV

1. A vilápanyag engedelmesen simulékony. Irányító értelmének semmi belső oka nincs rá, hogy 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 örömid 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 kíváncsiabb, mint egyszer már *„elvegyüljek a föld porával?”*<sup>50</sup> 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 találod tűrhetőnek az előbbi, és ugyancsak általa leszel az udvari nép számára te is tűrhető.
13. Ahogyan elképzeljük a sültekről és más ételekről, hogy ez halhulla, ez madárhulla, ez disznótetem, továbbá, hogy a falernumi bor tulajdonképpen kiperéselt 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 eljárnunk egész életünkön át, s

---

<sup>50</sup> ELVEGYÜLÜNK A FÖLD PORÁVAL - Homérosz, Ilias, 7, 99.

ha a dolgok kíváncsi alakban tetszelegnek, le kell őket meztelenítenünk, szemünk elé kell állítanunk silányságukat, le kell róluk hántanunk a ragyogó köntöst, melyben büszkélkednek. Mert a görög félelmetes csaló s legtöbbször éppen akkor csal lépre, mikor azt hiszed, hogy a legfigyelemreméltóbb dolgokkal foglalkozol. Gondolj csak rá, mit mondott Kratész<sup>51</sup> magáról Xenokratésről.<sup>52</sup>

14. A legtöbb dolog, amit a tömeg bámul, bizonyos átfogó csoportokba sorolható. Először ott vannak a természet összetartó erejének alkotásai: kő, fa, fügefá, szőlő, olajfa. Valamivel feljebb állnak az élőlények, a kisebb és nagyobb állatok. A még finomabb érzékek 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, a 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 tetszésűgása: 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, hogy 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 értelméd tisztelete és megbecsülése kibékít önmagaddal, összhangba hoz embertársaiddal, békességre hangol az istennel, más szóval, örömmel fogadsz mindent, amit ők osztanak és rendelnek.

<sup>51</sup> KRATÉS - görög künikosz filozófus a 4-3. században.

<sup>52</sup> XENOKRATÉS - erkölcsi szigorúságáról híres platonista filozófus.

17. Fel, le, körben áramlik az őszanyag. 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, hogy 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 fejével 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, hogy 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, hogy 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, hogy minden 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, hogy 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, hogy az 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 világeért sem hagyott abba semmit, míg jól meg nem vizsgálta és alaposan ki nem ismerte! Milyen békében tűrte, hogy 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, élelemmel, 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 szokimondóan 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. Értelmeknek 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 jövőd 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 alapelveihez, 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<sup>53</sup> - 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.

---

<sup>53</sup> ATHOS - magas hegyvidék Makedóniában, Khalkidiké félszigeten.

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 osztályrészsedül adott körülményekhez, és az embereket, akiket társul kaptál, szeresd 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 Khryszippos<sup>54</sup> példálózik.

43. Vajon átvenné-e a nap az esőcsillag szerepét, vagy Asklépios a Karpophososét?<sup>55</sup> Mit mondjak az egyes csillagokról? Nemde, akármennyire elütnek 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, hogy rosszat 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, hogy 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. Mindenkiné pedig az a hasznos, ami alkotának 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.

<sup>54</sup> KHRYSIPPOS - a sztoikus filozófia megteremtője. Az i. e. 3. sz.-ban élt Athénben.

<sup>55</sup> KAPROPHOROS - Démétér Kaprophorosz, a termést hozó istennő.



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 mutatóványok egyhangúsága az amphithreatrumban és más hasonló helyeken, és szinte émelyít a mindig egyforma látvány: ugyanúgy vagy az egész étellel 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 Philistióig, Phoibosig, Origaniónig.<sup>56</sup> 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 Sókratész, ahol annyi a hős az ősidőkből, ahol annyi a hadvezér, a zsarnok, a későbbi korból. Rajtuk kívül ott van Eudoxos,<sup>57</sup> Hipparkhos,<sup>58</sup> Arkhimédész,<sup>59</sup> és több más éles eszű, emelkedett gondolkodású, fáradhatatlan ezermester, magabiztos szellem, az esendő, egy napig tartó emberi lét kigúnyolói, mint Menippos<sup>60</sup> 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 tetteire, 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. Módozban áll, hogy egyes dolgokról egyáltalán ne alkoss ítéletet, és így lelked nyugalmát megőrizheted. 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.

---

<sup>56</sup> PHILISTIÓN, PHOIBOS, ORIGANIÓN - nem azonosítható nevek.

<sup>57</sup> EUDOXOS - görög matematikus és asztronómus az i. e. 4. sz.-ban.

<sup>58</sup> HIPPARKHOS - görög asztronómus, az i. e. 2. sz.-ban élt.

<sup>59</sup> ARKHIMÉDÉS - híres görög természettudós. Római katonák ölték meg Szürakuszai-ban 212-ben.

<sup>60</sup> MENIPPOS - künikosz filozófus az i. e. 3. sz.-ban (vö. „menipposzi szatíra”).

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 ápoltnak a gyógyulást?

56. Hányan eltávoztak már a világból, akikkel együtt érkeztem!

57. A sárgaságban szenvedőknek keserű ízű a méz. A veszett kutyától megmártak 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, hogy a nekik megfelelő képzeteket elnyomjuk? Márpedig a felkeltésük minden esetben tőled függ. Tőlem függ, hogy úgy 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, tette 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 felhasználom 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, hogy 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 panaszolják 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 kishitúségbe. Ha valaki más ijesztgetni, bántani tudja, ám tegye, önmaga saját megfontolásából azonban nem kergeti magát ilyen tévelygésekbe. A test, ha tud, maga gondoskodik róla, hogy ne érje bántalom, s ha mégis éri, hát csak panaszkodik. 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! Mik akadémakodol? 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, hogy 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 értelemet 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, hogy 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, hogy a világ mindig megifjodjék.
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 gondold 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 elméddel az eseményekbe és okaikba.
31. Ékesítsd magad egyszerűséggel, szerénységgel és fölényes nyugalommal mindazokkal a dolgokkal szemben, amelyek sem az erény, sem a bűn csoportjába nem tartoznak. Szerezd az isten ujjmutatását. Van, aki azt állítja: „Minden törvény szerint megy végbe, igazán csak atomok vannak.” De elég arra gondold, hogy 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 emberférgék gondolkozásmódját, milyen, milyeneket kerül, milyeneket hajszol. Gondold meg aztán: amint az egymásra rétegződő homokbuckák az alsókat elfedik, úgy az életben is a régebbi dolgokat a rájuk halmozódók egykettőre eltakarják.
35. Jegyzet Platónból: „El tudod-e hinni, hogy egy olyan értelem számára, mely minden időknél, 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.”<sup>61</sup>

---

<sup>61</sup> Platón, Állam VI. 486 A.

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...”<sup>62</sup>
39. „Sok örömet készíts nekünk, meg az égi lakóknak.”<sup>63</sup>
40. „Arasd a létet, mint magtól súlyos kalászt,  
Ez még virít, az hervatag...”<sup>64</sup>
41. „Elhagytak engem s magzataim az istenek:  
Ok nélkül ők ezt nem tevék...”<sup>65</sup>
42. „Velem a közjó, s mellettem ví  
Az igazság is...”<sup>66</sup>
43. „Ne könnyezz másokkal együtt, de ne is ujjongj.”<sup>67</sup>
44. Jegyzetek Platónból: „Én azonban erre nagy igazsággal így felelnék: Nem jól beszélsz, barátom, ha azt hiszed, hogy az élet vagy halál esetlegességeit kell mérlegelnie bárkinek is, akinek csak egy kis haszna van ezen a világon, s nem csupáncsak arra kell figyelnie cselekvés közben, vajon igazságos vagy igazságtalan, derék vagy gonosz emberhez illő dolgot cselekszik-e.”<sup>68</sup>
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.”<sup>69</sup>
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: hogy végzete napját el nem kerülheti senki. Ehelyett inkább azt kell vizsgálnia, hogyan éli le legjobban kiszabott idejét.”<sup>70</sup>
47. Úgy tekintsd a csillagok járását, mintha velük együtt futnád be az égi pályát. Állandóan gondold az elemek egymásba való átváltozásaira is. Mert az ilyen gondolatok megtisztítanak a földi élet szennyétől.

---

<sup>62</sup> Euripidész, Bellerophón (289. töredék).

<sup>63</sup> Ismeretlen költő töredéke.

<sup>64</sup> Euripidész, Hüpszipüle (757. töredék).

<sup>65</sup> Euripidész, Antiopé (207. töredék).

<sup>66</sup> Euripidész 910. töredéke.

<sup>67</sup> Ismeretlen szerzőtől; a gondolat Epiktétosztól származik.

<sup>68</sup> Platón, Apológia 28 B (Gyomlay Gyula fordítása).

<sup>69</sup> Uo. 28 E.

<sup>70</sup> Platón, Gorgiasz 512 D (Péterfy Jenő fordítása).

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.”<sup>71</sup>

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.”<sup>72</sup>

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...”<sup>73</sup>

.....  
...Annak, ki itt e földön él  
Szenvedni kell sok bú-baj és könny-ár között.”<sup>74</sup>

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 hasznót hajthatsz, ott semmi hátránytól nem kell félned.

54. Mindenütt és mindig rajtad áll, hogy megnyugszol-e istenfélő lélekkel a helyzetekben, igazságosan jársz-e el embertársaiddal szemben, alapos vizsgálatnak veted-e alá felöltő képzeteket, hogy be 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 körülsáncolja 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, hogy mindezeket a maga céljaira felhasználja. Harmadik tulajdonsága az értelmes lénynak, hogy kerüli az elhamarkodott ítéletet és tévedést. A vezető értelem ezeknek a kiváltságoknak birtokában járjon egyenes úton, s akkor mindene megvan, ami megilleti.

<sup>71</sup> A hely nem található Platón műveiben.

<sup>72</sup> Euripidész, Khrüszipposz (836. töredék).

<sup>73</sup> ÉTEL- S ITALLAL - Euripidész-töredék (Suppl. 1110).

<sup>74</sup> ANNAK, KI ITT E FÖLDÖN ÉL - ismeretlen tragédiaszerzőtől.

56. Mintha már meghaltál volna, mintha csak eddig a pillanatig éltél volna, életed hátralevő, ráadásszerű részét a természet ujjímutatása 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 természetünktől, 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 járd el. S gondold e két alapelvre: a cselekvés alkalmá 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 gondold rá, kik azok, akiknek támogatására számítasz, s milyen a vezető értelmük. Mert ha felfogásuk és vágyaik mélyére pillantasz, nem panaszkod fel akaratlan hibáikat, de támogatásukra sem pályázol.

63. „Minden lélek - mondja valaki - csak akarata ellenére nélkülözi az igazságot”<sup>75</sup>; éppen így az igazságosságot, józanságot, jóakaratot, és minden más hasonlót. Folytonosan eszedben kell ezt tartanod, mert így mindenkivel szemben elnézőbb leszel.

64. Ha fájdalom ér, mindig tüstént gondold 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 határaitól, 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 érezz úgy, mint ahogyan ezek éreznek embertársaikkal szemben.

---

<sup>75</sup> MINDEN LÉLEK - a paltóni gondolatot Epiktétosz idézi.



66. Honnan tudjuk, hogy Teleaugés<sup>76</sup> 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<sup>77</sup> elfogatására vonatkozó parancsnak nemes felháborodással ellene szegült, hogy „az utcákon büszkélkedve járt-kelt”<sup>78</sup> - ami mellett egyébként érdemes volna megállni, ha igaz volna -, hanem inkább azt kell vizsgálni, milyen lelkületű volt Sókratés, 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 bátyázhass magad, és önállóan ne végezhess a magad dolgát. Mert lehetséges, nagyon is lehetséges isteni férfinak lenned, anélkül, hogy bárki is elismerné rólad. Mindig gondold erre, meg arra is, hogy 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, 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, hogy 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 eltűnniük, 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?

---

<sup>76</sup> TELEAUGÉS - a hagyomány szerint Püthagorasz fia.

<sup>77</sup> A SALAMISI EMBER - vö. Platón, Apológia 20 C; a szalamiszi Leónt kellett volna elfognia a harminc zsarnok parancsára.

<sup>78</sup> AZ UTCÁKON BÜSZKÉLKEDVE - Arisztophanész, Felhők 362.

74. Senki sem fárad bele abba, hogy hasznót húzzon. A haszon pedig azonos a természet szerint való cselekvéssel. Ne fáradj tehát bele, hogy hasznót 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.

## NYOLCADIK KÖNYV

1. Már az is szerénységre int, hogy életedet egészében vagy legalább ifjúkorodtól számítva nem élhetted filozófushoz méltó módon, hanem mind a mások szemében, mind magad előtt úgy tűnt, hogy távol állsz a filozófiától. Lám, zavarban vagy, s így már nem könnyű filozófus hírnévre szert tenned. Különböző életberendezésed is ellene mondana ennek a törekvésnek. Ha igazában beláttad, mi a fődolog, akkor ne törődj vele, mit gondolnak rólad, s érd be azzal, hogy életed hátralévő részét, bármeddig tartson is, a saját természeted parancsának megfelelően morzsold le. Gondold át, mit kíván a természet, s más ne izgasson. Hiszen oly sok tévelygés után rájöttél, hogy a boldogságot sehol nem lelted: sem a szillogizmusokban, sem a gazdagságban, sem a hírnévben, sem az élvezetben - sehol! Hol van hát? Az emberi természet megkívánta tevékenységben. Mikor cselekszel e szerint? Ha törekvéseidet és tetteidet bizonyos alapelvekből vezeted le. Micsoda alapelvekből? A jóra és rosszra vonatkozó alapelvekből: hogy az ember számára egyáltalán nem jó az, ami nem teszi igazságossá, józanná, férfiasá, és egyáltalán nem rossz, ami nem teszi a felsoroltak ellenkezőjévé.
2. Bármilyen cselekszel is, tedd fel a kérdést: Hogyan is állok ezzel? Nem bánom majd meg? Nemsokára halott vagyok, s mindennek vége! Kíváncsi vagyok-e többet, hiszen az, amit teszek, illik egy értelmes, közösségi életre alkotott és az istenekkel azonos törvények szerint élő lényhez?
3. Mit jelent Nagy Sándor, Caesar, Pompeius - Diogenészhez,<sup>79</sup> Hérakleitoshoz, Sókratészhez képest? Ezek meglátták a jelenségeket, valamint a jelenségek okait és anyagát, s vezérlő elveiket nem cserélgették. Amazoknak mennyi volt a gondjuk, és mennyi külső körülménytől függtek!
4. Ha megfeszülsz is, az emberek nem kevésbé csinálják azt, amit csinálnak.
5. Először is ne légy zavarodott, hiszen minden a közös természet törvénye szerint igazodik. Még egy kis idő, s már nem létezel, nem vagy sehol, mint ahogy nincs már Hadrianus sem, Augustus sem. Azután folyvást a magad életfeladatára függesztve szemed gondoldj rá, hogy jó ember légy, hogy amit az emberi természet tőled kíván, azt tétovázás nélkül tedd, hogy azt mondd, amit színiigazságosnak hiszel, csak mindig jóindulattal, szerényen, képmutatás nélkül.
6. A mindenség természetének az a feladata, hogy ami itt van, azt oda tegye, változtassa, innen eltakarítsa, ott elhelyezze. Minden csak változás: de ne félj, nem lesz azért valami új belőle! Minden a régi, s az elosztódás egyenletes.
7. Minden természet alkotta lény megelégedett, ha a maga útján halad. Az értelmes lény akkor halad a maga útján, ha képzelet nem csalékonyak és zavarosak, ha törekvéseit csak közhasznú cselekedetekre irányítja, ha olyasmire vágyódik és olyasmit kerül, ami rajtunk áll, ha mindent, ami a közös természet neki juttat, örömmel fogad. Hiszen az értelmes lény csak egy része a közös természetnek, mint ahogyan a levél természete része a fa természetének. Csakhogy a levél természete egy érzéketlen, értelmetlen, akadályozható természetnek a része, az ember viszont részese a szabad röptű, értelmes, igazságos természetnek, amely minden lénynek értéke szerint, arányosan osztja el az időt, anyagot, okot, erőt, esetlegességet. Számold azzal is, hogy ezt a méltányosságot nem mindig akkor fedezed fel, ha az egyes dolgot az egyessel veted

---

<sup>79</sup> DIOGENÉS - i. e. 4. sz.-i híres görög künikosz filozófus.

össze, hanem akkor, ha összesítve az egyiknek minden dolgát a másikénak teljességéhez hasonlítod.

8. Olvasnod nem lehet! De dölyfödet megfőkezned lehet; az élvezetet és fájdalmat megvetned lehet; a hírnév csábításával szemben fölényesen viselkedned lehet; a faragatlan és hálátlan emberekre nem haragudnod, sőt még ráadásul gondjukat viselned - mindezt lehet!

9. Soha senki egy zokszót se halljon tőled az udvari életről, s még magadnak se panaszkodj a magad életéről.

10. A megbánás bizonyos fajtája az önkorholásnak, mert valami hasznos dolgot elmulasztottunk. Az, ami jó, szükségképpen hasznos, és a minden tekintetben kifogástalan férfi gondjának méltó tárgya. Márpedig még egyetlen ilyen kifogástalan férfiú sem bánta meg, hogy valami élvezetet elszalasztott! Következőleg: az élvezet nem is hasznos, nem is jó.

11. Mi ez, mi előttem van, önmagában véve, sajátos alkatát tekintve? Mi a lényege, mi az anyaga? Mi a formáló oka? Mi a feladata a világrendben? Meddig tart?

12. Ha nehezedre esik álmodból felébredned, gondold meg, hogy az alvás az értelmetlen lényekkel közös dolog, te pedig alkatodnak és emberi természetednek megfelelően közérdekű tevékenységre hívtatál. Márpedig, ami az ember természete szerint van, az egyúttal megfelelőbb, alkalmasabb, sőt még kellemesebb is számára.

13. Állandóan és lehetőleg minden felmerülő képzetnél gondoldj arra, amire a természet-tudomány, a lélek szenvedélyeinek ismerete, és a dialektika tanít.

14. Ha sorsod valakivel összehoz, tedd fel magadnak előre a kérdést: milyen alapelveket vall ez az ember a jóról és a rosszról? Mert ha az élvezetről és a fájdalomról, mindkettő előidézőiről, a hírnévről és a névtelen szürkeségről ilyen és ilyen alapelvei vannak, akkor nem is csodálatos, nem is meglepő, ha adott helyzetben így és így cselekszik. Sőt azt sem felejtsem el, hogy szükségszerűen így cselekszik.

15. Gondold meg: amint nem veheted rossz néven, ha a fügefafa fügét terem, úgy azt sem, ha a világrend azt hozza létre, amitől terhes. Csúnya dolog volna, ha az orvos vagy a kormányos rossz néven venné, hogy a beteg lázas, vagy hogy ellenszél támadt.

16. Gondold meg, hogy a szabadsággal egyáltalán nem összeférhetetlen, ha nézetedet megváltoztatod, és ha arra hallgatsz, aki jó tanácsot ad. Hiszen tevékenységednek akkor is a te törekvésed, ítéleted, sőt a te értelmed az irányítója mindvégig!

17. Ha tőled függ, miért teszed? Ha mástól, kit vádolsz? Az atomokat vagy az isteneket? Egyformán oktalanság volna.

Ne vádolj senkit! Ha teheted, igazítsd helyre azt, aki hibázott, ha nem teheted, hozd helyre legalább a hibát. Ha ezt sem lehet, mire jó még a vádaskodás? Ne tégy semmit oktanul.

18. Ha valami elhal, azért még a világban marad. Itt marad, itt megváltozik, saját őselemeire bomlik, melyek egyúttal a világéi és a tieid is. Majd ezek is megváltoznak, és nem zúgolódnak.

19. Minden lény valamire született: a ló is, a szőlő is. Mit csodálkozol? Hélios<sup>80</sup> is azt mondja: valamilyen munkára születtem, akárcsak a többi istenek. Hát te mire születted? Talán élvezetre? Vizsgáld csak meg, eltűr-e ilyen állítást a józan ész!

---

<sup>80</sup> HÉLIOS - a napisten; a nap megszemélyesítése a görög mitológiában.

20. A természet minden lényt számon tart: megszűnésüket éppúgy, mint keletkezésüket vagy életük sorát - akárcsak a játékos a labdát. Jó-e a labdának, ha felrepül, és rossz-e, ha leesik vagy földre hull? Jó-e a vízbuboréknak, ha alakul, és rossz-e, ha szétpukkan? Vagy a mécsvilágnak?

21. Fordítsd ki egyszer gondolatban testedet s képzelj el, milyen, és milyenné teszi majd az öregség, a betegség, a tobzódás.

Rövid az élet annak is, aki dicsér, annak is, akit dicsérnek, annak is, aki mást emleget, annak is, akit emlegetnek. Ráadásul mindez csak ennek a kis földsávnak egy zugában történik, s még itt sincs mindenki egy nézetten, sőt még az egyes ember sem mindig következetes. S még az egész föld is csak kicsi pont!...

22. Figyelj közvetlen feladatodra akár alapelvről, akár cselekvésről, akár valaminek a jelentéséről van szó.

Ha baj ér, méltán ér: holnap akarsz jó lenni, nem ma.

23. Cselekszem valamit? Úgy cselekszem, hogy az emberek javára vonatkoztatom. Valami baj ér? Úgy fogadom, hogy az istenekre vonatkoztatom és mindeneknek a forrására, amelyből az összes történés folyik, egymással belső kapcsolatban.

24. Amilyennek a fürdést látod: olaj, izzadság, piszok, nyúlós víz, csupa-csupa undor, olyan az élet minden része, olyan minden jelenség.

25. Lucilla<sup>81</sup> látta meghalni Verust, azután meghalt Lucilla. Maximus előbb meghalt, mint Secunda<sup>82</sup> - de Secunda követte. Epitynchanos túlélte Diotimost,<sup>83</sup> utána Epitynchanos is eltávozott. Faustina<sup>84</sup> Antoninus előtt sírba szállt, majd Antoninus is megtért őseihez. És így tovább - kivétel nélkül! Hadrianust eltemette Celer,<sup>85</sup> utána kivitték Celert. Hol vannak mindezek az éleselméjű, előrelátó, önérzetes emberek? Hol vannak az átható elméjű férfiak: Kharax, a platonikus Démétrios, Eudaimón,<sup>86</sup> és a hozzájuk hasonló? Mindegyik csak egy napig élt, s már régen meghalt. Néhány emberről még rövid ideig sem emlékeztek meg; mások mesehősökké változtak; ismét mások már a meséből is kikoptak. Arra is gondold hát, hogy tested szövődéke innen-onnan szükségszerűen szétfoszlik, gyenge párád elfül vagy átvándorol, és máshová rendeltetik.

26. Ember öröme, ha emberi kötelességét teljesíti. Emberi kötelesség: jóindulat az embertárssal szemben, az érzéki izgalmak megvetése, a megbízható képzetek kiválasztása, a közös természetbe és a rendje szerint történő dolgokba mélyedő elmélkedés.

27. Három viszony irányítja éltedet: az egyik a téged burkoló sáredényhez fűz, a másik az isteni okhoz, amelyből mindenkire minden árad, a harmadik pedig kortársaidhoz.

---

<sup>81</sup> LUCILLA - M. anyja.

<sup>82</sup> SECUNDA - Maximus (vö. 1, 15) felesége

<sup>83</sup> EPITYNCHANOS, DIOTIMOS - Hadrianus bizalmas emberei, egyébként ismeretlenek.

<sup>84</sup> FAUSTINA - itt az idősebb Faustináról, Antonius Pius feleségéről van szó.

<sup>85</sup> CELER - Caninius C., híres görög rhétor, Hadrianus titkára.

<sup>86</sup> CHARAX, DÉMÉTRIOS, EUDAIMÓN - ismeretlen, ill. azonosíthatatlan tudósok.

28. A fájdalom vagy a testet gyötri - ez az ő baja! -, vagy a lelket. Ennek azonban módjában áll a maga derűjét és nyugalját végig megőriznie, és visszautasítania azt a képzetet, hogy ami éri, az rossz. Mert minden ítélet, törekvés, vágy, visszautasítás legbensőbb bensőnk ügye, ide pedig semmi fel nem hatol.

29. Szorítsd vissza felbukkanó képzeteidet, s szüntelenül így szólj magadhoz: most csak tőlem függ, hogy lelkemben semmiféle hitványság, semmiféle vágy, általában semmiféle zavar ne legyen, hanem mindent a maga igaz voltában szemügyre véve, minden dologgal értéke szerint éljek. Ne feledkezz meg erről a természetadta szabadságodról.

30. Akár a tanácshoz intézed szavadat, akár bárkihez, tedd méltósággal, ne túl hangosan. Beszéded legyen józan.

31. Augustus környezete: felesége, leánya, utódai, ősei, nővére, Agrippa,<sup>87</sup> rokonai, háznépe, barátai, Areus,<sup>88</sup> Maecenes, orvosai, áldozópapjai - egész udvara meghalt. Azután térj át más esetekre, ne csak egyes emberek halálára, hanem egész nemzetségekre, például a Pompeiusokéra. Ott a felirat a síremlékeken: nemzetségének utolsó sarja. Gondold meg, mennyire szívükön feküdt az ősöknek, hogy utódot hagyjanak. Azután valakinek mégis utolsónak kell lennie; s ez ismét csak egy egész nemzetség kihalását jelenti.

32. Az életet egyes cselekedetekre kell felépíteni, s érd be vele, ha minden egyes cselekedet a lehetőség szerint eléri a maga célját. Márpedig semmi meg nem akadályozhat téged abban, hogy ezt elérje.

- Hát a külső akadály? - Azt, hogy igazságos, józan, megfontolt légy, semmi sem akadályozhatja meg. Előfordulhat, hogy valami más cselekedeted akadályba ütközik, de ha az akadályt egykedvűen fogadod, ha nyugodt lélekkel áttérsz arra, ami lehetséges, azonnal alkalmad nyílik más olyan tevékenységre, amely megfelel az előbb említett életépítésnek.

33. Fogadd a dolgokat gög nélkül, válj meg tőlük könnyű szívvel.

34. Láttál-e már levágott kezét, lábát vagy fejét a törzstől elválasztva valahol heverni? Nos hát, szándékkal ilyenné lesz - már ha rajta áll -, aki harcol az őt érő események ellen, és a világ egységéből valósággal kiközösíti magát, vagy arra vetemedik, hogy a közösség érdeke ellen cselekedjék. Ezzel kiszakadtál a természeted szerint való egységből, mert hiszen résznek születted, te pedig levágtad magad. De micsoda nagyszerű dolog, hogy módodban áll az egységgel ismét összeformod! Ezt az újra összeilleszkedést az istenség egyetlen más, már egyszer levált vagy levágott résznek sem adatott meg. Méltányold a jószágot, mellyel az embert megbecsülte, hiszen tőle tette függővé, hogy az egésztől soha el ne szakadjon, vagy ha mégis elszakadt, lehetővé tette számára, hogy visszatérjen hozzá, összenőjön vele, és mint rész, kiszabott helyét újra elfoglalja.

35. Minden értelmes lény a világértelemről kapta csaknem az összes egyéb képességét, a következőt is: ahogyan a világértelem minden útjában álló vagy ellene szegülő erőnek más irányt ad, beleilleszti a sorsösszességbe, és mintegy kiegészíti önmagát vele, éppen úgy az értelmes lény minden akadályt tevékenysége anyagává avathat, és felhasználhat bármilyen törekvésének megvalósítása érdekében.

---

<sup>87</sup> AGRIPPA - Augustus híres hadvezére.

<sup>88</sup> AREUS - Augustus házi filozófusa.

36. Ne ijessd magad azzal, hogy képzeletben az élet egészét átfogod! Ne sűrítsd egy gondolatba, hogy előreláthatólag milyen és mennyi baj vár rád, hanem minden egyes fölmerülő esetben tedd föl magadnak a kérdést: mi ebben a dologban a tűrhetetlen és elviselhetetlen? Bizony szégyellnéd bevallani! Azután idézd emlékezetedbe, hogy sem a jövő, sem a múlt nem nehezedik rád, hanem mindig csak a jelen. Ennek a súlya pedig kisebbedik, ha egymagában körülhatárolod, és ha értelmednek szemrehányást teszel, hogy még arra sem képes, hogy a jelent önmagában elviselje.

37. Panthea<sup>89</sup> vagy Pergamos<sup>90</sup> talán csak nem ül még mindig Verus sírján? Hát Hadrianusén Khabrias vagy Diotimos? Nevetséges kérdés! Nos, ha ott ülnének, éreznék-e a holtak? S ha éreznék, örülnének-e neki? S ha örülnének, talán a gyászolók örökké élnének? Nem az-e az ő sorsuk is, hogy először öregasszonyok és öregemberek legyenek, azután pedig meghaljanak? S azok mit csinálnak később, ha ezek már meghaltak? Minden rothadás és tele zsákra való bűzhödés!

38. Ha éles szemed van, láss vele, és hozd a legbölcsebb ítéleteket!

39. Az eszes lény alkatában az igazságossággal ellentétes erényt nem látok; az élvezettel ellentétet viszont látok - a mértékletességet.

40. Tedd félre egyéni véleményedet arról, ami nézeted szerint bánt, máris a legnagyobb biztonságban érezheted magad. - Mit jelent az, hogy magam? - Értelmedet! - De én nemcsak értelem vagyok! - Jó, jó, ezt megengedem! A fődolog azonban, hogy az értelem ne okozzon önmagának bánatot. Ha pedig más részed rosszul érzi magát, arról ítéljen ő maga.

41. Az érzékelés korlátozása kellemetlen az állati természetnek. Az ösztön megfékezése is rossz az állati természetnek. Hasonlóképpen előfordul, hogy a növényi lényt valami más korlátozza, s ezzel bajt okoz neki. Ennek megfelelően az értelem bilincsbe verése bajt jelent az értelmes természetnek. Mindezt alkalmazd most önmagadra. Fájdalom vagy élvezet támad rád? Ám lássa az érzéklés, mire megy velük! Valamelyik ösztönöd akadályba ütközött? Ha ösztönödet feltétlenül érvényre kívánnád juttatni, ezzel értelmes lény voltodat sértenéd meg. Ha azonban az egyetemesség szempontját érvényesíted, kár sem érhet, akadály nem gátolhat. Hiszen az értelem birodalmába semmi más nem hatolhat be, hogy akadékoskodjék: sem a tűz, sem a vas, sem a zsarnok, sem a rágalom, sem más egyéb nem ér el odáig. „Ami egyszer tökéletes gömbbé formálódott, meg is marad annak.”

42. Nem érdemlem meg, hogy önmagamot bántsam, én, aki szántszándékkal soha senkit nem bántottam.

43. Az egyik ennek, a másik annak örül. Én annak, ha vezető értelmem egészséges, ha nem fordul el sem az egyes emberektől, sem az olyan eseményektől, amilyenek az embereket érni szokták, hanem mindent jóindulatú szemmel néz, fogad, és mindennel értéke szerint él.

44. Ügyelj rá, hogy a jelent kellemessé tedd a magad számára. Akik inkább az utókor dicséretét hajszolják, nem veszik észre, hogy ez a minket felváltó nemzedék is csak olyan lesz, mint a mostani nehezen tűrt embergomolyag, és az is csak halandó lesz. Általában, mit fő attól a fejed, hogy az utókor ilyen híredet visszahangozza-e, vagy olyan véleményt formál-e rólad?

45. Ragadj fel és vess oda, ahová akarsz; szellemem ott is derűs lesz, mert beéri azzal, ha saját alkatának megfelelő módon él és cselekszik.

---

<sup>89</sup> PANTHEA - Lucius Verus felszabadított rabszolgája és szeretője.

<sup>90</sup> PERGAMUS - Verus császár felszabadított rabszolgája.

Vajon ér-e annyit az a dolog, hogy rosszul érezze magát a lelke miatt, hogy lealacsonyodjék, hogy megalázott, sóvárgó, magába süppedt, megzavarodott legyen? Találsz-e valamit, ami ezt megéri?

46. Emberrel semmi nem eshetik meg, ami nem emberi dolog, ökörral, ami ökörhöz, szőlővel, ami szőlőhöz, kövel, ami kőhöz nem illenék. Ha tehát mindent csak olyasmi ér, ami megszokott és természetes, mit zúgolódsz? Hiszen a közös természet nem hozott rád semmi elviselhetetlent!

47. Ha valami külső jelenség bánt, voltaképpen nem maga a jelenség nyugtalanít, hanem a róla alkotott ítéleted. Márpedig csak tőled függ, hogy ezt megszüntesd. Ha viszont a rossz érzés oka a lelkedben rejlik, ki akadályozhatná meg, hogy felfogásodat helyesbítsd? Ugyanígy, ha az bánt, hogy nem teheted azt, amit helyesnek ítélsz, nem okosabb-e fokozott erővel tevékenykedni, mint bánkódni? - De valami nagyobb hatalom utamban áll! - Hát akkor se bánkódj, hiszen az eredménytelenség oka nem benned van! - De élnem sem érdemes, ha ennek végére nem járok! - Akkor hát távozz az életből nyugodtan, az utadba került akadályokkal szemben megbékélten, mint ahogyan távozik az is, aki dolgának végére járt.

48. Gondold meg, hogy vezető értelmed, ha önmagába zárkózva beéri azzal, hogy semmit ne tegyen, amit nem akar, még akkor is bevehetetlen erősség, ha nincs oka rá, hogy ellenséges legyen. Hát még ha megfontolt körültekintéssel ítélkezik valamiről! Ezért a szenvedélytől megtisztult értelem valóságos felleget. Az embernek nincs ennél biztosabb menedéke, hiszen, ha ide húzódik, továbbra is megközelíthetetlen. Aki ezt nem látja be, az tudatlan, aki pedig belátja, de nem húzódik oda vissza, az szerencsétlen.

49. Ne beszélj be magadnak többet, mint amennyit közvetlen érzéki benyomásaid tudtadra adnak. Meghallod, hogy valaki rosszat mond rólad. Nos, ezt ugyan hallod, de nem látom, hogy emiatt sérelem ért volna. Látom, hogy gyermekem beteg. Ezt látom, de azt, hogy veszélyben forog, már nem látom. Állj meg tehát mindig az első benyomásoknál, ne tégy hozzájuk magadból semmit, s akkor semmi baj nem ér. Vagy nem bánom, tégy hozzájuk! De olyan emberhez méltó módon, aki fölkészült a világ összes esélyére.

50. Keserű az uborka? El vele! Tüskebozót állja utadat? Kerüld ki! Elég! Ne kérdezd: miért vannak ezek a világon? - mert a természet titkait értő ember csak kinevet, mint ahogyan az ács és a varga is kinevetne, ha kifogásolnád, hogy műhelyükben ott találsz a feldolgozott anyagok forgácsát és hulladékát. Pedig nekik még van hová dobniuk az ilyesmit. A közös természetnek azonban nincs önmagán kívül eső helye! S éppen ez a csodálatos a művészetében, hogy önmagába zárva mindent, amit csak felőle - még ha az látszólag romlik, öregszik, feleslegessé válik is -, önmagává alakít át, s ismét más, új dolgokat formál belőle. Művéhez éppoly kevésbé van szüksége külső anyagra, mint olyan helyre, ahová a romlottabb részeket kivetheti. Neki elég a maga tere, a maga anyaga, a maga sajátos művészete.

51. Ne légy hanyag tetteidben; ne légy kapkodó beszédedben; ne légy csapongó képzeletedben; általában, lelke ne legyen sem zárkózott, sem kitaruló; ne zsúfold túl az életedet tennivalóval.

Ám öljenek, szabdáljanak, átkozzanak téged! Befolyásolhatja-e ez azt, hogy értelmed tiszta, átható, józan és igazságos maradjon? Olyan ez, mint ha valaki tiszta, édes vizű forrás mellett áll, és ócsárolja: az pedig továbbra is ontja üdítő italát, s ha sarat vagy szemetet szórsz belé, hamar szétszórja, kimossa magából, és teljesen mocsoktalan marad. Hogyan szerezhetsz ilyen soha ki nem apadó forrást, poshadt vizű kút helyett? Ha minden órában megőrzöd lelki szabadságodat, jóindulattal, egyszerűséggel, szeméremmel.



52. Aki nem tudja, mi a világ, az nem tudja, hol van ő maga. Aki nem tudja, mire született, az nem tudja azt sem, kicsoda ő tulajdonképpen, és azt sem, mi a világ. Aki ezek közül egyet is elhanyagol, az a maga rendeltetését sem tudja megmondani. S most milyen színben tűnik fel előtted az az ember, aki olyanok tapsai előtt menekül, vagy töri magát utánuk, akik azt sem tudják, hol vannak és kicsodák?

53. Annak az embernek dicséretére sóvárogsz, aki óránként háromszor elátkozza önmagát? Annak az embernek akarsz tetszeni, aki önmagának sem tetszik? Vagy talán tetszik önmagának az, aki szinte minden cselekedetét megbánja?

54. Ne érd be azzal, hogy másokkal együtt belélegzed a körülöttünk szétáradó levegőt, hanem gondolkodásod is legyen összhangban a mindent átfogó értelemmel. Hiszen az értelem hatalma nem kevésbé árad szét mindenüvé, s nem kevésbé járja át azt, aki képes a befogadására, mint a levegő a lélegezni tudót.

55. Általánosságban véve a gonoszság nem árt a világrendnek, esetenként véve nem árt embertársamnak; egyedül csak annak ártalmas, akinek viszont, mihelyt úgy akarja, módjában áll megszabadulni tőle.

56. Az én szabad elhatározásomnak embertársam szabad elhatározása éppolyan közömbös, mint a párja vagy a teste. Mert ha a legteljesebb mértékben egymásért születünk is, azért mindegyikünk vezérlő értelmének megvan a maga külön hatalmi köre. Ha nem így volna, akkor embertársam gonoszsága nekem is kárt okozna. Márpedig az istenség nem akarhatta, hogy másnak módjában álljon engem szerencsétlenné tenni.

57. A nap mintha szétömlene, s bár mindenüvé jut belőle, mégsem apad ki. Ez onnan van, hogy szétömlése tulajdonképpen kisugárzás. Ettől a kisugárzástól kapta a „napsugár”<sup>91</sup> is a nevét. Hogy milyen a napsugár, azt megláthatod, ha megfigyeled a sötét helyiségbe valami résen át behatoló napfényt: egyenes sugárban terjed, mintegy nekifeszül az útjában álló szilárd tárgynak, amely elzárja előle a mögötte levő űrt. - Ott megáll, el sem csúszik, le sem esik. Ugyanígy kell értelemnek áradni és szétömleni: de nem kiapadni, hanem folyton sugárzani - a szembenálló akadályokra nem erőszakosan vagy szenvedélyesen ráfeszülni, nem esni le, hanem ott maradni és azt, ami a fénye számára hozzáférhető, megvilágítani. Ami pedig visszautasítja, az maga magát fosztja meg a fénytől.

58. Aki a haláltól fél, az vagy az érzékelés megszűnésétől, vagy az érzéki benyomások változásától fél. De ha az érzékelés megszűnik, akkor rosszat sem érzel; ha pedig érzéki benyomásaid változnak, akkor más lény leszel ugyan, élni azonban tovább élsz.

59. Az emberek egymásért születtek. Vagy tanítsd, vagy törd hát őket.

60. Más a nyíl röpte és más az értelemé. Az értelem, még akkor is, ha óvatos és körültekintő, nem kevésbé halad egyenes irányban, és nem kevésbé tör előre, mégpedig célja felé.

61. Hatolj be mások vezető értelmébe, és viszont is tedd mindenki számára lehetővé, hogy a te vezető értelmébe behatoljon.

---

<sup>91</sup> NAPSUGÁR - a szó helyes etimológia szerint az agó-ból (*vezet, visz*) származik.

## KILENCEDIK KÖNYV

1. Aki igazságtalan, az bűnt követ el. Mivel a mindenség természetének rendelése szerint az értelmes lények egymásért vannak, hogy egymást értékük szerint segítsék, bántani azonban semmiképpen ne bántsák, világos, hogy aki nem engedelmeskedik az ő akaratának, az vétkezik a legfőbb istenség ellen.

Aki hazudik, az ugyanazt az istenséget bántja meg. A közös természet ugyanis mindennek a természete, ami csak van. Ami pedig van, azt minden létezővel rokoni kapcsolja össze. A közös természetet még igazságnak is nevezzük: minden igazság legősibb kútfeje. Aki tehát tudatosan hazudik, az vétkezik, ha félrevezető szándékkal letér az útról. De az is vétkezik, aki akaratlanul hazudik, ha a közös természettel nincs összhangban, és a világ természetével nincs összhangban, és a világ természetével harcba keveredve megzavarja a világrendet. De harcba keveredik vele az is, aki - bár szándékán kívül - az igazsággal ellentétes álláspontra sodródik. Mert a természet beoltotta az emberbe az igazság ösztönét, és csak az nem tudja megkülönböztetni a hamisat az igaztól, aki hanyag és figyelmetlen.

Az is vétkezik, aki hajszolja a gyönyört, mint valami jót, és kerüli a fájdalmat, mint valami rosszat. Mivel a hitványak gyakran tobzódnak élvezetekben, és a feltételeik is megvannak hozzá, a derekak pedig ki vannak szolgáltatva a fájdalomnak és a fájdalom okozóinak, az ember sokszor kénytelen vádolni a közös természetet, mintha úgy osztaná ki a sorsot a gonoszoknak és a derekaknak, hogy nincs tekintettel az érdemre. Azonkívül az, aki a fájdalomtól fél, egyszer majd félni fog valami szükségszerűen bekövetkező eseménytől is - ami már vétekszámba megy. Aki a gyönyörre vadászik, az nem fog tartózkodni az igazságtalanságtól - ami nyilvánvaló vétek.

Ami pedig a közös természet szempontjából közömbös (mert ha nem volna előtte közömbös akár az egyik, akár a másik, akkor nem alkotott volna kétfélét), azt közömbösnek kell venniük mindazoknak, akik a természet szerint gondolkodnak és a természetet vezérükként akarják követni. Tehát akinek szemében a közös természet számára közömbös dolgok - mint amilyen a fájdalom és az élvezet, a halál és az élet, a hírnév és a névtelenség - nem közömbösek, az nyilvánvalóan bűnbe esik. Állítom, hogy a közös természet ezeket közömbösnek veszi, ami annyit jelent, hogy válogatás nélkül megesnek mindazokkal a lényekkel, melyek sorjában keletkeznek és keletkeznek a világot irányító értelem ősi terve szerint; ez az a terv, amely szerint hozzáfogott egyszer a világot irányító értelem ennek a világnak a megalkotásához, de előbb megállapította a teremtesre váró lények bizonyos törvényeit és elkülönítette a jelenlegi lét, változás és követés nemző erőit.

2. Az volna méltó az igazi férfiúhoz, ha úgy távoznék az emberi közösségből, hogy sem a hazugságot, sem az alakoskodást, sem az elpuhultságot, sem a gőgöt nem ízezné meg. A második legjobb módja az élettől való elhajózásnak, ha valaki úgy leheli ki lelkét, hogy e vétkeket megutálta. Azt választod-e, hogy megátalkodj a gonoszságban? Nem arra int-e a tapasztalat, hogy kimenekülj ebből a dögvészből? Az értelem romlása ugyanis nagyobb dögvész, mint a körülöttünk szétáradó levegő fertőzöttsége és elváltozása. Mert ez csak az állatok dögvésze, és az életüket támadja meg, az pedig az embereké, és az emberségüket támadja meg.

3. Ne kicsinyeld le a halált, inkább fogadd derűs lélekkel, hiszen a természet akarata szerint való, mint sok más. Amilyen az ifjúság, az öregség, a serdülés, a virágkor, a fogzás, a legénytollpelyhedzés, az ősze csavarodás, a nemzés, a terhesség, a szülés és a többi, életed korszakaival együtt járó természetes tevékenység, ugyanolyan a felbomlás. Az értelmes ember tehát ügyeljen rá, hogy a halállal szemben se fölényesnek, se elutasítónak, se gőgösnek ne mutatkozzék, hanem úgy várja, mint valami természetes jelenséget. Ahogyan most azt várod, mikor jön világra feleséged méhe magzatja, ugyanúgy fogadd az órát, amikor lelked ebből a porhüvelyből kiszabadul.

Ha pedig valami szíverősítő szabályt kívánsz: különösen könnyűvé teszi számodra a halált, ha elgondolod, mik azok a tárgyak, melyektől megválsz, micsoda erkölcsök azok, melyek nem fertőzik meg többé lelkedet. Ezeken az erkölcsökön legkevésbé sem szabad megbotránkoznod, inkább jóságosan és szelíd lélekkel törd őket. Ne feledd azt sem, hogy az emberek, akiktől megválsz, nem azonos felfogásúak veled. Mert ha valami, ez az egy - az egyazon felfogású emberekkel való együttélés lehetősége - visszahúzna az életbe és itt tartana. De most, hogy látod, micsoda kellemetlenséget okoz a veled együtt élők viszálykodása, igazán elmondhatod: Jöjj, halál, de minél hamarabb, hogy valamiképpen megfeledezhessem önmagamról!

4. Aki vétkezik, maga ellen vétkezik, aki igazságtalan, magával szemben igazságtalan, hiszen önmagát teszi gonosszá.

5. Sokszor az jár el igazságtalanul, aki valamit nem csinál, nemcsak az, aki valamit csinál.

6. Elegendő, ha jelen fogalmad világos, ha jelen cselekedeted közérdekű, ha jelen lelki adottságod szívesen fogad mindent, ami a külső ok következményeként éri.

7. Szorítsd vissza a pusztá képzelgést, fékezd le az ösztönt, irtsd ki a vágyat, légy ura vezérlő értelmeknek.

8. Az esztelen lények egyazon pára osztályosai, az értelmes lények egyazon gondolkodó lélek részesei, aminthogy minden földszerűben ugyanaz a föld van, egy fénynél látunk és egy levegőt szívunk mindnyájan, akik csak látó és lelkes lények vagyunk.

9. Amik valami közösben részesek, a saját fajtájukhoz húznak. Minden földszerű a föld felé húz, minden cseppfolyós arra törekszik, hogy egybefolyjék, éppígy a légszerű is, úgyhogy rekeszekre és szétkülönítő erőre van szükség ezzel a vonzalommal szemben. A tűz felfelé tör, az őstűz felé, mindazonáltal annyira kész bármilyen földi tűzzel is összelobogni, hogy minden, csak egy kicsit is száraz anyag is nagyon könnyen tüzet fog, ha megfogyatkozott benne a lángra kapást akadályozó rész.

Éppen így, vagy talán még inkább siet mindaz, ami a közös értelmes természet osztályosa, a vele egynemű felé. Mert minél magasabbrendű a többihez képest, annál készségesebben összevegyül és összekeveredik azzal, amivel rokon. Már az értelmetlen lényeknél megfigyelhetünk rajzást, nyájba csoportosulást, magzatápolást - szóval valami vonzalomfélét, mert ezeknek már párájuk van, és sokkal erősebben található bennük a társulás ösztöne, mint a növényekben, kövekben vagy fákban. Az értelmes lényeknél ott az államalkotás, a barátság, a család, a társulás, a háborúban a szövetségkötés és a fegyverszünet. A még magasabb rendűeknél, például a csillagoknál, még akkor is van valami egység, ha egymástól messze vannak. Így a felsőbbrendűségeire irányuló törekvés még az egymástól távol állókban is létrehozhatja az összetartozás érzését.

Nézd, mi történik most. Csak az értelmes lények feledkeztek meg erről a kölcsönös egymáshoz törekvéstről és összetartozásról, csak náluk nem észlelhető ez az egymásbaolvadás. Pedig hiába futnak előle az emberek, útjuk körös-körül el van zárva, a természet mégis erősebb. Ha

megfigyeled, magad is rájössz arra, amit mondok. Mert előbb találhatsz valami földszerűt, aminek nincs kapcsolata semmi földszerűvel, mint embert, aki ne tartoznék az emberekhez.

10. Minden meghozza a maga gyümölcsét: ember, istenség, világ, mégpedig mindegyik a maga idejében. Mert az nem számít, hogy a nyelv szokás főleg a szőlőtőre és más hasonlókra használja ezt a szót. Hiszen az értelemnek is megvan az egyetemes és a saját gyümölcse. S mindaz, ami belőle fakad, olyasvalami, mint maga az értelem.

11. Ha teheted, tanítsd jobbra az embereket, ha ez nem sikerül, gondold meg, hogy éppen az ilyen esetekre kaptad az elnézést. Lám, az istenek is elnézők az ilyen emberekkel szemben, sőt egyben-másban - mint az egészség, gazdagság, közmegebecsülés - segítségükre vannak. Ennyire jószágosak! Ez neked is módodban áll. Vagy mondd meg, ki gátol benne?

12. Türd a bajt, de ne add a szerencsétlent, és ne akarj se szánalmat, se bámulatot kelteni. Csak egyet akarj, munkádat és pihenésedet a közérdek követelménye szerint szabályozni.

13. Ma minden zűrzavarból kiszabadultam, jobban mondva minden zűrzavart kidobtam magamból; mert nem kívül volt, hanem belül, az én nézeteimben.

14. Mindez használatát illetőleg megszokott, idejét tekintve pillanat, anyagára nézve korhadás. Minden ma is olyan, mint azoknak az életében volt, akiket már eltemettünk.

15. A dolgok rajtunk kívül, mintegy lelkivilágunk küszöbe előtt vannak, elszigeteltek, nem tudnak önmagukról, nem is nyilatkoztak meg. Mi nyilatkozik hát róluk? A vezérlő értelem.

16. Az értelmes és társas életre született lény kára vagy java nem attól függ, ami éri, hanem attól, amit tesz. Éppen így erényességét vagy bűnösségét sem az dönti el, ami éri, hanem az, amit cselekszik.

17. A felhajított kőnek nem rossz, ha leesik, mint ahogy nem volt jó, mikor felszállt.

18. Hatolj be embertársaid vezérlő értelmébe s látni fogod, milyen bíraktól félsz, és milyen bírák ők saját magukkal szemben.

19. Minden változásban van. Te magad is folytonosan változol, sőt bizonyos értelemben felmorzsolódsz. Ugyanígy az egész világ.

20. Ne törődj a más hibájával!

21. A tevékenység félbeszakítása, a vágy és a vélemény szünetelése, vagy ha úgy tetszik, halála, egyáltalán nem valami rossz. Vedd most a különböző életkorokat, a gyerekkort, a serdülést, a fiatalságot, az öregséget: ezeknek is minden változása alapján véve halál. S vajon félelmetes-e ez? Tekintsd át most a magad életét, amit előbb nagyatyád, majd anyád, végül örökbe fogadó atyád irányítása alatt éltél, s annyi sok romlással, változással, elmúlással szemben tedd fel a kérdést: vajon rettenetes-e ez? Nos hát, éppen ennyire nem rettenetes az egész életed megszűnése, elpihenése, elváltozása.

22. Kutasd figyelő gonddal a magad, a világ és embertársad vezérlő értelmét. A magadét: hogy igazságos értelemmé formáld, a világét: hogy el ne felejtsd, minek a része vagy, és embertársadét, hogy átlásd, vajon esztelen-e vagy belátó, s hogy egyúttal számba vedd a rokoni kapcsolatot is, amely összefűz vele.

23. Amint te magad egy közösségi rendszer kiegészítő része vagy, úgy minden tettet is járuljon hozzá a közösségi élet teljességéhez. Amelyik tettet tehát sem közvetlenül, sem közvetve nem segíti a közös célt, az szétaprózza életedet, megbontja annak egységét, pártot üt, akárcsak az az ember, aki a politikai életben a maga állásfoglalásával távol tartja magát az összhangtól.

24. Gyerekcivakodás, gyerekjáték, „hullát hurcoló pára” - világosabban felfoghatjuk a Nekyiát.<sup>92</sup>

25. Hatolj el a végső ok mindenségéig és az anyagtól elkülönülve vedd vizsgálat alá. Azután határozd meg azt a leghosszabb időt, ameddig ez a milyenség a maga sajátos alkata szerint fennmaradhat.

26. Végtelenül sokat szenvedtél, mert nem érted be a rendeltetése szerint cselekvő vezérlő értelemmel. De most már elég legyen!

27. Ha mások korholnak, gyűlölnék és ezt ki is fejezik, fordulj a lelkükhöz, nézz a mélyére és lásd, milyenek az emberek! Akkor rájössz, hogy a rólad alkotott véleményük miatt nem kell nyugtalankodnod. De azért légy jóindulatú velük szemben, hiszen a természet törvénye szerint ők is barátaid. Lám, az istenek is mindenféleképpen, álmokkal, jóslatokkal, hozzásegítik őket a tárgyakhoz, amelyek a szívükhöz nőttek.

28. A világ körforgása fel, le, századról századra ugyanaz. S a mindenség értelme vagy külön határozza meg minden mozdulatát - ha így van, fogadd el, ami kezdeményezése szerint történik -, vagy csak egyszer avatkozott be iránymutatóan, s minden további mozzanat ebből következményszerűen folyik, mert valami módon csak atomok vannak.<sup>93</sup> Összefoglalva: ha van istenség, minden rendben van; ha a véletlen uralkodik, legalább te ne szolgáltatd ki magad a véletlennek.

Nemsokára mindnyájan a föld alá kerülünk, azután maga a föld is elváltozik. Majd e változás eredménye is elváltozik a végtelenségig, és e változások eredményei ismét a végtelenségig. S aki elgondolja e fordulatok és változások egymásra toluló hullámozását, gyorsaságát, az megvet minden halandó dolgot.

29. A mindenség anyaga mindent elragadó sodró áradat. Milyen silányság minden politikai elmélet, amely azt képzei, hogy a bölcelet megállapításait át lehet vinni az emberi élet gyakorlatába. Éretlen gyerekség. Embervakarcs, mit akarsz még? Tedd, amit a természet kíván. Fogj munkához, ha teheted, de ne tekingess körül, hogy tudomást vesz-e valaki róla. Ne reméld e földön Platón államát! Érd be azzal, ha a legcsekélyebb haladást észleled, s ne gondold, hogy ez az eredmény valami kis dolog. Mert ki tudná megváltoztatni az emberek alapelvét? Az alapelvek megváltoztatása nélkül pedig mi más lehet az eredmény, mint a sóhajtozó és meggyőződést színlelő tömegek szolgasága? Rajta, idézd a fejemre Nagy Sándort, Fülöpöt és phaléroni Démétrios!<sup>94</sup> Nem az én dolgom elbírálni, hogy mennyiben vetettek ezek számat a közös természet akaratával és mennyiben fegyelmezték magukat. Ha pedig csak színész-szerepet játszottak, senki sem ítélte engem arra, hogy utánozzam őket. Egyszerű és szerény a bölcelet előírta feladat: ne csábíts engem nagyképűsködéssre!

30. Szemléld mintegy a magasból a sokezer embercsoportot, a sokezer vallási szertartást, a mindenféle viharban, szélsékszenben szétrajzó hajókat, a születő, együttélő, elmúló lények tarkaságát. Gondolj a mások már régen leélt életére, s arra, amit utánad fognak élni, meg arra, amit most barbár népeknél élnek: hányan nem ismerik még a nevedet sem, hányan felejtik el mihamar, hányan vannak, akik ma talán dicsérnek, holnap már gyaláznak... Bizony mondom, sem az emlékezet, sem a hírnév, se semmi egyéb szót sem érdemel!

<sup>92</sup> NEKYIA - halottidéző szertartás az Odüsszeia 11. énekében.

<sup>93</sup> MERT VALAMI MÓDON CSAK ATOMOK VANNAK - a szöveg hiányosan maradt fenn. Ideértendő, hogy ez a harmadik lehetőség.

<sup>94</sup> PHALÉRONI DÉMÉTRIOS - híres államférfi, szónok és filozófus Athénban, i. e. 300 körül.

31. Őrizd meg lelked rendíthetetlenségét a külső okból fakadó esetlegességekkel szemben. Légy igazságos azokban a cselekedeteidben, melyeknek oka belőled való. Ez annyit jelent, hogy minden vágyad és tettered, amint természetednek is megfelel, közérdekű cselekvésben találja meg a célját.

32. Lehetőséged van rá, hogy megszabadulj sok nyomasztó gondodtól, amelyek csak a te képzeletedben élnek. Micsoda nagy, szabad mozgási teret biztosítasz magadnak azzal, hogy elméddel átfogod az egész világot, hogy a mérhetetlen időt szemügyre veszed, hogy részről-részre minden egyes dolog gyors változásán elmélkedel: milyen rövid az idő a keletkezéstől a felbomlásig, micsoda mérhetetlen űr előzte meg a születést, és milyen végtelenség van még a feloszlás után!

33. Minden, amit láatsz, mihamar elpusztul, és a pusztulást szemlélők maguk is egykettőre elpusztulnak. Aki késő öregségben hal meg, ugyanarra jut, amire az idő előtt elhunyt.

34. Íme, ilyen az emberek vezérlő értelme, ilyen dolgok után törik magukat, ilyen okokból szeretnek és tisztelnek! Tedd szabályoddá, hogy a kendőzetlen lelküket vizsgálod. Mekkora döreség, hogy azt képzelik, ócsárlásukkal ártanak, vagy dicséretükkel használnak!

35. A pusztulás semmi más, mint változás. Ebben a változásban kedvét leli a mindenség természete, amely szerint minden megfelelő rendben történik, öröktől fogva egyazon elv szerint történt, és időtlen időig ugyanúgy fog történni. Hogyan mondhatod, hogy minden rosszul volt és mindig rosszul lesz, hogy annyi isten közül soha egy sem rendelkezett azzal a hatalommal, amivel mindezt helyreigazította volna, hanem a világ arra van kárhoztatva, hogy szüntelen bajok sújtsák?

36. Az egyes tárgyak anyagának rothadása: víz, por, csont, genny. Azután a márvány alapjában véve földkeményedés; az arany, az ezüst: üledék; a ruha: állatszőr, a bíbor: csiga vére és így tovább a többi. Maga az életadó pára is ebbe a csoportba tartozik, mert ugyancsak alá van vetve a változásnak.

37. Legyen már elég a nyomorúságos életből, zsörtölődésből, komolytalanságból. Mi bánt? Mi ér meglepetésként? Mi hoz ki a sodrodból? Talán az ok? Nézz csak a szemembe! Vagy talán az anyag? Vizsgáld meg azt is! Ezeken kívül már nincs semmi. Légy már végre egyszer az istenekkel szemben egyszerűbb és derekabb.

Igazán egyre megy, hogy a világ dolgait száz évig vagy három évig szemléled-e.

38. Ha valaki vétkezett, benne van a baj. De talán nem is vétkezett.

39. Vagy egy értelmi forrásból árad minden a világra, mint egyetlen testre: ez esetben a rész nem panaszolhatja fel azt, ami az egészszel történik - vagy csak atomok vannak: csupa zűrzavar, szétszórtság. Mire való a nyugtalankodás? Mondd vezérlő értelmeknek: meghaltál, megromlottál, állattá süllyedtél, pózolsz, nyájszerűen élsz, legelsz.

40. Vagy nincs hatalmuk az isteneknek, vagy van. Ha nincs, miért imádkozol? Ha van, miért nem inkább azt kéred tőlük, „engedjétek meg, hogy ettől vagy attól ne féljek, ne vágyódjam rá, ne búsuljak érte”, mint azt, hogy „ezt ajándékozzák nekem, azt meg távoztassák el tőlem”? Mert, elvégre, ha az embereken segíteni tudnak, akkor ebben is segítségükre lehetnek.

De talán azt fogod mondani, hogy ebben a tekintetben a rendelkezést az istenek rád bízta! Nos, ha így van, hát nem jobb-e a tőled függő dolgokat teljes szabadságban élvezned, mint a hatáskörödön kívül esőkkel szolgátságban és megalázottságban törődnöd? És ki mondta neked, hogy az istenek nincsenek segítségünkre a tőlünk függő ügyekben is? Próbáld csak meg, fordulj hozzájuk imáddal ilyen ügyeidben is, s az eredményt majd meglátod. Az egyik ember így imádkozik: „Bárcsak az enyém lehetne ez az asszony.” Te így imádkozz: „Vajha ne is

vágyakozzam erre az asszonyra.” Az: „Csak megszabadulnék ettől!” Te: „Ne is kívánjak megszabadulni ettől!” Az: „Csak el ne veszítsem gyermekemet!” Te: „Ne féljek attól, hogy elveszítem őt.” Általában így imádkozz, és majd meglátod, mi történik.

41. Epikuros mondja: „Mikor beteg voltam, szóba sem hoztam testi fájdalmaimat, látogatóimmal sem fecsegtem ilyesmiről, hanem tovább folytattam megkezdett természettudományi kutatásaimat, és főleg azzal a kérdéssel foglalkoztam, hogy az értelem - bár részes a test érzéseiben - hogyan őrizheti megrázkódtatás nélkül a maga sajátos javát. Az orvosoknak sem adtam rá alkalmat, hogy tudományukkal mint valami nagy dologgal felvágassanak. Általában életem boldogan, derülten folyt tovább.” - Ugyanazt tedd, amit Epikuros, ha ágyba dönt a betegség, és az élet minden válságában. Mert minden bölcséleti iskola közös tétele a következő: bármi érjen, a bölcsélet nem hagy cserben, ne fecsegj úgy, mint a tudatlan, a természet törvényeiben járatlan ember; szemedet csak a jelen feladatára függeszd és arra az eszközre, amivel a végére járhatsz.

42. Ha megütközöl valakinek az arcátlanságán, tüstént tedd fel magadnak a kérdést: „Lehetséges-e, hogy ne legyenek arcátlanok a világon?” Nem lehetséges. Ne kívánj tehát lehetetlent. Mert ez az ember is azok közé az arcátlanok közé tartozik, akik szükségképpen vannak a világon. Ugyanígy bánj a furfangos, a hűtlen és általában bármi más szempontból kifogás alá eső embertársaddal. Mihelyt arra gondolsz, hogy az ilyen emberfajta hiánya nem lehetséges, mindjárt elnézőbb leszel az effajtaival szemben. Azt sem árt azonban meggondolnod, milyen erényt adott a természet az embernek a szóbanforgó vétek kiegyenlítésére. Mert adott, mintegy ellenméregként, a hálátlansággal szemben szelidséget, más ellen ismét más képességet.

Általában módodban áll a tévelygőt helyes útra terelned. Mert minden bűnös tulajdonképpen eltéveszti a kitűzött célt és tévelyeg. Azután nézzük csak, micsoda kárt szenvedtél? Alapjában véve azok közül, akik ellen tüzelsz, senkire nem bizonyítod rá, hogy valami olyat tett, amitől értelmed megromlott volna. Márpedig a rossz és kár fogalma ebben merül ki számodra.

Mi új, mi meglepő van abban, ha a nevetlen ember nevetlenül viselkedik? Vigyázz, nehogy inkább magad ellen kelljen azt a vádat emelned, hogy készületlenül ért téged ennek az embernek ez a hibája. Az értelem lehetővé tette számodra, hogy megfontold: ez az ember valószínűleg elköveti ezt a hibát - mégis megfellelkezzel róla, s aztán bámulsz, hogy elkövette.

Különösen akkor fordulj inkább magad ellen, ha hűtlen vagy hálátlan emberre szórod a vádat. Mert nyilvánvalóan a te számládat terheli, akár ha egy ilyen hajlamú emberről föltételezed, hogy megőrzi a hűséget, akár ha nem minden mellékcél nélkül tettél vele jót, úgy, hogy magában a tettben leszakasztottad annak gyümölcsét.

Mert, ha embertársaddal jót tettél, mit akarsz még? Nem éred-e be azzal, hogy természeted szerint csináltál valamit, hanem még jutalmat is kívánsz érte? Mintha a szem fizetést kérne azért, mert lát, és a láb azért, mert jár! Mert amint ezek a testrészek arra termettek, hogy alkatuknak megfelelő működésükkel betöltsék sajátos feladatukat, úgy az ember is, aki tulajdonképpen azért születik, hogy jót tegyen, ha valami üdvös vagy közhasznú tevékenységet fejtett ki, csak azt tette, amire rendeltetett. S ezzel már meg is kapta a maga jutalmát.

## TIZEDIK KÖNYV

1. Lelkem, mikor leszel végre jó, egyszerű, egységes, kendőzetlen s átlátszóbb, mint a test, amely körülburkol téged? Rájössz-e valaha a szeretet és a gyöngédség ízére? Betelsz-e már egyszer, legyőződ-e szükségleteidet, hogy az élet örömeinek élvezéséhez semmit ne kívánj, semmit ne óhajts, sem élő, sem élettelen dolgot, sem azt, hogy még több időt fordíthass rájuk, sem más helyet vagy vidéket, sem tisztább levegőt, sem barátságosabb emberekből álló környezetet? Megelégszel-e már azzal, amit a jelen kínál, örülsz-e mindannak, ami van, meggyőződ-e végre magad, hogy az istenektől minden rendelkezésedre áll, minden hasznodra van, és a jövőben is hasznodra lesz, amit csak jónak látnak, és amit a legtökéletesebb lény - az élő természet - épsége érdekében juttatnak néked? Ez az élő természet jó, igazságos, szép, mindent létrehoz, tartalmaz; magába foglalja, felöleli azt is, ami feloszlik, hogy belőle más, hasonló dolgok származzanak. Mikor jutsz el végre az istenekkel és az emberekkel való közös együttélésben a tökéletességnek arra a fokára, hogy te sem teszel nekik szemrehányást, viszont arra sem adsz okot, hogy ők korholjanak téged?

2. Vizsgáld meg, mit kíván természeted, már ha tényleg a természet irányít. Azután teljesítsd azt, ne emelj ellene kifogást, föltéve, hogy állati természeted kárát nem vallja. De továbbmenve azt is kutasd ki, mit kíván állati természeted. S ennek is adj meg mindent, föltéve, hogy értelmes természetedre nem hárul belőle semmi kár. Ami pedig az értelemnek megfelel, az egyúttal a társas közösség érdekeihez is vág. Tartsd magad ezekhez a szabályokhoz, és ne foglalkozz fölösleges dolgokkal.

3. Ami ér, az vagy úgy ér, hogy elviselésére elegendő az erőd, vagy úgy, hogy képtelen vagy elviselni. Ha olyasmi ér, hogy elviselheted, akkor ne zúgolódj, hanem erődhöz képest tűrj! Ha elviselhetetlen, akkor se zúgolódj, mert ha veled végzett a baj, maga is felörlődik. De ne felejtse el, hogy a természet megadta az erőt mindannak elviselésére, aminek elviselhetővé, tűrhetővé tétele csak a te ítéletedtől függ, hiszen fölfoghatod úgy is, hogy teljesítése hasznodra van, sőt kötelességed.

4. Ha valaki téved, türelemmel oktasd és mutass rá, miben tévedett. Ha ezt nem tudod megtenni, inkább magadat vádold - vagy még magadat sem.

5. Bármi ér is, az az örökkévalóságtól fogva el volt rendelve számodra, s az okok szövedéke beláthatatlan időtől fogva összefonta a te létezésedet és azt, ami ért.

6. Akár csak atomok zűrzavara van, akár van természeti rend, első vezérelvem: „Része vagyok a természettől kormányzott egésznek” - második vezérelvem: „A velem egyfajtajú részekkel valamiféle rokonsági kötelék fűz össze.” Annak tudatában, hogy rész vagyok, semmin nem ütközöm meg, ami az egészből nekem jut, mert semmi sem káros a résznek, ami hasznos az egésznek. Az egész viszont nem tartalmaz semmit, amiből ne volna magának haszna. Minden természetnek közös törvénye ez, a világ természetének pedig ezenfelül még további kiváltsága az is, hogy semmi külső ok nem kényszerítheti olyasminak a létrehozására, amiből kára lehetne. Tehát, ha ráeszmélek, hogy ilyen egésznek vagyok a része, mindent, ami csak ér, nyugodt szívvel fogadok. Mivel pedig rokonsági kötelék fűz az azonos fajtajú részekhez: természetesen semmit sem cselekszem a köz kárára, inkább - osztályos társaimra való tekintettel - minden törekvésemet a közjóra irányítom, az ellenkezőjéről pedig visszaterelem. Ha ezek mellett az alapelvek mellett következetesen kitartok, életem mindenestre boldog lesz, aminthogy elképzelheted azt is, milyen kellemes annak a polgárnak az élete, aki



polgártársai hasznát szolgáló cselekvésekkel halad élete útján, és örömmel vállalja, amit csak kijelöl neki földadatul a közösség.

7. A mindenség részének, a világtermészettől befogott összes dolognak szükségszerűen el kell pusztulniuk, vagy - kifejezőbb szóval - el kell változniuk. Ha ez a változás természettől fogva rossz - mégpedig szükségszerűen rossz - volna számukra, akkor az egész - tekintve, hogy részei mindig mássá és mássá változnak, és így vagy úgy pusztulásra hajlamosak - nem volna jó vezetés alatt. Vajon maga a természet arra vállalkozott-e, hogy önmaga károsítsa saját részeit, hogy bajnak tegye ki, sőt szükségszerűen bele is döntse őket a bajba? Vagy talán tudatában sincs annak, hogy ilyesmi megesik? Mindkét föltevés elfogadhatatlan. Ha pedig valaki - számításon kívül hagyva az össztermészetet - ezeket a változásokat pusztán a dolgok alkatából vezetné le, milyen nevetséges volna, ha egyrészt megállapítaná, hogy az egész részei alkatuknál fogva változásra kényszerülnek, másrészt mindjárt csodálkoznék vagy bosszankodnék rajta, hogy ez bekövetkezik, mintha valami természetellenes történt volna! Különösen akkor, mikor minden felbomlás tulajdonképpen visszatérés azokhoz az elemekhez, melyekből minden összeállt: akár szétporlott őanyag az, amiből az adott jelenség összeverődött, akár valami változás hozta létre, mondjuk, hogy valami szilárd dologból földszerű, valami légiesből légszerű lett. A felbomlással mindezek újra felszívódnak a világmindenségbe, és vagy időszakonként lángokban pusztul el a világ, vagy szüntelen változások során újjáholdik meg.

De nehogy valamiképpen azt képzeld, hogy tested szilárd és légszerű részei már a születéstől fogva megvannak: tegnap vagy tegnapelőtt, táplálékokból és beszívott levegőből sűrűsödtek össze. És csak az változik, amit valaki ilyen módon magára szedett; amit az anya szült, az változatlan. S ha azt hoznád fel, hogy a gyarapodás a te sajátos milyenségeddel már a legszorosabban összekapcsolódott, állításom érvényét, hitem szerint, az sem gyengítené.

8. Ha elérted, hogy jónak, szerénynek, igaznak, értelmesnek, békésnek, nagylelkűnek nevezzenek - vigyázz, hogy soha más jelzővel ne illethessenek; ha pedig e neveket elvesztetted, igyekezz haladéktalanul visszaszerezni őket. Gondold meg, hogy az „értelmes” annyit jelent, mint mindent gondosan megvizsgálni és alaposan megfontolni; „békés” annyit, mint a közös természettől rád mért sorsot készséggel fogadni; „nagylelkű” annyit, mind gondolkodó részed fölényét biztosítani a testnek enyhe és heves izgalmai, a hiú hírnév, a halál és más ilyesmi fölött. Ha érdemes tudsz maradni ezekre a nevekre, és nem pályázol rá, hogy mások illessenek velük: más ember leszel, új életet kezdesz. Hiszen, ha továbbra is olyan maradsz, amilyen eddig voltál, ha az élet így ráncigál ide-oda és szennyez be, nem leszel jobb az érzéketlen és az élethez görcsösen ragaszkodó embereknél, a vadállatokkal vívó, félig már szétmarcangolt gladiátoroknál, akik sebbel, sárral borítva csak azért könyörögnek, hogy megmaradhassanak holnapra, bár másnap ugyanolyan állapotban, ugyanazoknak a karmoknak és torkoknak biztos zsákmányai.

Vedd be tehát magadat e néhány jelző sáncába, s ha ott tartani tudod magad, tarts ki, mintha a boldogok szigetére költöztél volna át; ha pedig érzed, hogy kívülre kerülsz, és nem tudsz a helyzet ura maradni, rettenthetetlenül vonulj vissza valamelyik zugba, ahol még állod a harcot, vagy teljesen távozz az életből - de nem haragosan, hanem egyszerűen, szabadon, szerényen: az életnek legalább ezt az egy feladatát - a távozást - szépen teljesítve. Hatalmas segítség ezekre a jelzőkre emlékezetedben az is, ha az istenekre gondolsz, és arra, hogy ők nem hízélgésre számítanak, hanem, hogy minden értelmes lény hozzájuk hasonlítson. Továbbá: hogy a fügefafa rendeltetését a fügefafa, a kutyaét a kutya, a méhét a méh, az emberét az ember teljesíti.

9. Mimus-játék, háború, félelem, ernyedtség, szolgálalkúság naponta kitörlik lelkedből mind a szent alapelveket, ahányat csak a természet törvényeinek megfelelő ismerete nélkül elgondoltál, majd elejtettél. Mindent úgy kell megfigyelned és mindig úgy kell cselekedned, hogy a jelen szükségletének is eleget tégy, és elméletben is megértsd a dolgokat.

Ezenkívül belső, de nem rejtegetett önbizalmat kell merítened a mindenség ismeretéből. Mikor érzed végre az egyszerűség örömét? Mikor a méltóságteljes magatartását? Mikor azt, ami az egyes jelenségek ismeretéből fakad, annak ismeretéből: mi az anyaguk, mi a helyük a világrendszerben, mennyi ideig tarthatnak, miből álltak össze, kiknek a birtokába juthatnak, kik adhatják, vagy vehetik el őket?

10. A pók nagy dolognak tartja, ha legyet fogott, az emberek közül az egyik, ha nyulat, a másik, ha hálóval szardellát, ismét másik, ha vadkant, más, ha medvét, más, ha szarmatát.<sup>95</sup> Ha irányító alapelveket vizsgálat alá veszed, nem rablók-e egytől egyig?

11. Alakíts ki magadnak tudományos módszert annak vizsgálatára, hogyan változik át minden valami mássá. Erre figyelj folyton, s ebben gyakorold magad szüntelenül, mert semmi mással nem teheted annyira emelkedetté lelkedet. Aki ide eljutott, az szinte kivetkőzött már testéből, s ha meggondolja, hogy az emberek köréből innen-onnan távozva, mindent itt kell hagynia, akkor a tőle függő cselekedetekben teljesen rábízza magát az igazságosságra, egyéb adott ügyeiben pedig a mindenség természetére. Hogy más mit mond, mit gondol róla, mit tesz ellene, azt a következő két alapelv birtokában számba sem veszi: először neki magának igazságosan kell eljárnia a jelen követelte cselekedetekben, másodszor mindazt örömmel kell fogadni, amit a sors éppen neki oszt. Az ilyen ember minden ügyes-bajos dolgot félretéve nem akar mást, mint egyenes úton a törvénynek megfelelően haladni és az istenséget követni, aki szintén egyenes úton tör célja felé.

12. Mi szükség van sejtésekre, amikor módodban van látva látnod, mit kell tenned! S ha már látod, járd utadon békében, állhatatosan. Ha még nem látod, állj meg, és kérj tanácsot az okosabbaktól. Ha pedig egyéb akadályok merülnének föl, az adott lehetőségeket okosan mérlegelve és attól, ami igazságosnak látszik, tapodtat sem tágítva, csak előre! Ezt a célt biztosítani a legjobb, tőle eltávolodni viszont rút dolog volna. Aki mindenben az értelmet követi, az nyugodt, mégis tevékeny, derült, mégis komoly.

13. Mihelyt felsejersz álmodból, kérdezd meg magadtól, fontos-e számodra, hogy más embert ócsárolj, ha igazságos és szép tetteket vittél végbe. Nem fontos. Megfelelkezel-e róla, hogy azok, akik kidüllesztett mellel másokat dicsérnek vagy korholnak, milyenek ágyasházukban, hogyan viselkednek asztaluknál? Elfelejtet-e, mit csinálnak, mi után futnak, mit lopnak és rabolnak - nem kezükkel, nem is lábukkal, hanem lényük legértékesebb részével, mely pedig kiapadhatatlan forrása lehetne, ha akarná, a hűségnek, a szerénységnek, az igazságnak, a törvénynek, a jó szellemnek?

14. A fegyelmezett és szerény ember így szól a mindent adó és mindent elvevő természethez: „Adj, amit akarsz, vedd el, amit akarsz.” Ezt azonban nem felfuvalkodottan mondja, hanem jóindulatúan engedelmeskedve a természetnek.

15. Rövid idő az, ami még hátra van. Élj úgy, mintha hegy fokán élnél. Aki mindenütt úgy él a világban, mint egyetlen hazában, annak igazán mindegy, ott-e vagy itt. Embertársaid lássák, ismerjék meg benned az igaz, természet szerint élő ember példáját. Ha pedig nem tudnák ezt elviselni, inkább öljenek meg. Ez is jobb, mint az ő módjukon élni.

---

<sup>95</sup> SZARMATÁT - M. több háborút viselt a szarmaták ellen.

16. Egyáltalán, ne vitatkozz többé arról, hogy milyennek kell lennie a jó embernek, hanem légy olyan.

17. Képzeld magad elé állandóan az idő végtelenségét, az anyag határtalanságát: az anyaghoz képest minden egyes jelenség független, az időhöz képest fűrófordulat.

18. Képzeld magad elé az egyes érzéki tárgyakat, amint feloldódnak, változnak, korhadnak, porladnak. Gondold meg, hogy minden szinte csak azért lett, hogy ismét elpusztuljon.

19. Milyenek az emberek, ha esznek, alusznak, szerelmeskednek, szükségüket végzik? Azután milyenek, ha adják a hatalmasat, ha büszkélkednek, haragusznak, felülről lefelé rendretartásítanak? Nemrégiben még hány embernek szolgáltak és milyen okokból? S nemsokára milyen állapotban lesznek!

20. Mindenkinek hasznára van, amit a közös természet hoz neki, és akkor van hasznára, amikor hozza.

21. „Szereti a föld az esőt, szereti a szent levegőét is.”<sup>96</sup> Szereti a világrend azt tenni, aminek éppen történnie kell. Azért hát azt mondom a világrendnek: „Szeretem, amit te szeretsz.” Nem úgy mondják-e a köznapi nyelvben is: „Ez a világ sorja.”

22. Vagy itt élsz tovább, ezt már megszoktad; vagy máshová mész innen, ezt te akartad, vagy meghalsz, akkor pedig elvégezted feladatodat. Nincs tovább! Csak bátran hát!

23. Mindig légy tudatában annak, hogy ez a darab föld is csak olyan, mint a másik, és hogy itt ugyanazt találsz meg, amit azok, akik hegy ormán, tenger partján, vagy bárhol másutt laknak. Kétségtelenül igazat fogsz adni Platónnak, aki azt állítja, hogy városfalak közé zárva is élhet az ember úgy, mintha hegyen, karámban élne és juhokat fejne.

24. Mi az én vezérlő értelmem? Mit csinállok most belőle? Mire használom most? Csak nem értelmetlen? Csak nem vált el, nem szakadt el a közösségtől? Csak nincs annyira összeforrvá, összeleplegyedve a testtel, hogy minden rezdülését megossa vele?

25. Aki megszökik urától, az szökevény. Urunk a törvény. Aki tehát a törvény ellen vét, az szökevény. Aki bánkodik, haragszik vagy fél, az ellene szegül annak, ami a mindenség kormányzójának végzése szerint történt, történik, vagy történni fog. Pedig aki a megfelelő részt kinek-kinek odaítéli: maga a törvény. Tehát szökevény az is, aki bánkodik, haragszik, vagy fél.

26. A férfi, miután termékenyítő magját az anyaméhbe bocsátotta, továbbáll, a többi pedig valami más hatóerő vállalja át, amely addig működik, amíg ki nem fejlesztette a magzatot. Milyen kis okból milyen következmény! A csecsemő azután torkán át táplálékot vesz fel: a többi átvállalja valami más hatóerő, mely kialakítja az érzéklést, az ösztönt és általában az életet, erőt. Milyen sok és milyen csodálatos jelenség! Vizsgáld meg ezeket az annyira titokzatos folyamatokat, és vedd szemügyre ezt a hatóerőt úgy, mint ahogyan szemügyre vesszük a lefelé húzó és felfelé vonzó erőt: nem testi szemünkkel, de azért nem kevésbé áthatóan.

27. Állandóan gondold rá, hogy ami most van, olyasmi azelőtt is volt. Gondold arra is, hogy ezután éppen így lesz. Saját élményeid és a régebbi történelem tanulmányozása alapján idézz szemed elé egész színjátékokat, a maiakkal azonos jeleneteket: Hadrianus, Antoninus vagy Fülöp, Nagy Sándor, Kroisos<sup>97</sup> egész udvarát. A színjáték ugyanaz, csak a szereplők mások!

---

<sup>96</sup> SZERETI A FÖLD AZ ESŐT - Euripidész 890. töredéke.

<sup>97</sup> KROISOS - Lüdia uralkodója az i. e. 6. sz.-ban. Mesés gazdagságáról volt híres.

28. Gondolj arra, hogy minden ember, aki az élet valami jelensége miatt búslakodik vagy méltatlankodik, hasonlít az áldozatra szánt, rugdalódzó és sivító malachoz. Éppen ilyen az is, aki magányos fekhelyén csendben sóhajtozik. Arra is gondolj, hogy életünk kötött, s hogy csak az értelmes lénynek adatott meg, hogy az eseményeknek önként alárendelje magát, mert mindenki számára kényszerűség minden további nélkül beletörődni a sorsba.

29. Minden cselekedetednél esetről-esetre vizsgálódva tedd föl magadnak a kérdést: azért rettenetes-e a halál, mert ettől elüt téged?

30. Ha más botlásán megütközöl, tüstént változtass irányt és gondold meg, milyen hasonló hibát követsz el. Nem tartod-e jónak te is a pénzt vagy az élvezetet, vagy a hiú hírnevet és más effélét? Mihelyt erre figyelsz, haragod gyorsan elpárolog, különösen, ha az is eszedbe jut, hogy embertársad kényszer alatt cselekszik. Mert mit csináljon? Vagy, ha teheted, szabadítsd fel őt e kényszer alól.

31. Ha Satyront látod, képzeld magad elé valamelyik sókratikust, Eutykhést vagy Hymen. Ha Euphratést<sup>98</sup> látod, képzeld magad elé Eutykhiónt vagy Silvanust. Ha Alkiphront, akkor Tropaiphorost - ha Severust, akkor Kritónt, vagy Xenophónt.<sup>99</sup> Ha magadra irányítod tekinteted, akkor gondolj valamelyik császárra - általában mindenkinél valami neki megfelelő párra. Azután jusson eszedbe a kérdés: hol vannak mindezek? Sehol, vagy ki tudja, hol. Ezzel a módszerrel az emberi életet mindig füstnek, semmiségnek fogod tekinteni, különösen, ha arra is gondolsz, hogy ami egyszer elváltozott, az a végtelen időben soha többé vissza nem jön. Miért tusakodol hát? Miért nem éred be azzal, hogy ezt a rövid időt szépen lemorzsold?

A cselekvés micsoda területeit és alkalmait szalasztod el! Mert mi más a világ minden ügye-baja az élet dolgait pontosan és természettudományi alapon megfigyelő értelem számára, mint gyakorlási alkalom? Tarts ki tehát, míg ezeket a gondolatokat teljesen meg nem hódítod a magad számára - mint ahogyan az erős gyomor mindent megemészt, vagy ahogyan a ragyogó tűz mindenből, amit belé vetsz, lobogást és fényt csinál.

32. Ne mondhasa rólad igazában senki, hogy nem vagy egyszerű vagy jó. Aki mégis így ítélne rólad valamiben, azt hazudtold meg. Mindez csak tőled függ. Mert ki akadályozhat meg abban, hogy jó és egyszerű légy? Határozd csak el, hogy ha nem leszel ilyen, nem is élsz tovább. Az értelem sem kívánja, hogy tovább élj, ha nem vagy ilyen.

33. Mit lehet az adott anyaggal kapcsolatban a legcélravezetőbben tenni vagy mondani? Akármilyen legyen is az, módodban áll megtenni, vagy mondani. S ne hozd fel ürügyül, hogy akadályoznak.

Mindaddig nem hagyod abba a sóhajtozást, amíg beléd nem idegződik, hogy ugyanaz legyen számodra az emberi alkatnak megfelelő cselekvés bármely téged illető és erő alkalommal, ami az élvezetek hajszolója számára a tobzódás. Mert élvezetnek kell tartanod, ha alkatodnak megfelelő tevékenységet fejthetsz ki. Erre pedig mindenütt módod van.

A hengernek nem adatott meg, hogy saját erejéből minden irányban mozogjon. De nem adatott meg a víznek, tűznek és más egyébnek sem, amit a természeti erő és a pusztá ösztönös élet irányít. Mert sok akadályozó gát állja útjukat. A belátás és értelem viszont természete és akarata szerint minden akadályon áthaladhat. Ha azt a könnyedséget, mellyel az értelem mindenén áthatol - mint ahogyan a tűz felfelé, a kő lefelé tör, a henger a lejtőn gurul - tartod szem előtt, többet ne is kívánj! Mert a többi akadály vagy csak a testet illeti, ezt a tehetetlen

<sup>98</sup> EUPHRATÉS - egyiptomi származású filozófus, Plinius nagyra tartotta.

<sup>99</sup> KRITÓN, XENOPHÓN - Szókratész köréhez tartozó filozófusok. A fejezetben említett többi név nem azonosítható.

hullát, vagy nem sebezhet, egyáltalán nem árthat, hacsak helytelen felfogásod vagy az értelem lankadtsága nem teszi számodra lehetővé. Máskülönben annak, aki valamit elszenved, rögtön rossznak kellene lennie - mint ahogyan minden más teremtmények, amit valami ilyen baj ér, a szenvedő része csakugyan silányabbá lesz. Az ember azonban, aki az őt érő bajokkal szemben megállja a helyét, ezzel, hogy úgy mondjam, derekabb, dicséretre méltóbb lesz. Általában gondolj arra, hogy ami az államnak nem árt, nem árthat annak sem, aki az állam polgárának született, az államnak pedig nem árt, ami a törvényt nem sérti. Az úgynevezett csapások közül azonban a törvényt egyik sem sérti. Ami pedig a törvényt nem sérti, az nem sérti az államot és az állampolgárt sem.

34. Aki a lelkét az igazság alapelveivel átítatta, annak elég a legrövidebb és legismertebb mondás is, hogy derült, bizakodó hangulatba kerüljön. Mint ez:

*Mint levelek születése, olyan csak az embereké is.  
Földre sodorja a lombot a szél, de helyébe az erdő  
mást sarjaszt újból.*<sup>100</sup>

Gyermekeid is falevelek. Falevelek azok is, akik meggyőződést színlelve, nagy hangon dicsérnek vagy - éppen ellenkezőleg - elátkoznak; azok is, akik alattomban szidnak vagy kigúnyolnak. Ugyancsak falevelek azok is, akik halálunk után megemlékeznek rólunk. Mert mindezeket a „szép tavasz” sarjasztja, azután a szél földre teríti, majd az erdő újakat fakaszt helyükbe. Mindegyiküknek közös sorsa az arasznyi lét. Te pedig, mintha örökkévalók volnának, menekülsz előlük, vagy futsz utánuk. Nemsokára te is behunyod a szemed, és azt, aki téged kikísért, már más siratja el.

35. Az egészséges szemnek minden láthatót látnia kell. Nem mondhatja, hogy csak zöldet kíván - mert ezt már beteg szemű ember mondaná. Az egészséges hallás és szaglás legyen fogékony mindenre, ami hallható és szagolható. Az egészséges gyomor minden táplálékot egyformán vesz, mint ahogyan a malom is mindent egyformán megőröl, amit meg kell őrlnie. Éppen így kell készen állnia minden eshetőségre az egészséges észjárásnak. Amelyik azonban kijelenti: „Éljenek gyermekeim!” vagy: „Ha valamit teszek, azt mindnyájan dicsérik” - olyan, mint a szem, mely csak zöldet, vagy a fog, mely csak puhát kíván.

36. Senki sem annyira sorskegyeltje, hogy halálos ágyánál ott ne álljon néhány ember, aki örül a bekövetkező bajnak. Mert még a buzgó, bölcs emberrel szemben is akadhat végül olyan, aki magában azt mondja: „Csakhogy egyszer már lélegzethez jutunk ettől az iskolamestertől! Sok vizet ugyan nem zavart, mégis úgy éreztük, hogy magában megvolt rólunk a véleménye.” Ezt mondják a buzgó emberről.

Hát bennünk mennyi más ok van, ami miatt sokan szabadulni akarnak tőlünk! Gondold el ezt halálos ágyadon, s e gondolatban könnyebben távozol: „Olyan életet hagyok itt, melyben maguk a bajtársaim - akikért annyit küzdöttem, imádkoztam, törtem a fejem -, ők maguk kívánják távozásomat, mert azt remélik, hogy ebből valami előnyük lesz.” Mi az tehát, ami miatt valaki ragaszkodnék a további mulatáshoz? Mégse fogyatkozzék meg benned emiatt a jóindulat embertársaid iránt, amikor eltávozol, hanem alapjellemedhez híven, légy irányukban barátságos, jóindulatú, kegyes. Viszont ne is úgy menj el, mint akit erővel kell elszakítani, hanem olyan legyen körükből való távozásod, ahogyan könnyű halál esetén a pára észrevétlenül elhagyja a testet. Mert velük is összekapcsolt és összevegyített a természet egykor, most azonban felold. Nos hát, válok tőlük, mint sorsom osztályosaitól, minden huzavona és kényszerűség nélkül. Mert ez a magatartás is beletartozik a természet követelményeibe.

---

<sup>100</sup> MINT LEVELEK SZÜLETÉSE - Homérosz, Ilias 6, 147-9 (Devecseri Gábor fordítása)

37. Szoktasd magad hozzá, hogy minden emberi cselekedet láttán, ha lehetséges, tedd föl magadnak a kérdést: vajon milyen célból teszi ez ezt? De önmagadon kezd, és először önmagadat vizsgáld meg.

38. Gondold meg, hogy ami téged láthatatlan szálakkal ide-oda rángat, az benned van elrejtve: ez ott belül a rábeszélőképesség, az élet, hogy úgy mondjam, az ember. Ezzel még képzeletben se keverd soha össze a körülburkoló porhüvelyt és az ebbe beleágyazott szerveket, a test tagjait. Mert ezek alapjában véve hasonlóak a fejszéhez, csak annyiban különböznek tőle, hogy együtt születtek. Ezekhez a testrészeknek az őket mozgató és pihentető erő nélkül nincs nagyobb hasznuk, mint amekkora hasznót jelent a vetélő a szövőasszonynak, az írónak az íróknak, az ostor a kocsisnak.

## TIZENEGYEDIK KÖNYV

1. Íme az értelmes élet sajátosságai: figyel, elemzi, tetszése szerint formálja önmagát; a maga természetét maga élvez (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 hasonlónál, hogy az egész cselekmény csonka marad, ha valami hiányzik, hanem bármelyik részénél, 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 megújulását, 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 sajátossága 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 pankrációval is. Általában legyen rá gondod, hogy - kivéve az erényt és azt, ami belőle következik - mindent részeiben gondold el, és a széttaglalással 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, pusztán 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 foglalmad 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<sup>101</sup> 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...*<sup>102</sup>

Vagy:

*Ne ingerülj, ha rosszul menne az életed...*<sup>103</sup>

---

<sup>101</sup> Ó, JAJ KITHAIRÓN - Szophoklész, Oidipusz király, 1391. sor.

<sup>102</sup> ELHAGYTAK ENGEM - vö. 7, 41.

Vagy:

*Arasd a létet, mint magtól súlyos kalászt...*<sup>104</sup>

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 életbrázolássá 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 elvágtatja 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 elvágtatja 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.

---

<sup>103</sup> NE INGERÜLJ - vö. 7, 38.

<sup>104</sup> ARASD A LÉTET - vö. 7, 40.



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 mindenkiel 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<sup>105</sup> 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 természeteddel 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, érződjék 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, hogy a mellette álló, amint közelébe ér, akarva, nem akarva, megérzi. A keresett őszinteség viszont olyan, mint a tör. 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 egészszel való összefüggésében megvizsgál, és nem felejt el, hogy egyikük sem maga alakítja ki bennünk a róla alkotott képünket, és egyikük sem tolakszik oda hozzánk. Maguk a dolgok ugyanis mozdulatlanok: ni vagyunk azok, aki véleményt formálunk róluk s ezt a véleményt s ezt a véleményt valósággal bevesszük a lelkünkbe, pedig azt is megtehetnénk, hogy ne vessük be, sőt azt is, hogy titkon mégis besurran, tüstént 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 magasabb-rendűekért vannak, ezek pedig egymásért.

---

<sup>105</sup> PHÓKIÓN - athéni hadvezér az i. e. 4. sz.-ban, igazságtalanul halálra ítélték, később rehabilitálták.

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 kiterítenek.

Hetedszer: Nem annyira az emberek cselekedetei kavarnak fel nyugalmodat - 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 teherterhelés 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 születünk. 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 férfiaság, 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<sup>106</sup> ajándéka: örülség, 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 értelmeket 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 értelméd 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 régiebbek, 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 javakról, 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<sup>107</sup>: hogy amaz milyen ijedt volt és milyen izgatottan menekült!

23. Sókratész a tömeg nézeteit gyermekek ijesztgetésére való kísérteteknek nevezte.

24. A spártaiaknak látványosságai alkalmával az idegeneknek árnyékban állítottak ülőhelyeket, maguk pedig ott ültek le, ahol a véletlen hozta.

25. Mikor Perdikkas<sup>108</sup> Sókratésznek szemére vetette, hogy sohasem fogadja el meghívását, így felelt: „Mert nem akarok a legrosszabb bajban elpusztulni”, azaz nem akart olyan szívességet elfogadni, amit nem viszonzhatott.

---

<sup>106</sup> MÚZSAVEZETŐ - Apollón.

<sup>107</sup> A FALUSI ÉS A VÁROSI EGÉR - Aiszóposz 297. meséje.

<sup>108</sup> PERDIKKAS - Makedónia királya. A történetet fiáról, Arkhelaoszról tartották számon az antikvitás más írói.

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 vessük, 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 juhörbe burkolódzva, mikor Xanthippé férje felsőruhájában elment hazulról? Mit mondott Sókratész barátainak, akik szemérmesen félrefordultak, mikor ilyen öltözkében 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...*<sup>109</sup>

31. *A szív örömébe* mosolygott...<sup>110</sup>

32. *Durva szavakkal korholják az erényt nekirontva...*<sup>111</sup>

33. Télen csak örült ember keres fűgét: ilyen az is, aki gyermekét akarja látni, amikor az nem adatott meg neki.

34. Epiktétosz 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 fűrt, mazsola: csupa változás, de nem semmivé enyészés, hanem mássá változás.<sup>112</sup>

36. Epiktétosz szerint a szabad akaratot nem lehet elrabolni!

37. Ugyancsak Epiktétosztól: „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 Epiktétosztól: „Nem valami mindennapi kérdés forog kockán, hanem hogy örült vagy-e vagy sem.”

39. Sókratész mondta: „Mit kívántok, az eszesek lelkét-e, vagy az esztelenekét? - Az eszesekét. - A józan vagy a fonák eszüekét? - A józan eszüekét. - Miért nem törekedtek hát utána? - Mert már megvan. - Hát akkor mit törekedtek és tusakodtok?”

---

<sup>109</sup> RABSZOLGA VAGY - ismeretlen költő töredéke.

<sup>110</sup> A SZÍV ÖRÖMÉBE - Homérosz, Odüsszeia, 10, 413.

<sup>111</sup> DURVA SZAVAKKAL - Hésziodosz, Munkák és napok, 186.

<sup>112</sup> ÉRETLEN SZŐLŐ - szintén Epiktétosz-idézet.

## 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: hogy szabadon, csűrös-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 bámulsz 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 - hozzáférközik 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 értelemből 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 étellel gondolsz, amit élsz, vagyis a jelennel: akkor módodban lesz a halálodig hátralévő időt nyugodtan, nemesen, szellemeddel összhangban leélned.

4. Gyakran elcsodáltam: hogy 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, hogy 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 gyepőt 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 űr a múlt és a jövő, milyen esendő minden anyag.

8. Szemléld teljes leplezetlenségükben a dolgokat 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 nyugalanságának 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 kárhozható az isteneket: mert sem akarva, sem akaratlan nem hibáznak - de az embereket sem, mert azok csak akaratlanul hibáznak, tehát senkit sem kell kárhozható.

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, páradat és a többi: érteledet 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 hibáztam, nem kárhozható-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 szélszend, 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<sup>113</sup> működne. Ami a külső esetlegességet illeti, az vagy a véletlen műve, vagy a mindenség értelmé: 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 mikké fog széteszlani. Harmadszor: ha hirtelen a magasba szállva fölülről 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, megfedekez az 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.

---

<sup>113</sup> DIKÉ - az igazság istennője a görög mitológiában.

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 Baiae-ban, Tiberiust Capri szigetén, Velius Rufust,<sup>114</sup> s gondolj általában arra, milyen oktan 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 elviselhetlenebb.

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 teremtetett lény külön léte széttagolja. Egy a belátó lélek, bár szétदारaboltnak 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 kíváncsnak? 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 eltűrd, amit a közös természet magával hoz.

33. Hogyan használja fel vezérlő értelméd önmagát? Mert minden ezen fordul meg. A többi csak hullá 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 elveszüen átgondolt tettet vitt-e végbe, akinek nem számít, hogy a világot hosszabb vagy rövidebb ideig szemlélte-e, annak a halál sem félelmetes.

---

<sup>114</sup> FABIUS, CATULLINUS, LUPUS, VELIUS RUFUS, STERTINIUS - ismeretlen, ill. bizonytalanul azonosítható nevek.



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.

## UTÓSZÓ

ÍRTA SZILÁGYI JÁNOS GYÖRGY

A Nagy Sándor hódításai nyomán kialakult hellénisztikus korszak elején, i. e. 300 körül, egy Ciprus szigetéről származó föníciai, Zénón, új filozófiai iskolát alapított Athénban. Ő és követői Athén főterének egyik csarnokában tanítottak, amelyet a benne látható falfestményekről Színes Csarnoknak, *Sztoa Poikilé*-nek nevezték, róla kapta nevét a *sztóikus* iskola. Nem volt olyan szigorú szervezete, mint Platón vagy Arisztotelész iskolájának, nem is kötődött olyan szorosan Athénhoz, mint amazok, sőt tanításai sem voltak olyan egységesek, mint a többi nagy filozófiai iskoláé: az akadémiusoké, a peripatetikusoké, az epikureusoké vagy a künikoszoké. A Zénóntól és közvetlen követőitől kidolgozott alaprendszer több forrásból merített: Hérakleitosz tűz-tanából, a platonizmusból, a künikoszokból, továbbá elsősorban Zénón és legkiválóbb közvetlen tanítványa, a kilikiai Khrüszipposz révén a babilóniai asztrológiából is. A korai korszak sztóikus filozófusainak művei elvesztek, csak közvetve vagy rövid idézetekből ismerjük őket; nem más a helyzet a középső korszak vezéralakjaival sem, akik közül a rhodoszi Panaitiosz és a szíriai Poszeidóniosz emelkedett ki. Panaitiosz az i. e. 2. század közepén Rómába ment és közeli kapcsolatba került a város legfelső köreivel; azzal, hogy az iskola etikai tanításait aktív politikusok igényeihez alkalmazta, fő részese lett a sztóikus filozófia népszerűségének a római nemesség körében. Poszeidóniosz, aki alighanem a legkiemelkedőbb alakja volt a sztóikus filozófiának, elsősorban a tan természettudományi részét újította meg gyökeresen, és az általa kidolgozott világmagyarázatnak rendkívül nagy hatása volt a tudományok területén.

A sztóikus filozófia, vagy ahogy röviden emlegetni szokták: a *sztóa* harmadik korszaka a római császárkor volt. Teljes művek csak ebből az időből maradtak ránk: a filozófus Senecától, Nero nevelőjétől, tanácsadójától, majd áldozatainak egyikétől, ezenkívül a fríg rabszolga Epiktétosztól és Marcus Aurelius császártól.

A sztóa rendszerének három része (logika, fizika, etika) közül a császárkor filozófusait kizárólag az etika kérdései érdekelték, s lényegesen újat csak a rendszer gyakorlati alkalmazása terén hoztak, a Panaitiosz által megkezdett úton továbbhaladva. A sztóa ugyanis a többi görög filozófiai rendszernél alkalmasabb volt rá, hogy a Róma és a Birodalom történeti változásai során kialakuló új helyzetekhez alkalmazkodjék, hogy görög filozófus-öntudatot adjon a római nemességnek politikai tevékenységéhez - különösen Görögország meghódítása után vált ez fontossá -, hogy uralmuk eszmei megszilárdítását ismerjék fel benne a Birodalom vezetői, és nyomorult helyzetükben vigaszt nyújtson a meghódítottaknak, végső soron pedig az Impérium egységének gondolatát erősítse, és így fontos történelmi hatóerővé is váljék. Szerepére a császárkor szellemi életében semmi sem jellemzőbb, mint hogy a császár és egy nyomorék kis-ázsiai rabszolga egyaránt magáénak vallhatta.

Marcus Aurelius negyvenéves korától csaknem két évtizeden át, 161 és 180 közt állt a római birodalom élén, és már az ókorban a jó császár eszményképe lett, serege csodatévőnek tartotta, halála után egy-két évszázaddal képét házi oltárokon tisztelték, álombeli jóslatokat vártak és kaptak tőle, az újkorban pedig uralkodását egy örök utópia - a legkiválóbb ember uralma - rövid megvalósulásának tekintették. Mindez nagyon távol állt az *Elmélkedések* szerzőjének szándékától.

Előkelő családból származott, Hadrianus császár környezetében kitűnő nevelést kapott, amely az akkori kétnyelvű, görög-latin műveltség alappilléreire, az irodalomra, retorikára és filozófiára épült, Rómában pedig természetes módon a jogtudományra, s Marcus esetében ezenkívül a természettudományokra, zenére, festészetre is kiterjedt. Tanítói között volt a kor szellemi életének két kiemelkedő alakja: latin retorikára Fronto, görögre Héródész Attikosz tanította, mindketten fő képviselői voltak a 2. század klasszicizmusának. Marcus azonban a retorikától korán a filozófiához pártolt, egész életében hű maradt hozzá, és soha nem bánta meg választását. Szokás szerint valamennyi iskola tanításaival megismerkedett, de leginkább a sztoához vonzódott. Hadrianus császár halála után (138) a következő uralkodó, Antonius Pius mellett élt mint kijelölt utódja. Ami ideje az államügyek intézése mellett maradt, a filozófiára fordította. 161-ben a közösségtől rárótt kötelességként vette át a Birodalom kormányzását: „Egymás kedvéért születtünk. Más szempontból tekintve élükre rendeltettem, mint a kos a nyáj... élére.” Uralmát eleinte (169-ig) fogadott testvérével, Lucius Verusszal osztotta meg önkéntesen, majd 177-től fiával és kijelölt utódjával, Commodusszal. Mint uralkodónak fő törekvése a sztoikus tanítások érvényesítése volt az állam vezetésében, eszménye a „jogegyenlőségre felépített állam, melyet az egyenlő elbánás és a szólásszabadság elve alapján kormányoznak... mely az alattvalók szabadságát mindenek fölé helyezi”.

A valóságban uralkodása Róma történelmének fordulópontja volt: a Birodalom felbomlását okozó végső válság kezdete, a határokon fenyegető iráni és germán népek támadásaival és Athénig, illetve Aquileiáig hatoló betöréseivel, a keleti részekben kitört felkelésekkel, pusztító árvízzel Rómában, a keleti harcterről hazahurcolt és az egész Birodalomban dülő pestisjárvánnyal, amelyet hosszú éveken át nem tudtak megfékezni. A filozófus-császár uralkodásának nagyobbik részét táborban töltötte, ott is halt meg, a dunai határok védelméért folyó háborúban, Bécsben vagy egy valószínűtlenebb hagyomány szerint Mitrovicában, az antik Smirniumban. 170-174, majd 177-180 között Pannóniában a germán markomannok és kvádok, illetve a Duna-Tisza közén lakó szarmata jazigok elleni hadjárat alatt írta - legalábbis túlnyomórészt - az *Elmélkedések*-ben összegyűjtött feljegyzéseket.

A mű fennmaradt formájának kialakulásáról semmi közelebbit nem tudunk. Marcus említi, hogy fiatal kora óta készített jegyzeteket olvasmányaiból; a VII. és XI. könyv idézetsora ezek közül kerülhetett az *Elmélkedések*-be, ugyanígy a hozzájuk és más olvasmányaihoz esetleg korábban fűzött gondolatai is. A II. és III. könyv felirata megmondja, hogy táborban, a Garam partján, illetve Carnuntumban, a mai Deutsch-Altenburgban, a Duna mellett készült; két elejtett történeti utalás is a Lucius Verus halála utáni időre, illetve a szarmata háborúk éveire mutat. Mindez azonban csak nagyjából határozza meg az *Elmélkedések* keletkezési idejét. A császár nem művet akart alkotni, csak gondolatait rögzítette alkalmanként a maga számára, semmi nem bizonyítja, hogy ezeket ő rendezte jelenlegi sorrendjükbe, hogy az egyes könyvek anyagát ő állította össze és sorolta egymás után, még kevésbé azt, hogy a gondolatok és a könyvek jelenlegi egymásutánja keletkezésük rendjét mutatja. Egyes részeket, elsősorban az I. könyvet Marcus valószínűleg azzal az igénnyel fogalmazta meg, hogy mások is olvassák, de bizonyos, hogy egyiket sem szánta nyilvános közlésre. Írnokai vagy családja révén kerülhettek nyilvánosságra, és eldönthetetlen, volt-e egyáltalán magának a szerzőnek szerepe, és ha igen, mennyi, a könyv jelenlegi formájának kialakításában. Az I. könyv kivételével egyik sem egy-egy, folyamatos írás, legföljebb kisebb-nagyobb gondolatcsoportok függenek össze szorosabban. Az I. könyv tartalmában is különálló a többtől: mestereiről, szellemének formálóirol emlékezik meg benne Marcus, valószínűleg Xenophón *Kürosz neveltetése* című munkája első könyvének mintájára. Ez a feljegyzés élete végén keletkezhetett, és az *Elmélkedések* kiadója, akárki volt is az, az ókori intellektus-irodalom hagyományainak megfelelően utólag állította a mű élére. A többi könyv olykor érezhetően sebtében feljegyzett gondolatokat tartalmaz, és az utolsó könyv végét kivéve semmi nem mutat arra, hogy ezeket bárki valamilyen művészi

szerkesztési elv alapján rendezte volna el. A tizenkét könyvre való beosztásról sem biztos, hogy Marcustól, illetve a mű ókori kiadójától származik. Először az *Elmélkedések* legrégebb, később elveszett kéziratának alapján készült 1558-as, első nyomtatott kiadásban szerepel, de sem a fennmaradt második legrégebb kézirat, sem maga a szöveg nem indokolja teljesen; egyes könyvek vége semmiféle gondolat-lezárást nem mutat. Mindezek miatt az a vélemény is felvetődött, hogy a mű ma ismert formájában kivonata az eredetinek. Valójában azonban ez a forma csak azt tükrözi, hogy olyan feljegyzésekről van szó, amelyeket szerzőjük legalábbis túlnyomórészt kizárólag a maga számára írt - amennyiben jogosult a kéziratokban fennmaradt cím: *Önmagához*. Újabb fordítások helyett a *Gondolatok* vagy *Elmélkedések* címet szokták választani. Az eredeti címet, ha egyáltalán volt, már az ókorban elfelejtették; a 4. században hol *Tanítások*, hol *Intelmek* címen említik.

A feljegyzések stílusa is a közlési szándék ellen szól. Nem sok nyomot hagytak rajta Marcus klasszicista mestereinek tanításai. A fogalmazás gondatlan, olykor homályos, rögtönzött, a sztoikus filozófia zsargonja gyakran bukkan fel mondataiban.

Marcus éppoly kevésbé akart szakfilozófus lenni, mint író. Számára a filozófia nem foglalkozás, hanem magatartás volt. („Nekem nem a tudomány adja a kenyeremet - írja -, mégis hű maradok hozzá.”) Távol állt tőle valami egységes, teljes rendszer kidolgozása vagy akár csak az ismertetése is, még távolabb a sztoikus filozófia alapelveinek továbbfejlesztése. Megelégedett az elődök, elsősorban Poszeidónosz tanításainak ismeretével, bár a régebbi korszak vezető sztoikus filozófusait is olvasta: Khrüszipposzt többször idézi. Nem igyekezett arra sem, hogy a sztoa különböző irányzatait összeegyeztesse; alapvető kérdéseket eldöntetlenül hagyott, a filozófiai szakkifejezéseket sem mesterségbeli pontossággal használja. A lényeges számára az etika volt, és csak elejtett megjegyzéseiből lehet azt a világfelfogást rekonstruálni, amelyen ez az etika alapult.

A sztoa tanítása szerint, nagyjából úgy, ahogyan Marcus Aureliusnál megjelenik, a tűz-természetű őanyag (őselemek) és az ebből lett testek változásai tartják fenn. A világ végtelen áramlás, változás, amelynek során az anyag is, a szellem is felbomlik, vagyis visszatér azokba az elemekbe, amelyekből minden összeállt, s a felbomlással átváltozik valami új létezővé. Időszakonként ez a világ tűzbe borul (*ekpürózis*), s a tűzből újjászületik. A tűz-természetű őanyag megnyilvánulása (vagy vele azonos) a világot vezérlő értelem, más elnevezéseivel Zeusz, az isten, az istenek, a közös természet, a mindenség törvénye vagy az isteni előrelátás. Az ember és minden földi lény kölcsönös kapcsolatban, egymásrahangoltságban (*szümπαθεια*) áll a világot vezérlő értelemmel, a makrokozmosz a mikrokozmoszsal. Az ember három alkotórésze közül kettő: a test és a páralélek csak gondozására van bízva, nem állandó, elhanyagolható, a harmadik: az értelem vagy vezérlő értelem (más néven formáló erő, a belső parancsoló, az ész) az istentől vagyis a világot vezérlő értelemből ered; ez az emberben lakó istenség, az ember daimónja. A legfőbb sztoikus életeszmeny: szóban és tettben összhangban lenni a mindenség természetével, a világot vezérlő értelemmel, együtt élni az istenekkel; ezt az éri el, aki daimónja szerint cselekszik. A daimón az embernek a közös őselemből származó része, ez tesz minden embert rokonná és a világnak mint egyetlen nagy államnak polgárává. Semmi, ami a közös természet szerint van, nem lehet helytelen, mert az isteni előrelátással összhangban áll. A testre és a páralélekre vonatkozó, vele kapcsolatos dolgok - mint élet és halál, gazdagság és szegénység, fájdalom és gyönyör - se jók, se rosszak, hanem közömbösek. Ennek a tudata adja az ember számára szabadságát és szabad akaratát. Minthogy azonban mindenki a világegyetem polgára, ugyanakkor, mint a saját államé is, ennek a világhatalomnak a közösségi érdekei köteleességeket rónak mindenkire, amiket teljesítenie kell. Ez az isteni előelrendelés és a szabad akarat ellentétének áthidalása. A császárkori sztoikus filozófia ennek alapján építette be rendszerébe az egyetemes világhatalom fogalmát

és mindazt, amit ez a Birodalom elvár polgáraitól, így oszlatta el az ellentéteket uralkodók és meghódítottak, vagyonosok és nincstelenek között.

Marcus művének azonban nem a mögötte álló filozófiai rendszer az érdekessége, hanem egyfelől az, hogyan hangzanak ennek tételei a császár szájából, másfelől saját életének, emberi egyéniségének, sorsának hangjai, amelyek kihallatszanak az *Elmélkedések*-ből.

„Ne légy zsarnoka vagy szolgája senkinek” - írja. „A szabad akaratot nem lehet elrabolni” - idézi másutt Epiktétoszról, de mindennek elkerülhetetlenül más a visszhangja a Birodalom urának a szájából, mint a fríg rabszolgáéból. Az *Elmélkedések*-ben egy császár-filozófus nézi a világot, aki saját magának - és ezért őszintén - beszél róla. Végigvonul a könyvön az alig-alig kimondott panasz: az uralkodás terhes kötelesség, amit a közösség érdekében kell vállalni. A császári udvar: a mostoha, az édesanya a filozófia maradt. Fontos a lehetőség megőrzése: „Önmagadba mindig visszavonulhatsz.” Állandó vívódó erőfeszítéseket tesz arra, hogy a sztoa alapelveivel meggyőzze magát a választott életforma helyességéről: az egyetlen kötelesség az, ami a közösségnek hasznos; ahol élni lehet, jól is lehet élni, így az udvari környezetben is. És nem kevésbé gyötrő a másik erőfeszítés, arra, hogy a császár és a filozófus ne kerüljön szembe egymással: „Városom és hazám, mint Antoniusnak, Róma, mint embernek a világ”; „Vigyázz el ne császárosodj!”

Ebbe az önmagába fordult világba minduntalan betört a külső világ naponként megélt történéseivel, akár a táborban („az élet háború és idegen földön tartózkodás” - írja a Garam partján), akár odahaza, egy iszonyú sebeket kapó roppant birodalom csúcsán, ahol szüntelen gondolkodáson nevelt értelme ebből a magasságból olykor a történelem folyásának csak kevesek számára ismert törvényeit és távlatait látta meg: minden, ami történik, nemcsak sorban következik, hanem össze is függ egymással (IV. 45); „szereti a világrend azt tenni, amin rajta a történet sora” (VII. 21); „Ázsia, Európa - kicsi zuga a világnak; a világóceán - egy cseppje a világnak” (VI. 36). Ilyen felismerésből született a monumentális haláltánc-kép a IV. könyvben: „Képzeld magad elé például Vespasianus korát, s mindenben a mai állapotokat látod: az emberek házasodnak, gyermekeket nevelnek, betegeskednek, meghalnak, harcolnak, ünnepelnek, kereskednek, gazdálkodnak, hízelegnek, gőgösködnek, gyanakszanak, acsarkodnak, mások halálát kívánják, zúgolódnak a jelen miatt, szeretkeznek, takarékoskodnak, konsulságot, uralmat hajhásznak. S az ő egész világuk - csak volt. Azután térj át Traianus korára: mindenben ugyanazt találod.” (32) Az örök változás, a változó szereplőkkel folyó azonos színjáték (X. 27) látomása, az élet elröppenő pillanatának érzése, a minden napra mint utolsóra felkészülés: a korforduló világtörténelmi pillanatának vetülete egy uralkodó gondolatvilágában, s realitását az elkövetkező események igazolták. De sokrétű és sokféle érintkezései során az emberi jellemről és viselkedésről is olyan tapasztalatokat gyűjthetett össze, mint senki más a sztoikus gondolkodók közül, nem kevéssel gazdagítva a sztoikus etika és az emberismeret példatárát: az életben sokszorosan igazolódott a Frontótól kapott tanítás arról, hogy az önkényuralom velejárója az irigység, a ravaszság és a színlelés, (I. 11); ömlött az új meg új anyag a besúgók és a hízelgők számtalan fajáról, viselkedésükről és az ellenük való felvértezettesség fontosságáról, s egyáltalán arról, „mennyi rosszat rejt magában a hatalom”, ahogy antik életrajzírója szerint vallotta. (Historia Augusta 5, 4)

Avidius Cassius, egyik kedvenc hadvezére, aki 175-ben fellázadt ellene, állítólag azt vetette szemére, hogy „filozófál, az irgalmasságon, a lelken, a tisztességen és az igazságon gondolkodik, s közben nem törődik az állammal”. (Historia Augusta, Av. Cass. 14, 5) A szemrehányás nagyon is igazságtalan, Marcus a kötelességteljesítés megszállottja volt, és az *Elmélkedések* olvasójának egyik fő gyönyörűsége - ahogy Kosztolányi Marcus Aurelius-novellájának Commodusáé is - éppen az lehet, hogy elképzei az író a római diadaloszlopán ábrázolt népiértő, a foglyok életét sem kímélő vérengzések vezetőjeként, városokat, falvakat felgyújtó

seregek élén, mint a szökött rabszolgák büntetését megszigorító törvény szerzőjét vagy Róma megtisztítóját az államrend ellen izgató filozófusoktól, aki közben soha nem feledkezik meg egy pillanatra sem a sztoikus filozófia adta öntudatról és szerénységről: „A pók nagyra van, ha legyet fogott, más, ha nyulat... más, ha szarmatát.”

A történelem egyik fordulópontján az ő alakjában és gondolkodásában találkoztak a Róma szemével látott világtörténelem sokfelé ágazó és legellentétesebb irányú útjai, hogy aztán újra szétváljanak. A császár-gondolkodó egyéb írásaiban latinul írt, saját magához szóló feljegyzéseiben a meghódított görögök nyelvén, amelyen azonban a római törvények és sírfeliratok tömör szűkszavúsága üt át. A kikerülhetetlen változás és elmúlás érzése a múlt konzerválására ösztönözte; aligha értékelte a Birodalom két legnagyobb szellemének, a kortárs Apuleiusnak és Lukianosznak művészetét, inkább a megdermedt klasszikus görög kultúra ápolását intézményesítette. De a görög filozófiát, amin nevelkedett és amit vallott, egy római császár igényeihez hajlította, gondolatvilágában pedig minden személyes ellenszenve ellenére a kereszténység atmoszférája bontakozik ki. A beteges, testben-lélekben szenvedő császár életében és művében megéli és megeleveníti az ókor búcsúzásának és az új korszak születésének minden fájdalmát. „Ne reméld a földön Platón államát” - írja. Az olvasó az *Elmélkedések* végére érve többet ért meg minden emberi történésből, mint azelőtt.

-oOo-