

ΤΑ ΕΙΣ ΕΑΥΤΟΝ

ΜΑΡΚΟΣ ΑΥΡΗΛΙΟΣ

Αυτοκράτορας της Ρώμης, 161–180 μ.Χ.

μετάφραση από το αρχαίο κείμενο
στα νέα ελληνικά

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΕΙΜΕΝΟ

Ο Μάρκος Αυρήλιος Αντωνίνος κυβέρνησε τη Ρώμη από το 161 ως τον θάνατό του το 180 μ.Χ. Δεν έγραψε ποτέ βιβλίο. Αυτό που σώζεται με τον τίτλο *Τα εις εαυτόν* είναι ένα ιδιωτικό σημειωματάριο, γραμμένο σε μεγάλο μέρος του στη διάρκεια των εκστρατειών στον Δούναβη, τα τελευταία χρόνια της ζωής του. Το έγραφε για έναν και μόνο αναγνώστη: τον εαυτό του. Ποτέ δεν το αναθεώρησε ούτε το ετοίμασε για δημοσίευση. Από εκεί προέρχεται και η τραχύτητα και η δύναμή του: οι ίδιες λίγες παρηγοριές επιστρέφουν ξανά και ξανά, δουλεμένες σαν κομπολόι, επειδή ο άνθρωπος που τις έγραφε τις χρειαζόταν ξανά και ξανά.

Τα δώδεκα βιβλία δεν συγκροτούν σύστημα. Το πρώτο είναι ένας απολογισμός χρεών — τι έμαθε από τον παππού του, τους δασκάλους του, τον θετό πατέρα του Αντωνίνο Πίο. Τα υπόλοιπα έντεκα είναι αποφθέγματα, επιχειρήματα και επιπλήξεις προς τον ίδιο του τον εαυτό, γύρω από λίγα σταθερά θέματα: ότι το μόνο που εξαρτάται από σένα είναι η κρίση σου· ότι όσα φοβάσαι μήπως χάσεις δεν ήταν ποτέ δικά σου· ότι το σύμπαν είναι είτε πρόνοια είτε άτομα, και όπως και να έχει η γκρίνια δεν ωφελεί· και ότι σε λίγο θα είσαι νεκρός, μαζί με όλους όσοι θα μπορούσαν να σε θυμούνται.

Το πρωτότυπο είναι γραμμένο στην ελληνιστική κοινή — ο Μάρκος ήταν Ρωμαίος αυτοκράτορας που φιλοσοφούσε στα ελληνικά. Τίποτα δεν σώζεται από το χέρι του. Το κείμενο στηρίζεται σε δύο μόνο μάρτυρες: έναν κώδικα του Βατικανού του 14ου αιώνα (*Vaticanus Graecus* 1950) και ένα δεύτερο χειρόγραφο, σήμερα χαμένο, που χρησιμοποίησε ο Xylander για την πρώτη έντυπη έκδοση στη Ζυρίχη το 1559.

Η μετάφραση εδώ έγινε απευθείας από την κοινή, με βάση την έκδοση του Jan Hendrik Leopold (Teubner, Λειψία 1908), που είναι ελεύθερη πνευματικών δικαιωμάτων· το ψηφιακό κείμενο προέρχεται από την Perseus Digital Library του Tufts University (άδεια CC BY-SA 4.0). Οι <γωνιώδεις αγκύλες> σημειώνουν λέξεις που συμπλήρωσε ο εκδότης όπου τα χειρόγραφα είναι ελλιπή, και οι [τετράγωνες αγκύλες] λέξεις που έκρινε μεταγενέστερες προσθήκες. Η αρίθμηση είναι η καθιερωμένη.

Μια διευκρίνιση: η μετάφραση αυτή παρήχθη από το Claude, γλωσσικό μοντέλο της Anthropic, κατόπιν παραγγελίας — δεν είναι δημοσιευμένη μετάφραση μελετητή και δεν έχει περάσει από φιλολογική επιμέλεια. Στόχος της είναι η καθαρή, σύγχρονη ανάγνωση. Για μελέτη ή παραπομπή, ανατρέξτε στο πρωτότυπο ή σε κριτική έκδοση.

Περιεχόμενα

Βιβλίο Α΄	1
Βιβλίο Β΄	9
Βιβλίο Γ΄	15
Βιβλίο Δ΄	23
Βιβλίο Ε΄	35
Βιβλίο Σ΄	47
Βιβλίο Ζ΄	59
Βιβλίο Η΄	71
Βιβλίο Θ΄	83
Βιβλίο Ι΄	95
Βιβλίο ΙΑ΄	107
Βιβλίο ΙΒ΄	117

BIBΛΙΟ Α΄

- 1 Από τον παππού μου τον Βήρο: ο καλός χαρακτήρας και η απουσία οργής.
- 2 Από τη φήμη και τη μνήμη που άφησε ο πατέρας μου: η συστολή και το αντρίκειο φρόνημα.
- 3 Από τη μητέρα μου: η ευσέβεια, η γενναιοδωρία και η αποχή όχι μόνο από το να κάνω κακό, αλλά και από το να μου περνάει καν από το μυαλό τέτοια σκέψη· ακόμη, η λιτότητα στον τρόπο ζωής και η απόσταση από τις συνήθειες των πλουσίων.
- 4 Από τον προπάππο μου: το να μη φοιτήσω σε δημόσια σχολεία, να έχω καλούς δασκάλους στο σπίτι και να καταλάβω ότι σε τέτοια πράγματα πρέπει να ξοδεύει κανείς απλόχερα.
- 5 Από τον παιδαγωγό μου: το να μη γίνω ούτε οπαδός των Πρασίνων ούτε των Βένετων, ούτε των Παλμουλαρίων ούτε των Σκουταρίων μονομάχων· η αντοχή στον κόπο και οι λίγες ανάγκες· το να κάνω μόνος μου τη δουλειά μου και να μην ανακατεύομαι σε ξένες· και το να μη δέχομαι εύκολα συκοφαντίες.
- 6 Από τον Διόγνητο: το να μην ασχολούμαι σοβαρά με ανούσια πράγματα· η δυσπιστία απέναντι σε όσα λένε οι τερατολόγοι και οι απατεώνες για ξόρκια και για την αποπομπή των δαιμόνων και για τα παρόμοια· το να μην εκτρέφω ορτύκια ούτε να ενθουσιάζομαι με τέτοιες ασχολίες· το να ανέχομαι την ειλικρινή κουβέντα· η εξοικείωση με τη φιλοσοφία και το ότι άκουσα πρώτα τον Βακχείο, έπειτα τον Τανδάσι και τον Μαρκιανό· το ότι έγραψα διαλόγους μικρό παιδί· και το ότι επιθύμησα το ξύλινο κρεβάτι και το δέρμα για στρώμα, και όσα άλλα ανήκουν στην ελληνική αγωγή.

7 Από τον Ρουστικό: το ότι συνειδητοποιήσα πως ο χαρακτήρας μου χρειάζεται διόρθωση και φροντίδα· το να μην ξεστράτισω σε σοφιστικές φιλοδοξίες, ούτε να γράφω πραγματείες για θεωρητικά ζητήματα, ούτε να απαγγέλλω προτρεπτικά λογύδρια, ούτε να επιδεικνύομαι, με πόζα, ως άνθρωπος της άσκησης ή της δράσης· το να απομακρυνθώ από τη ρητορική, την ποίηση και τα κομψά λογοπαίγνια· το να μην κυκλοφορώ στο σπίτι με επίσημη στολή ούτε να κάνω τέτοια πράγματα· το να γράφω τα γράμματά μου απλά, όπως εκείνο που έγραψε ο ίδιος από τη Σινόεσσα στη μητέρα μου· το να είμαι απέναντι σε όσους μου θύμωσαν ή μου έφταιξαν πρόθυμος να τους ξαναδεχτώ και έτοιμος να συμφιλιωθώ, μόλις οι ίδιοι θελήσουν να επιστρέψουν· το να διαβάζω με ακρίβεια και να μην αρκούμαι σε μια γενική, επιφανειακή κατανόηση, ούτε να συμφωνώ βιαστικά με όσους φλυαρούν· και το ότι γνώρισα τα Υπομνήματα του Επίκτητου, που μου τα παραχώρησε από τη βιβλιοθήκη του.

8 Από τον Απολλώνιο: η εσωτερική ελευθερία και η αναμφισβήτητη απόφαση να μην αφήνω τίποτα στην τύχη, και το να μην κοιτάζω τίποτε άλλο, ούτε για λίγο, παρά μόνο τον λόγο· το να μένω πάντα ο ίδιος μέσα σε οξείς πόνους, στον χαμό ενός παιδιού, σε μακρόχρονες αρρώστιες· το να δω καθαρά, σε ζωντανό παράδειγμα, ότι ο ίδιος άνθρωπος μπορεί να είναι και σφοδρότατος και χαλαρός· το να μη δυσανασχετώ όταν εξηγώ· και το να δω άνθρωπο που θεωρούσε ολοφάνερα το πιο ασήμαντο από τα προσόντα του την πείρα και την ευστροφία του στη διδασκαλία των θεωρητικών ζητημάτων· και το να μάθω πώς πρέπει να δέχεται κανείς τις λεγόμενες χάρες από φίλους, χωρίς ούτε να υποτάσσεται γι' αυτές ούτε να τις προσπερνά αναίσθητα.

9 Από τον Σέξτο: η καλοσύνη· το παράδειγμα ενός σπιτιού που κυβερνιέται πατρικά· η ιδέα της ζωής σύμφωνα με τη φύση· η σοβαρότητα χωρίς προσποίηση· η φροντισμένη προσοχή στις ανάγκες των φίλων· η ανοχή απέναντι στους αμαθείς και σε όσους έχουν γνώμη χωρίς να έχουν σκεφτεί· η ικανότητα να ταιριάζει με όλους, ώστε η συντροφιά του να είναι πιο ευχάριστη από κάθε κολακεία και ταυτόχρονα να του δείχνουν οι ίδιοι εκείνοι, την ίδια εκείνη στιγμή, τον

μεγαλύτερο σεβασμό· η ικανότητά του να ανακαλύπτει με κατανόηση και μεθοδικά και να ταξινομεί τις αρχές που είναι απαραίτητες για τη ζωή· το να μη δείχνει ποτέ ίχνος οργής ή κάποιου άλλου πάθους, αλλά να είναι συγχρόνως και εντελώς απαθής και βαθιά στοργικός· ο έπαινος χωρίς θόρυβο και η πολυμάθεια χωρίς επίδειξη.

10 Από τον Αλέξανδρο τον γραμματικό: το να μην επιπλήττω και να μην κάνω προσβλητικές παρατηρήσεις σε όσους ξεστομίζουν κάποια βαρβαρική ή ανορθόγραφη ή κακόχη έκφραση, αλλά να προσφέρω με επιδεξιότητα μόνο εκείνο ακριβώς που θα έπρεπε να είχε ειπωθεί, με τη μορφή απάντησης ή επιβεβαίωσης ή κοινής εξέτασης του ίδιου του πράγματος — όχι της λέξης — ή με κάποιον άλλο τέτοιο διακριτικό υπαινιγμό.

11 Από τον Φρόντωντα: το να καταλάβω τι λογής φθόνος, πονηριά και υποκρισία συνοδεύουν την τυραννία, και ότι γενικά αυτοί που ονομάζονται σ' εμάς ευπατρίδες είναι κατά κάποιον τρόπο πιο άστοργοι.

12 Από τον Αλέξανδρο τον Πλατωνικό: το να μη λέω συχνά ούτε χωρίς ανάγκη σε κάποιον, ούτε να γράφω σε γράμμα, ότι «δεν έχω χρόνο», και να μην αποφεύγω συνεχώς μ' αυτόν τον τρόπο τις υποχρεώσεις που έχω απέναντι σε όσους ζουν μαζί μου, προβάλλοντας ως δικαιολογία τις περιστάσεις.

13 Από τον Κάτουλο: το να μην αδιαφορώ όταν ένας φίλος μου παραπονιέται για κάτι, ακόμη κι αν τύχει να παραπονιέται χωρίς λόγο, αλλά να προσπαθώ [και] να αποκαθιστώ τη σχέση όπως ήταν συνήθως· ο θερμός έπαινος για τους δασκάλους, όπως εκείνα που μνημονεύονται για τον Δομίτιο και τον Αθηνόδοτο· και η αληθινή αγάπη προς τα παιδιά.

14 Από τον αδελφό μου τον Σεβήρο: η αγάπη για τους δικούς μου, η αγάπη για την αλήθεια και η αγάπη για τη δικαιοσύνη· και το ότι μέσω αυτού γνώρισα τον Θρασέα, τον Ελβίδιο, τον Κάτωνα, τον Δίωνα, τον Βρούτο, και σχημάτισα την ιδέα μιας πολιτείας με ίσους νόμους, που κυβερνιέται με βάση την ισότητα και την ίση ελευθερία

του λόγου, και μιας βασιλείας που τιμά πάνω απ' όλα την ελευθερία των κυβερνωμένων· και ακόμη, από τον ίδιο, η σταθερότητα και η αδιάπτωτη συνέπεια στην εκτίμηση της · και η προθυμία να ευεργετώ, η απλόχερη γενναιοδωρία, η αισιοδοξία και η εμπιστοσύνη ότι με αγαπούν οι φίλοι μου· και το ότι δεν έκρυβε τίποτα από εκείνους που τους καταδίκασε· και το ότι οι φίλοι του δεν χρειαζόταν να μαντεύουν τι θέλει ή τι δεν θέλει, αλλά ήταν φανερό.

15 Από τον Μάξιμο: η αυτοκυριαρχία και το να μην παρασύρομαι από τίποτα· η ευθυμία τόσο στις άλλες περιστάσεις όσο και μέσα στις αρρώστιες· η ισορροπία του χαρακτήρα, η γλυκύτητα και η αξιοπρέπεια· το να φέρνει σε πέρας όσα είχε μπροστά του χωρίς γκρίνια· και το ότι όλοι τον πίστευαν πως, ό,τι έλεγε, έτσι το εννοούσε, και ό,τι έκανε, δεν το έκανε με κακή πρόθεση. Ακόμη, το να μην απορεί και να μην τα χάνει με τίποτα, να μη βιάζεται ποτέ ούτε να διστάζει ούτε να μένει αμήχανος ούτε να κατσουφιάζει ούτε να χαμογελά ψεύτικα, ούτε πάλι να θυμώνει ή να υποψιάζεται· η καλοσύνη, η συγχωρητικότητα και η ειλικρίνεια· και το να δίνει την εντύπωση ανθρώπου που δεν στράβωσε ποτέ, παρά ανθρώπου που διορθώνεται· και το ότι κανείς ποτέ δεν θα φανταζόταν πως τον περιφρονεί, ούτε θα τολμούσε να θεωρήσει τον εαυτό του ανώτερό του· και η χάρη στο αστείο.

16 Από τον πατέρα μου: η πραότητα και η ακλόνητη εμμονή σε όσα είχε κρίνει ύστερα από προσεκτική εξέταση· η αδιαφορία για τη ματαιοδοξία γύρω από τις λεγόμενες τιμές· η εργατικότητα και η επιμονή· η προθυμία να ακούει όποιον είχε να προτείνει κάτι κοινωφελές· το να αποδίδει αλύγιστα στον καθένα ό,τι του άξιζε· η πείρα να ξέρει πού χρειάζεται ένταση και πού χαλάρωση· το ότι σταμάτησε τους έρωτες με τα νεαρά αγόρια· και η κοινωνική του αίσθηση, και το ότι επέτρεπε στους φίλους του ούτε να δειπνούν οπωσδήποτε μαζί του ούτε να τον συνοδεύουν αναγκαστικά στα ταξίδια, ενώ όσοι έλειπαν για κάποια ανάγκη τον έβρισκαν πάντα τον ίδιο· η ακριβής και επίμονη έρευνα στα συμβούλια, χωρίς ποτέ να εγκαταλείπει πρόωρα την εξέταση αρκούμενος στις πρόχειρες

εντυπώσεις· το ότι διατηρούσε τους φίλους του και ποτέ δεν τους βαριόταν ούτε ήταν μαζί τους παράφορος· η αυτάρκεια σε όλα και η ευθυμία· η πρόνοια από πολύ νωρίς και η φροντίδα ακόμη και για τα ελάχιστα, χωρίς μεγαλοστομίες· το ότι σταμάτησαν στο πρόσωπό του οι επευφημίες και κάθε κολακεία· το ότι φρόντιζε πάντα για όσα ήταν αναγκαία στη διοίκηση, οικονομούσε τις δαπάνες και άντεχε τις κατηγορίες που δεχόταν για τέτοια ζητήματα· το να μην είναι ούτε δεισιδαίμων απέναντι στους θεούς ούτε λαοπλάνος ή καλοπιαστής ή οχλοχαρής απέναντι στους ανθρώπους, αλλά νηφάλιος σε όλα και σταθερός, χωρίς πουθενά κακογουστιά ούτε μανία για καινοτομίες· και το ότι χρησιμοποιούσε όσα κάνουν τη ζωή άνετη, από αυτά που η τύχη του έδινε άφθονα, χωρίς έπαρση αλλά και χωρίς δικαιολογίες, ώστε, όταν τα είχε, να τα απολαμβάνει απροσποίητα, κι όταν δεν τα είχε, να μην τα χρειάζεται· και το ότι κανείς δεν θα μπορούσε να πει γι' αυτόν ούτε ότι είναι σοφιστής ούτε ότι είναι δουλοπρεπής ούτε ότι είναι σχολαστικός, αλλά ότι είναι άνθρωπος ώριμος, ολοκληρωμένος, απρόσβλητος από κολακείες, ικανός να στέκεται επικεφαλής και των δικών του υποθέσεων και των ξένων. Επιπλέον, το ότι τιμούσε όσους αληθινά φιλοσοφούν, χωρίς όμως να κατηγορεί τους άλλους ούτε πάλι να παρασύρεται από αυτούς· ακόμη, το ότι ήταν ευχάριστος στη συναναστροφή και χαριτωμένος χωρίς υπερβολή· και το ότι φρόντιζε το σώμα του με μέτρο, ούτε σαν άνθρωπος που αγαπά υπερβολικά τη ζωή ούτε για καλλωπισμό, αλλά ούτε και με αδιαφορία, έτσι ώστε, χάρη στη δική του προσοχή, ελάχιστα να χρειάζεται γιατρούς ή φάρμακα και εξωτερικές αλοιφές· και προπάντων, το ότι υποχωρούσε χωρίς φθόνο μπροστά σε όσους είχαν κάποια ικανότητα — όπως τη ρητορική δεινότητα ή τη γνώση της ιστορίας των νόμων ή των εθίμων ή άλλων πραγμάτων — και τους συμπαραστεκόταν με ζήλο, ώστε ο καθένας να αναγνωρίζεται για τα δικά του προτερήματα· και ενώ έκανε τα πάντα σύμφωνα με τα πατροπαράδοτα, δεν επιδίωκε ούτε καν να φαίνεται πως τηρεί τα πατροπαράδοτα. Ακόμη, το ότι δεν άλλαζε εύκολα θέση ούτε παρασυρόταν εδώ κι εκεί, αλλά έμενε στα ίδια μέρη και στις ίδιες ασχολίες· και το ότι, μετά τις κρίσεις του πονοκεφάλου του, γύριζε αμέσως φρέσκος και ακμαίος στις συνηθισμένες του δουλειές· και το ότι

δεν είχε πολλά μυστικά, παρά ελάχιστα και σπανιότατα, και αυτά μόνο για τα δημόσια ζητήματα· και η φρόνηση και το μέτρο στην οργάνωση θεαμάτων, στην κατασκευή έργων, στις διανομές και στα παρόμοια, <πράγμα που ταιριάζει σε> άνθρωπο που κοιτάζει αυτό καθαυτό που πρέπει να γίνει και όχι τη δόξα που θα του φέρουν όσα κάνει. Δεν έκανε μπάνιο σε ακατάλληλες ώρες, δεν είχε μανία με τα χτίσματα, δεν επινοούσε καινούρια φαγητά, δεν ασχολιόταν με τα υφάσματα και τα χρώματα των ρούχων ούτε με την ομορφιά των σωμάτων. Το ντύσιμό του στο Λώριο, όταν ανέβαινε από την κάτω έπαυλη· ο απλός χιτώνας τις περισσότερες φορές στο Λανούβιο· ο τρόπος που φόρεσε τον μανδύα στο Τούσκουλο ζητώντας συγγνώμη γι' αυτό, και όλη γενικά αυτή η συμπεριφορά. Τίποτα σκληρό ούτε αδυσώπητο ούτε βίαιο, ούτε τέτοιο που να μπορούσε κανείς να πει ποτέ «ως τον ιδρώτα»· αλλά όλα ήταν ξεχωρισμένα και υπολογισμένα, σαν να τα έκανε με την ησυχία του, ατάραχα, τακτικά, με δύναμη, σε συμφωνία μεταξύ τους. Θα του ταίριαζε αυτό που μνημονεύεται για τον Σωκράτη, ότι μπορούσε και να απέχει και να απολαμβάνει εκείνα τα πράγματα που <οι> πολλοί ούτε να τα στερηθούν αντέχουν ούτε να τα απολαύσουν με μέτρο. Το να είναι κανείς δυνατός, να καρτερεί και να μένει νηφάλιος και στις δύο περιπτώσεις, είναι γνώρισμα ανθρώπου με ολοκληρωμένη και αήττητη ψυχή — όπως φάνηκε στην αρρώστια του Μάξιμου.

17 Από τους θεούς: το ότι είχα καλούς παππούδες, καλούς γονείς, καλή αδελφή, καλούς δασκάλους, καλούς οικείους, συγγενείς, φίλους σχεδόν όλους καλούς· και το ότι δεν παρασύρθηκα να αδικήσω κανέναν τους, παρόλο που είχα τέτοια διάθεση, ώστε, αν τύχαινε, θα μπορούσα και να είχα κάνει κάτι τέτοιο· ήταν ευεργεσία των θεών που δεν συνέπεσαν ποτέ οι περιστάσεις με τρόπο που θα με εξέθετε. Και το ότι δεν ανατράφηκα περισσότερο καιρό κοντά στην παλλακίδα του παππού μου, και ότι διαφύλαξα το άνθος της νιότης μου, και ότι δεν έγινα άντρας πριν από την ώρα μου, αλλά άφησα να περάσει ακόμη κι άλλος καιρός. Το ότι υποτάχθηκα σε άρχοντα και πατέρα που έμελλε να μου αφαιρέσει κάθε ματαιοδοξία και να με φέρει στη σκέψη ότι είναι δυνατόν να ζει κανείς σε αυλή χωρίς να χρειάζεται ούτε σωματοφύλακες ούτε επίσημα ρούχα ούτε λαμπάδες και ανδριάντες

τέτοιου είδους και παρόμοια επίδειξη, αλλά μπορεί να περιορίζει τον εαυτό του σχεδόν στο επίπεδο ενός απλού πολίτη, χωρίς γι' αυτό να γίνεται ταπεινότερος ή πιο νωθρός απέναντι σε όσα πρέπει να γίνονται ηγεμονικά για το κοινό καλό. Το ότι απέκτησα τέτοιον αδελφό, ικανό με τον χαρακτήρα του να με ξεσηκώνει στη φροντίδα του εαυτού μου και ταυτόχρονα να με ευφραίνει με την εκτίμηση και τη στοργή του· το ότι τα παιδιά μου δεν γεννήθηκαν ανάπηρα στο πνεύμα ούτε παραμορφωμένα στο σώμα. Το ότι δεν προχώρησα περισσότερο στη ρητορική, στην ποίηση και στις άλλες ασχολίες, στις οποίες ίσως να είχα εγκλωβιστεί, αν είχα νιώσει πως προόδευα εύκολα. Το ότι πρόλαβα να ανεβάσω σε αξιώματα τους παιδαγωγούς μου, όπως μου φαινόταν ότι το επιθυμούσαν, και δεν το ανέβαλα με την ελπίδα ότι, επειδή ήταν ακόμη νέοι, θα το έκανα αργότερα. Το ότι γνώρισα τον Απολλώνιο, τον Ρουστικό, τον Μάξιμο. Το ότι σχημάτισα καθαρή και επανειλημμένη εικόνα για το τι είναι η ζωή σύμφωνα με τη φύση, ώστε, όσο εξαρτάται από τους θεούς και από τις δωρεές, τη βοήθεια και τις εμπνεύσεις που έρχονται από εκεί, τίποτα να μη με εμποδίζει πια να ζω σύμφωνα με τη φύση, και αν ακόμη υστερώ σ' αυτό, να φταίω εγώ και το ότι δεν κρατώ ζωντανές τις υπενθυμίσεις των θεών, σχεδόν τις διδασκαλίες τους· το ότι το σώμα μου άντεξε τόσον καιρό μέσα σε μια τέτοια ζωή· το ότι δεν άγγιξα ούτε τη Βενεδίκτη ούτε τον Θεόδοτο, αλλά και αργότερα, όταν βρέθηκα σε ερωτικά πάθη, θεραπεύτηκα· το ότι, αν και θύμωσα πολλές φορές με τον Ρουστικό, δεν έκανα τίποτα παραπάνω, για το οποίο θα μετάνιωνα· το ότι η μητέρα μου, αν και ήταν να πεθάνει νέα, έζησε ωστόσο μαζί μου τα τελευταία της χρόνια. Το ότι, όσες φορές θέλησα να βοηθήσω κάποιον φτωχό ή κάποιον που είχε ανάγκη για κάτι άλλο, ποτέ δεν άκουσα ότι δεν έχω χρήματα από πού να γίνει αυτό, και το ότι εγώ ο ίδιος δεν βρέθηκα ποτέ σε παρόμοια ανάγκη, να χρειαστεί να πάρω από άλλον· το ότι η γυναίκα μου είναι τέτοια, τόσο υπάκουη, τόσο στοργική, τόσο απλή· το ότι βρήκα άφθονα κατάλληλους παιδαγωγούς για τα παιδιά μου. Το ότι μου δόθηκαν μέσα από όνειρα βοηθήματα, και άλλα και το πώς να μη φτύνω αίμα και να μη ζαλίζομαι, και εκείνο στην Καιήτη, «όπως θα το χρησιμοποιήσεις»· το ότι, όταν επιθύμησα τη φιλοσοφία, δεν έπεσα σε κάποιον σοφιστή

ούτε κάθισα να γράφω συγγράμματα ή να αναλύω συλλογισμούς ή να καταπιάνομαι με τα μετεωρολογικά. Γιατί όλα αυτά «χρειάζονται τη βοήθεια των θεών και την τύχη». Γραμμένα στη χώρα των Κουάδων, στις όχθες του Γρανούα.

BIBΛΙΟ Β΄

1 Από το πρωί να λες στον εαυτό σου: θα συναντήσω κάποιον αδιάκριτο, αχάριστο, αλαζόνα, δόλιο, φθονερό, ακοινώνητο. Όλα αυτά τους έχουν συμβεί επειδή αγνοούν τι είναι καλό και τι κακό. Εγώ όμως, που έχω κατανοήσει ότι η φύση του καλού είναι το ωραίο και η φύση του κακού το αισχρό, και ότι η φύση του ίδιου του ανθρώπου που σφάλλει είναι συγγενική με τη δική μου — όχι επειδή έχουμε το ίδιο αίμα ή τον ίδιο σπόρο, αλλά επειδή μετέχει κι εκείνος στον νου και σε ένα κομμάτι του θείου — ούτε μπορώ να βλαφτώ από κανέναν τους, γιατί κανείς δεν μπορεί να με τυλίξει με το αισχρό, ούτε μπορώ να οργιστώ με τον συγγενή μου ή να τον μισήσω. Γιατί γεννηθήκαμε για να συνεργαζόμαστε, όπως τα πόδια, όπως τα χέρια, όπως τα βλέφαρα, όπως οι σειρές των πάνω και των κάτω δοντιών. Επομένως, το να αντιστρατεύεται ο ένας τον άλλον είναι αντίθετο στη φύση· και αντιστράτευση είναι το να αγανακτείς και να απομακρύνεσαι.

2 Ό,τι κι αν είμαι εγώ, είναι λίγες σάρκες και λίγη πνοή και το ηγεμονικό. [Άφησε τα βιβλία· μην τραβιέσαι άλλο. Δεν σου έχει δοθεί αυτό, αλλά σαν να πεθαίνεις ήδη] περιφρόνησε τις σάρκες: αίμα και κοκαλάκια και ένα πλέγμα υφασμένο, ένα πλεγματάκι από νεύρα, φλεβίτσες, αρτηρίες. Κοίτα κατόπιν και την πνοή, τι λογής πράγμα είναι: αέρας, και ούτε καν πάντα ο ίδιος, αλλά κάθε στιγμή τον ξερνάς και πάλι τον ρουφάς. Τρίτο λοιπόν είναι το ηγεμονικό. Σκέψου το έτσι: είσαι γέρος· μην το αφήσεις πια αυτό να γίνει δούλος, μην το αφήσεις να το κινούν σαν μαριονέτα ορμές αντικοινωνικές, μην το αφήσεις να δυσανασχετεί με ό,τι σου έχει οριστεί από τη μοίρα και είναι παρόν ή να υποψιάζεται με φόβο ό,τι μέλλει να έρθει.

3 Τα έργα των θεών είναι γεμάτα πρόνοια. Τα έργα της τύχης δεν γίνονται έξω από τη φύση ούτε έξω από το πλέξιμο και τη συνύφανση

όσων κυβερνά η πρόνοια. Όλα από εκεί ρέουν· και προστίθεται το αναγκαίο και το ωφέλιμο για ολόκληρο τον κόσμο, του οποίου είσαι μέρος. Και για κάθε μέρος της φύσης είναι καλό αυτό που φέρνει η φύση του όλου και αυτό που τη διατηρεί. Και τον κόσμο τον διατηρούν οι μεταβολές των στοιχείων, όπως ακριβώς και οι μεταβολές των σύνθετων σωμάτων. Αυτά ας σου αρκούν και ας είναι οι αρχές σου. Και πέταξε τη δίψα για τα βιβλία, ώστε να μην πεθάνεις γκρινιάζοντας, αλλά αληθινά γαλήνιος και από καρδιάς ευγνώμων στους θεούς.

4 Θυμήσου από πόσο καιρό τα αναβάλλεις αυτά και πόσες φορές, ενώ πήρες προθεσμία από τους θεούς, δεν την αξιοποίησες. Πρέπει επιτέλους κάποια στιγμή να καταλάβεις ποιου κόσμου είσαι μέρος και ποιου κυβερνήτη του κόσμου απόρροια είσαι εσύ που υπάρχουν, και ότι σου έχει χαραχτεί ένα όριο χρόνου, το οποίο, αν δεν το χρησιμοποιήσεις για να ξαστερώσει μέσα σου, θα φύγει [θα φύγεις] και δεύτερη φορά δεν θα σου δοθεί.

5 Κάθε στιγμή φρόντιζε στέρα, σαν Ρωμαίος και σαν άντρας, να κάνεις αυτό που έχεις στα χέρια σου με ακριβή και ανεπιτήδευτη σοβαρότητα και στοργή και ελευθερία και δικαιοσύνη, και να εξασφαλίζεις στον εαυτό σου ανάπαυλα από όλες τις άλλες παραστάσεις. Και θα την εξασφαλίσεις, αν κάνεις κάθε πράξη σαν να είναι η τελευταία της ζωής σου, απαλλαγμένος από κάθε επιπολαιότητα και από κάθε παθιασμένη απομάκρυνση από τον λόγο που κρίνει και αποφασίζει, καθώς και από την υποκρισία, τη φιλαυτία και τη δυσαρέσκεια για όσα σου έλαχαν μαζί με τους άλλους. Βλέπεις πόσο λίγα είναι εκείνα που, αν τα κατακτήσει κανείς, μπορεί να ζήσει ζωή ήρεμη και θεοσεβούμενη· γιατί και οι θεοί τίποτα περισσότερο δεν θα ζητήσουν από αυτόν που τα τηρεί αυτά.

6 Πρόσβαλλε, πρόσβαλλε τον εαυτό σου, ψυχή μου· καιρό όμως να τιμήσεις τον εαυτό σου δεν θα έχεις πια. Γιατί μία είναι η ζωή για τον καθένα, και αυτή για σένα σχεδόν τελείωσε, χωρίς εσύ να σεβαστείς τον εαυτό σου, αλλά τοποθετώντας την ευτυχία σου μέσα στις ψυχές των άλλων.

7 Σε αποσπούν σε κάτι όσα σε βρίσκουν απ' έξω; Δώσε λοιπόν στον εαυτό σου χρόνο να μάθει κάτι ακόμα καλό και πάψε να περιπλανιέσαι. Πρέπει όμως να φυλάγεις και από την άλλη περιδίνηση: γιατί φλυαρούν και μέσα από τις πράξεις τους όσος έχουν κουραστεί από τη ζωή και δεν έχουν σκοπό, προς τον οποίο να κατευθύνουν κάθε ορμή τους και, γενικά, κάθε παράσταση.

8 Επειδή δεν πρόσεξε κανείς τι συμβαίνει μέσα στην ψυχή του άλλου, δεν είδαμε εύκολα κάποιον να δυστυχεί· όσος όμως δεν παρακολουθούν τις κινήσεις της δικής τους ψυχής, κατ' ανάγκη δυστυχούν.

9 Αυτά πρέπει πάντα να τα θυμάσαι: ποια είναι η φύση των όλων και ποια η δική μου, και πώς σχετίζεται αυτή με εκείνη, και τι λογής μέρος είναι, τι λογής όλου, και ότι κανείς δεν μπορεί να σε εμποδίσει να πράττεις και να λες πάντα όσα ακολουθούν τη φύση της οποίας είσαι μέρος.

10 Φιλοσοφικά μίλησε ο Θεόφραστος στη σύγκριση των σφαλμάτων, όπως θα τα συνέκρινε κανείς με τον πιο κοινό τρόπο: λέει ότι τα παραπτώματα που γίνονται από επιθυμία είναι βαρύτερα από εκείνα που γίνονται από θυμό. Γιατί αυτός που θυμώνει φαίνεται να απομακρύνεται από τον λόγο με κάποια λύπη και με ένα κρυφό μάζεμα του εαυτού του· ενώ αυτός που σφάλλει από επιθυμία, νικημένος από την ηδονή, φαίνεται κάπως πιο ακόλαστος και πιο μαλθακός μέσα στα σφάλματά του. Σωστά λοιπόν και όπως αρμόζει στη φιλοσοφία είτε ότι ενέχει μεγαλύτερη κατηγορία το σφάλμα που γίνεται με ηδονή παρά εκείνο που γίνεται με λύπη. Και γενικά, ο δεύτερος μοιάζει περισσότερο με κάποιον που πρώτα αδικήθηκε και που από λύπη εξαναγκάστηκε να θυμώσει· ο άλλος όμως όρμησε από μόνος του προς την αδικία, παρασυρμένος να κάνει κάτι από επιθυμία.

11 Σαν να είναι ήδη δυνατό να φύγεις από τη ζωή, έτσι να κάνεις και να λες και να σκέφτεσαι το καθετί. Το να φύγεις από τους ανθρώπους, αν υπάρχουν θεοί, δεν είναι τίποτα φοβερό· γιατί δεν θα σε τύλιγαν με κακό. Αν πάλι είτε δεν υπάρχουν είτε δεν τους νοιάζουν τα ανθρώπινα, τι νόημα έχει για μένα να ζω σε κόσμο άδειο από θεούς ή άδειο από πρόνοια; Αλλά και υπάρχουν και τους νοιάζουν τα ανθρώπινα, και

για τα αληθινά κακά έβαλαν όλη τη δύναμη στα χέρια του ίδιου του ανθρώπου, ώστε να μην πέφτει σ' αυτά· και από τα υπόλοιπα, αν κάτι ήταν κακό, και γι' αυτό θα είχαν προνοήσει, ώστε να είναι στο χέρι του καθενός να μην πέφτει σ' αυτό. Και ό,τι δεν κάνει χειρότερο τον άνθρωπο, πώς θα μπορούσε να κάνει χειρότερη τη ζωή του ανθρώπου; Ούτε από άγνοια θα τα παρέβλεπε αυτά η φύση των όλων, ούτε γνωρίζοντάς τα μεν, αλλά μη μπορώντας να τα προλάβει ή να τα διορθώσει· ούτε θα έκανε τόσο μεγάλο σφάλμα από αδυναμία ή από αδεξιότητα, ώστε τα αγαθά και τα κακά να συμβαίνουν το ίδιο και ανάκατα στους καλούς και στους κακούς ανθρώπους. Ο θάνατος όμως και η ζωή, η δόξα και η αδοξία, ο πόνος και η ηδονή, ο πλούτος και η φτώχεια, όλα αυτά συμβαίνουν εξίσου στους καλούς και στους κακούς ανθρώπους, χωρίς να είναι ούτε ωραία ούτε αισχρά. Άρα δεν είναι ούτε αγαθά ούτε κακά.

12 Πόσο γρήγορα εξαφανίζονται τα πάντα: τα ίδια τα σώματα μέσα στον κόσμο, και οι μνήμες τους μέσα στον αιώνα. Τι λογής είναι όλα τα αισθητά, και μάλιστα εκείνα που μας δελεάζουν με την ηδονή ή μας τρομάζουν με τον πόνο ή διαλαλούνται από την κενοδοξία· πόσο ευτελή και αξιοκαταφρόνητα και βρόμικα και φθαρτά και νεκρά είναι — αυτά πρέπει να τα ξεετάζει η δύναμη του νου. Τι είναι αυτοί, των οποίων οι κρίσεις και τα λόγια <χαρίζουν> την καλή φήμη. Τι είναι ο θάνατος, και ό,τι, αν κανείς τον δει μόνο του καθαυτόν και με την ανάλυση της έννοιάς του διαλύσει όσα φαντάζεται γύρω απ' αυτόν, δεν θα κρίνει πια ό,τι είναι τίποτε άλλο παρά έργο της φύσης· και αν κάποιος φοβάται έργο της φύσης, είναι παιδί. Αυτό μάλιστα δεν είναι μόνο έργο της φύσης, αλλά και ωφέλιμο γι' αυτήν. Πώς αγγίζει ο άνθρωπος τον θεό και με ποιο μέρος του εαυτού του, και τότε, όταν βρίσκεται σε ποια [έχει] κατάσταση αυτό το μόριο του ανθρώπου.

13 Τίποτα δεν είναι πιο άθλιο από τον άνθρωπο που τα γυρίζει όλα κυκλικά και «ερευνά όσα βρίσκονται κάτω από τη γη» (όπως λέει ο ποιητής) και ψάχνει με εικασίες όσα υπάρχουν στις ψυχές των διπλανών του, χωρίς όμως να καταλαβαίνει ό,τι αρκεί να βρίσκεται μόνο κοντά στον δαίμονα που έχει μέσα του και να τον υπηρετεί γνήσια.

Και η υπηρεσία προς αυτόν είναι να τον διατηρείς καθαρό από πάθος και από επιπολαιότητα και από δυσαρέσκεια για όσα προέρχονται από τους θεούς και τους ανθρώπους. Γιατί όσα προέρχονται από τους θεούς είναι σεβαστά για την αρετή τους· και όσα προέρχονται από τους ανθρώπους είναι αγαπητά λόγω της συγγένειας, ενώ κάποτε είναι και κατά κάποιον τρόπο αξιολύπητα λόγω της άγνοιας του καλού και του κακού· και δεν είναι μικρότερη αναπηρία αυτή από εκείνη που στερεί την ικανότητα να ξεχωρίζεις το άσπρο από το μαύρο.

14 Ακόμα κι αν πρόκειται να ζήσεις τρεις χιλιάδες χρόνια, ακόμα κι αν τρεις φορές δέκα χιλιάδες, να θυμάσαι ότι κανείς δεν χάνει άλλη ζωή παρά αυτήν που ζει, ούτε ζει άλλη παρά εκείνη που χάνει. Επομένως, το πιο μακρύ καταλήγει στο ίδιο με το πιο σύντομο. Γιατί το παρόν είναι ίσο για όλους, άρα και αυτό που χάνεται είναι ίσο, και έτσι αυτό που χάνει κανείς αποδεικνύεται στιγμιαίο. Γιατί ούτε το περασμένο ούτε το μελλοντικό θα μπορούσε να χάσει κανείς: αυτό που δεν έχει, πώς θα μπορούσε να του το αφαιρέσει κάποιος; Αυτά λοιπόν τα δύο πρέπει να τα θυμάσαι: πρώτον, ότι όλα από πάντα είναι ίδια στη μορφή και επαναλαμβάνονται κυκλικά, και δεν έχει καμία διαφορά αν θα δει κανείς τα ίδια πράγματα μέσα σε εκατό χρόνια ή σε διακόσια ή σε άπειρο χρόνο· δεύτερον, ότι και αυτός που ζει τα περισσότερα χρόνια και αυτός που θα πεθάνει πολύ γρήγορα χάνουν το ίδιο. Γιατί μόνο το παρόν είναι εκείνο από το οποίο πρόκειται να στερηθεί, αν βέβαια αυτό μόνο και έχει, και δεν χάνει κανείς αυτό που δεν έχει.

15 Ότι τα πάντα είναι κρίση. Είναι φανερά όσα λέγονται προς τον Κυνικό Μόνιμο· φανερή είναι όμως και η χρησιμότητα αυτού που λέγεται, αν το δεχτεί κανείς για το νόστιμο μέρος του, ως εκεί που φτάνει η αλήθεια του.

16 Η ψυχή του ανθρώπου προσβάλλει τον εαυτό της κυρίως όταν γίνεται, όσο περνάει από το χέρι της, απόστημα και σαν εξόγκωμα του κόσμου. Γιατί το να δυσανασχετείς με οτιδήποτε συμβαίνει είναι αποστασία από τη φύση, μέσα στην οποία, ως μέρη της, περιέχονται <οι> φύσεις καθενός από τα υπόλοιπα όντα. Έπειτα, την προσβάλλει όταν απομακρύνεται από κάποιον άνθρωπο ή και κινείται εναντίον

του με σκοπό να τον βλάψει — όπως είναι οι ψυχές των οργισμένων. Τρίτον, προσβάλλει τον εαυτό της όταν νικιέται από την ηδονή ή τον πόνο. Τέταρτον, όταν υποκρίνεται και κάνει ή λέει κάτι προσποιητά και ανειλικρινά. Πέμπτον, όταν αφήνει κάποια πράξη της και κάποια ορμή της χωρίς κανέναν σκοπό, αλλά ενεργεί οτιδήποτε στα τυφλά και χωρίς επίγνωση, ενώ πρέπει και τα πιο μικρά να γίνονται σε αναφορά προς τον τελικό σκοπό. Και σκοπός των λογικών όντων είναι να ακολουθούν τον λόγο και τον νόμο της πιο αρχαίας πόλης και πολιτείας.

17 Στην ανθρώπινη ζωή ο χρόνος είναι στιγμή, η ουσία ρέει, η αίσθηση είναι θαμπή, η σύσταση ολόκληρου του σώματος σαπίζει εύκολα, η ψυχή είναι σβούρα, η τύχη δύσκολα προβλέπεται, η φήμη δεν έχει κρίση. Με λίγα λόγια: όλα όσα ανήκουν στο σώμα είναι ποτάμι, όσα ανήκουν στην ψυχή είναι όνειρο και κενοδοξία, η ζωή είναι πόλεμος και παραμονή ξένου σε ξένο τόπο, και η υστεροφημία είναι λήθη. Τι είναι λοιπόν εκείνο που μπορεί να σε συνοδεύσει και να σε βγάλει πέρα; Ένα και μόνο: η φιλοσοφία. Και αυτή συνίσταται στο να διατηρείς τον δαίμονα που έχεις μέσα σου απρόσβλητο και ανέγγιχτο, ανώτερο από ηδονές και πόνους, να μην κάνει τίποτα στα τυφλά ούτε ψεύτικα και με υποκρισία, και να μη χρειάζεται να κάνει ή να μην κάνει κάτι άλλος. Ακόμα, στο να δέχεσαι όσα συμβαίνουν και όσα σου μοιράζονται σαν να έρχονται από εκεί απ' όπου ήρθες κι εσύ ο ίδιος. Και πάνω απ' όλα, στο να περιμένεις τον θάνατο με γαλήνια σκέψη, θεωρώντας τον τίποτε άλλο παρά διάλυση των στοιχείων από τα οποία συντίθεται κάθε ζωντανό ον. Κι αν για τα ίδια τα στοιχεία δεν είναι τίποτα φοβερό το να μεταβάλλεται καθένα διαρκώς σε κάτι άλλο, γιατί να υποψιάζεται κανείς με φόβο τη μεταβολή και τη διάλυση των πάντων; Γιατί είναι σύμφωνη με τη φύση· και τίποτα σύμφωνο με τη φύση δεν είναι κακό. Γραμμένα στο Καρνούτο.

BIBΛΙΟ Γ΄

1 Δεν πρέπει να σκέφτεσαι μόνο αυτό, ότι δηλαδή κάθε μέρα ξοδεύεται λίγη ζωή και όλο και μικρότερο κομμάτι της απομένει, αλλά πρέπει να λογαριάζεις κι εκείνο: ότι, ακόμα κι αν ζήσει κανείς περισσότερο, μένει άγνωστο αν θα του επαρκέσει η ίδια πάντα διάνοια για να καταλαβαίνει τα πράγματα και για τη θεωρητική εκείνη ενατένιση που οδηγεί στη γνώση των θείων και των ανθρώπινων. Γιατί αν αρχίσει να παραληρεί, το να αναπνέει, να τρέφεται, να δέχεται εντυπώσεις, να έχει ορμές και όσα άλλα τέτοια, δεν θα του λείψουν· όμως το να χρησιμοποιεί σωστά τον εαυτό του, να μετράει με ακρίβεια τους όρους του καθήκοντος, να ξεχωρίζει καθαρά όσα του παρουσιάζονται και να κρίνει για το ίδιο το ζήτημα αν πρέπει πια να αποχωρήσει από τη ζωή, και όσα άλλα χρειάζονται οπωσδήποτε καλά γυμνασμένο λογισμό — αυτά σβήνουν πρώτα. Πρέπει λοιπόν να βιάζεσαι, όχι μόνο επειδή κάθε στιγμή βρίσκεσαι πιο κοντά στον θάνατο, αλλά και επειδή η κατανόηση των πραγμάτων και η ικανότητα να τα παρακολουθείς σταματούν νωρίτερα.

2 Πρέπει να προσέχεις και τα εξής: ότι και όσα προκύπτουν ως παρεπόμενα σε αυτά που γίνονται από τη φύση έχουν κάτι το χαριτωμένο και ελκυστικό. Για παράδειγμα, όταν ψήνεται το ψωμί, κάποια μέρη του σκάνε· κι αυτές λοιπόν οι σχισμές, που κατά κάποιον τρόπο πάνε αντίθετα στον σκοπό της αρτοποιίας, του ταιριάζουν κάπως και ερεθίζουν με τον δικό τους τρόπο την όρεξη για φαγητό. Πάλι, τα σύκα, όταν είναι στην πιο ώριμη ακμή τους, ανοίγουν· και στις ελιές που έχουν ωριμάσει πάνω στο δέντρο, ακριβώς το ότι πλησιάζουν στη σήψη προσθέτει στον καρπό μια δική του ομορφιά. Και τα στάχυα που γέρνουν προς τα κάτω, και τα σμιχτά φρύδια του λιονταριού, και ο αφρός που τρέχει από το στόμα των αγριόχοιρων, και πολλά

άλλα, αν τα κοιτάξει κανείς χωριστά, απέχουν πολύ από το ωραίο· κι όμως, επειδή είναι παρακολουθήματα όσων γίνονται από τη φύση, στολίζουν κι αυτά το σύνολο και τέρπουν την ψυχή. Έτσι, αν κάποιος έχει αίσθηση και βαθύτερη κατανόηση για όσα γίνονται μέσα στο όλον, σχεδόν τίποτε δεν θα του φανεί, ακόμα κι από τα παρεπόμενα, που να μη συνθέτει κάτι ευχάριστο. Αυτός θα δει με την ίδια ευχαρίστηση και τα αληθινά ανοιχτά στόματα των θηρίων όπως και όσα δείχνουν οι ζωγράφοι και οι γλύπτες μιμούμενοι· και θα μπορέσει να δει με τα σώφρονα μάτια του κάποια ακμή και ωραιότητα στη γριά και στον γέρο, και τη χάρη στα παιδιά. Και πολλά τέτοια δεν θα φανούν πειστικά στον καθένα, αλλά θα τα συναντήσει μόνο εκείνος που έχει γνήσια οικειωθεί με τη φύση και με τα έργα της.

3 Ο Ιπποκράτης, αφού γιάτρεψε πολλές αρρώστιες, αρρώστησε ο ίδιος και πέθανε. Οι Χαλδαίοι προείπαν τον θάνατο πολλών, κι έπειτα τους πρόλαβε και τους ίδιους το πεπρωμένο. Ο Αλέξανδρος, ο Πομπήιος και ο Γάιος Καίσαρας, αφού τόσες φορές αφάνισαν ολόκληρες πόλεις εκ βάθρων και κατακρεούργησαν σε παρατάξεις μάχης πολλές μυριάδες ιππείς και πεζούς, βγήκαν κάποτε κι αυτοί από τη ζωή. Ο Ηράκλειτος, αφού φιλοσόφησε τόσα για την πύρινη καταστροφή του κόσμου, πέθανε γεμάτος νερό στα σπλάχνα του, αλειμμένος με βουινιά. Τον Δημόκριτο τον σκότωσαν οι ψείρες, τον Σωκράτη άλλες ψείρες. Τι σημαίνουν αυτά; Μπήκες στο πλοίο, ταξίδεψες, έφτασες στο λιμάνι· βγες. Αν βγαίνεις σε άλλη ζωή, τίποτε δεν είναι άδαιο από θεούς ούτε εκεί· αν πάλι σε αναισθησία, θα πάψεις να ανέχεσαι πόνους και ηδονές και να υπηρετείς ένα σκεύος τόσο κατώτερο από εκείνο που το υπηρετεί· γιατί το ένα είναι νους και δαίμονας, το άλλο χώμα και αίμα.

4 Μη σπαταλήσεις το μέρος της ζωής που σου απομένει σε φαντασίες γύρω από τους άλλους, όποτε δεν τις συσχετίζεις με κάτι κοινωφελές (γιατί έτσι στερείσαι κάποιο άλλο έργο). Δηλαδή, όταν φαντάζεσαι τι κάνει ο τάδε και για ποιον λόγο, και τι λέει και τι σκέφτεται και τι μηχανεύεται και όσα άλλα τέτοια, αυτά σε κάνουν να ξεστρατίζεις από την επιτήρηση του δικού σου ηγεμονικού. Πρέπει λοιπόν να αποφεύγεις μέσα στην αλυσίδα των φαντασιών σου ό,τι είναι τυχαίο και μάταιο,

και πάνω απ' όλα ό,τι είναι περίεργο και κακόβουλο· και πρέπει να συνηθίσεις τον εαυτό σου να φαντάζεται μόνο εκείνα για τα οποία, αν σε ρωτούσε ξαφνικά κάποιος «τι σκέφτεσαι τώρα;», θα απαντούσες αμέσως με παρρησία «αυτό κι αυτό», ώστε από τα ίδια σου τα λόγια να γίνεται φανερό ότι όλα μέσα σου είναι απλά και καλοπροαίρετα και ταιριάζουν σε πλάσμα κοινωνικό, που δεν νοιάζεται για εικόνες ηδονής ή γενικά απόλαυσης, ούτε για κάποια φιλονικία ή φθόνο και καχυποψία ή για οτιδήποτε άλλο που θα κοκκίνιζες αν ομολογούσες ότι το είχες στον νου σου. Γιατί ένας τέτοιος άνθρωπος, που δεν αναβάλλει πια το να βρίσκεται από τώρα ανάμεσα στους άριστους, είναι κάτι σαν ιερέας και υπηρέτης των θεών, αφού χρησιμοποιεί κι εκείνο που είναι εγκαταστημένο μέσα του, το οποίο κάνει τον άνθρωπο αμόλυντο από ηδονές, άτρωτο από κάθε πόνο, απρόσβλητο από κάθε ύβρη, αναισθητο σε κάθε κακία, αθλητή στο μεγαλύτερο αγώνισμα, στο να μην τον ρίξει κάτω κανένα πάθος, βουτηγμένο ως το βάθος στη δικαιοσύνη, να δέχεται με όλη του την ψυχή όσα του συμβαίνουν και όσα του μοιράζονται, και να μη φαντάζεται συχνά, ούτε χωρίς μεγάλη και κοινωφελή ανάγκη, τι λέει ή τι κάνει ή τι σκέφτεται ο άλλος. Γιατί † έχει για δράση μόνο τα δικά του και στοχάζεται αδιάκοπα όσα κλώθονται γι' αυτόν από το όλον· και τα μεν πρώτα τα κάνει καλά, ενώ για τα δεύτερα είναι πεπεισμένος ότι είναι αγαθά· γιατί η μοίρα που δίνεται στον καθένα και τον συνοδεύει και τον παρασύρει μαζί της. Θυμάται επίσης ότι κάθε λογικό ον είναι συγγενικό με το άλλο, και ότι το να νοιάζεσαι για όλους τους ανθρώπους ταιριάζει στη φύση του ανθρώπου, αλλά ότι δεν πρέπει να προσκολλιέσαι στη γνώμη όλων ανεξαιρέτως, παρά μόνο εκείνων που ζουν σε συμφωνία με τη φύση. Και δεν παύει να θυμάται τι λογής άνθρωποι είναι εκείνοι που δεν ζουν έτσι, και μέσα στο σπίτι τους και έξω απ' αυτό, και τη νύχτα και τη μέρα, και με ποιους ανακατεύονται και τι λογής είναι οι ίδιοι. Γι' αυτό δεν λογαριάζει καθόλου ούτε τον έπαινο τέτοιων ανθρώπων, αφού ούτε οι ίδιοι είναι ευχαριστημένοι με τον εαυτό τους.

5 Μην ενεργείς ούτε απρόθυμα ούτε αντικοινωνικά ούτε χωρίς εξέταση ούτε τραβώντας προς άλλη κατεύθυνση· μην αφήνεις καμιά κομψότητα του λόγου να στολίζει τη σκέψη σου· μην είσαι ούτε πολυλογάς ούτε

πολυπράγμονας. Ακόμη, ο θεός που είναι μέσα σου ας προστατεύει ένα πλάσμα αρσενικό, ώριμο σε ηλικία, πολιτικό, Ρωμαίο και άρχοντα, που έχει βάλει τον εαυτό του στη θέση εκείνου που περιμένει έτοιμος το σάλπισμα της αποχώρησης από τη ζωή, χωρίς να χρειάζεται ούτε όρκο ούτε κανέναν άνθρωπο για μάρτυρα. Και ας υπάρχει μέσα σου η φαιδρότητα και η ανεξαρτησία από την υπηρεσία των άλλων και η ανεξαρτησία από την ησυχία που σου προσφέρουν οι άλλοι. Πρέπει δηλαδή να είσαι όρθιος, όχι να σε στήνουν όρθιο.

6 Αν βρίσκεις μέσα στην ανθρώπινη ζωή κάτι καλύτερο από τη δικαιοσύνη, την αλήθεια, τη σωφροσύνη, την ανδρεία και, γενικά, από το να αρκείται η σκέψη σου στον εαυτό της, εκεί όπου σε κάνει να ενεργείς σύμφωνα με τον ορθό λόγο, και [στην] ειμαρμένη, σε όσα σου μοιράζονται χωρίς να εξαρτώνται από την προαίρεσή σου — αν, λέω, βλέπεις κάτι καλύτερο απ' αυτό, στρέψου προς εκείνο με όλη σου την ψυχή και απόλαυσε το άριστο που βρήκες. Αν όμως τίποτε δεν φαίνεται καλύτερο από τον ίδιο τον δαίμονα που είναι εγκαταστημένος μέσα σου, ο οποίος έχει υποτάξει στον εαυτό του τις δικές του ορμές, εξετάζει τις φαντασίες, έχει αποσπάσει τον εαυτό του από τα πάθη των αισθήσεων, όπως έλεγε ο Σωκράτης, έχει υποτάξει τον εαυτό του στους θεούς και νοιάζεται για τους ανθρώπους — αν λοιπόν βρίσκεις ότι όλα τα άλλα είναι μικρότερα και ευτελέστερα από αυτόν, μη δίνεις τόπο σε τίποτε άλλο· γιατί, αν γείρεις και κλίνεις μια φορά προς αυτό, δεν θα μπορείς πια απερίσπαστος να προτιμάς εκείνο το αγαθό, το δικό σου και ιδιαίτερο. Γιατί δεν επιτρέπεται να αντιπαρατεθεί στο λογικό και κοινωνικό αγαθό οτιδήποτε άλλης φύσης, όπως ο έπαινος των πολλών ή τα αξιώματα ή ο πλούτος ή οι απολαύσεις των ηδονών· όλα αυτά, κι αν για λίγο φανούν ότι ταιριάζουν, ξαφνικά επικρατούν και σε παρασύρουν. Εσύ όμως, λέω, διάλεξε απλά και ελεύθερα το καλύτερο και κρατήσου από αυτό. «Και καλύτερο είναι το συμφέρον». Αν πρόκειται για το συμφέρον σου ως λογικού όντος, κράτησέ το· αν για το συμφέρον σου ως ζώου, δήλωσέ το και φύλαξε την κρίση σου χωρίς έπαρση· μόνο κοίτα να κάνεις την εξέταση με ασφάλεια.

7 Ποτέ μη θεωρήσεις συμφέρον σου κάτι που κάποτε θα σε αναγκάσει να παραβείς την πίστη σου, να εγκαταλείψεις την ντροπή σου, να μισήσεις κάποιον, να υποψιαστείς, να καταραστείς, να υποκριθείς, να επιθυμήσεις κάτι που χρειάζεται τοίχους και παραπετάσματα. Γιατί εκείνος που έχει προτιμήσει τον δικό του νου και δαίμονα και τα ιερά μυστήρια της αρετής του δεν κάνει τραγωδία, δεν στενάζει, δεν θα χρειαστεί ούτε ερημιά ούτε πολυκοσμία· και το σπουδαιότερο, θα ζήσει χωρίς να κυνηγάει και χωρίς να αποφεύγει, και καθόλου δεν τον νοιάζει αν θα χρησιμοποιήσει την ψυχή του κλεισμένη μέσα στο σώμα για μεγαλύτερο ή για μικρότερο χρονικό διάστημα· γιατί, ακόμα κι αν πρέπει να φύγει αμέσως, θα φύγει τόσο πρόθυμα και ανάλαφρα σαν να πηγαίνει να κάνει κάποια άλλη από τις πράξεις που μπορούν να γίνουν με σεμνότητα και κοσμιότητα, έχοντας σε όλη του τη ζωή μία μόνο έγνοια: να μην πάρει η σκέψη του κάποια στροφή ανοίκεια σε ον νοερό <και> κοινωνικό.

8 Στη σκέψη του ανθρώπου που έχει πειθαρχήσει και καθαριστεί δεν θα έβρισκες τίποτε πυώδες ούτε βέβαια μολυσμένο ούτε κρυφά σάπιο· ούτε τον προλαβαίνει το πεπρωμένο με τη ζωή του ατέλειωτη, όπως θα έλεγε κανείς για τον τραγωδό που φεύγει πριν τελειώσει και παίζει ως το τέλος το δράμα. Ακόμη, δεν υπάρχει σ' αυτόν τίποτε δουλικό ούτε επιτηδευμένο ούτε προσδεμένο σε άλλους ούτε αποκομμένο απ' αυτούς ούτε υπόλογο ούτε κρυμμένο στη φωλιά του.

9 Να σέβεσαι τη δύναμη που σχηματίζει τις κρίσεις. Σε αυτήν βρίσκονται όλα, ώστε να μη γεννιέται πια μέσα στο ηγεμονικό σου καμιά κρίση ασυμβίβαστη με τη φύση και με τη συγκρότηση του λογικού όντος. Και αυτή η δύναμη υπόσχεται να μη βιάζεσαι στις κρίσεις σου, να νιώθεις οικειότητα με τους ανθρώπους και να ακολουθείς τους θεούς.

10 Πέταξε λοιπόν όλα τα άλλα και κράτα σφιχτά μόνο αυτά τα λίγα· και θυμήσου ακόμη ότι ο καθένας ζει μόνο αυτό το παρόν, τη στιγμή που περνάει· τα υπόλοιπα ή τα έχει ήδη ζήσει ή είναι άδηλα. Μικρό λοιπόν είναι αυτό που ζει ο καθένας· μικρή και η γωνίτσα της γης όπου ζει· μικρή και η πιο μακρόχρονη μεταθανάτια φήμη, κι αυτή που περνάει από

γενιά σε γενιά ανθρωπάκων που πρόκειται να πεθάνουν πολύ γρήγορα και που δεν γνωρίζουν ούτε τον εαυτό τους ούτε, πολύ περισσότερο, εκείνον που πέθανε πριν από πολύ καιρό.

11 Σε όσα ειπώθηκαν ως προστεθεί άλλο ένα εφόδιο: να δίνεις πάντα ορισμό ή περιγραφή σε ό,τι σου παρουσιάζεται, ώστε να το βλέπεις τι είναι κατά την ουσία του, γυμνό, ολόκληρο και σε όλα του τα μέρη χωριστά, και να λες μέσα σου το ίδιο του το όνομα και τα ονόματα εκείνων από τα οποία συντέθηκε και στα οποία θα διαλυθεί. Γιατί τίποτε δεν γεννάει τόσο πολύ μεγαλοφροσύνη όσο το να μπορείς να ελέγχεις μεθοδικά και αληθινά καθένα από όσα σου παρουσιάζονται στη ζωή, και να τα κοιτάς πάντοτε έτσι ώστε να συλλαμβάνεις μαζί σε τι είδους κόσμο και τι είδους χρησιμότητα προσφέρει το καθένα, τι αξία έχει σε σχέση με το όλον και τι σε σχέση με τον άνθρωπο, που είναι πολίτης της ανώτατης πόλης, της οποίας οι υπόλοιπες πόλεις είναι σαν σπίτια· τι είναι και από τι αποτελείται και για πόσο χρόνο είναι από τη φύση του να διαρκεί αυτό που τώρα μου προκαλεί την εντύπωση, και ποια αρετή χρειάζεται απέναντί του, όπως πραότητα, ανδρεία, πίστη, απλότητα, αυτάρκεια και τις υπόλοιπες. Γι' αυτό πρέπει σε κάθε περίπτωση να λες: αυτό έρχεται από τον θεό, αυτό κατά τη μοιρασιά και το συνυφασμένο κλώσιμο της μοίρας και κατά τέτοια σύμπτωση και τύχη, κι αυτό από τον ομόφυλο και συγγενή και συμπολίτη μου, που όμως αγνοεί τι είναι σύμφωνα με τη φύση του. Εγώ όμως δεν το αγνώω· γι' αυτό του συμπεριφέρομαι σύμφωνα με τον φυσικό νόμο της κοινωνικότητας, με καλοσύνη και δικαιοσύνη, ενώ ταυτόχρονα, στα πράγματα που είναι αδιάφορα, στοχεύω σε ό,τι του αξίζει.

12 Αν ενεργείς στο παρόν ακολουθώντας τον ορθό λόγο, με ζήλο, με σθένος, με καλοσύνη, και χωρίς κανένα πάρεργο κέρδος, αλλά κρατώντας τον δαίμονά σου καθαρό και σταθερό, σαν να έπρεπε να τον παραδώσεις από τώρα· αν συνδέεις με αυτό τη ζωή σου χωρίς να περιμένεις τίποτε και χωρίς να αποφεύγεις τίποτε, αρκούμενος στην τωρινή σου ενέργεια που είναι σύμφωνα με τη φύση και στην ηρωική αλήθεια όσων λες και προφέρεις, τότε θα ζήσεις ευτυχισμένα. Και δεν υπάρχει κανείς που να μπορεί να σε εμποδίσει σε αυτό.

13 Όπως οι γιατροί έχουν πάντα πρόχειρα τα εργαλεία και τα νυστέρια τους για τις επείγουσες θεραπείες, έτσι κι εσύ να έχεις έτοιμα τα δόγματα, για να γνωρίζεις τα θεία και τα ανθρώπινα, και να κάνεις το καθετί, ακόμα και το πιο μικρό, θυμούμενος τον δεσμό που συνδέει τα δύο μεταξύ τους. Γιατί ούτε κάτι ανθρώπινο θα το κάνεις σωστά χωρίς να το αναφέρεις συγχρόνως στα θεία, ούτε το αντίστροφο.

14 Μην περιπλανιέσαι άλλο· γιατί ούτε τα σημειωματάρια σου πρόκειται να διαβάσεις ούτε τις πράξεις των αρχαίων Ρωμαίων και Ελλήνων και τις εκλογές από τα συγγράμματα, που τις φύλαγες για τα γηρατεία σου. Βιάσου λοιπόν προς το τέλος και, αφήνοντας τις κούφies ελπίδες, βοήθησε τον εαυτό σου, αν σε νοιάζει καθόλου ο εαυτός σου, όσο ακόμη γίνεται.

15 Δεν ξέρουν πόσα σημαίνουν οι λέξεις: κλέβω, σπέρνω, αγοράζω, ησυχάζω, βλέπω τι πρέπει να κάνω — πράγμα που δεν γίνεται με τα μάτια, αλλά με κάποια άλλη όραση.

16 Σώμα, ψυχή, νους: του σώματος οι αισθήσεις, της ψυχής οι ορμές, του νου τα δόγματα. Το να δέχεσαι εντυπώσεις από τις φαντασίες το έχουν και τα ζώα που βόσκουν· το να σε τραβούν σαν μαριονέτα οι ορμές το έχουν και τα θηρία και οι ανδρόγυνοι και ο Φάλαρις και ο Νέρωνας· το να έχεις τον νου οδηγό σε όσα φαίνονται καθήκοντα το έχουν και όσοι δεν πιστεύουν στους θεούς και όσοι προδίδουν την πατρίδα τους και όσοι κάνουν τα πάντα αφού κλείσουν τις πόρτες τους. Αν λοιπόν όλα τα υπόλοιπα είναι κοινά με αυτούς που ανέφερα, μένει ως ιδιαίτερο γνώρισμα του καλού ανθρώπου να αγαπάει και να καλωσορίζει όσα του συμβαίνουν και όσα κλώθονται μαζί με τη ζωή του, και να μη λερώνει ούτε να ταραάζει με πλήθος φαντασιών τον δαίμονα που είναι εγκαταστημένος μέσα στο στήθος του, αλλά να τον διατηρεί γαλήνιο, ακολουθώντας με κοσμιότητα τον θεό, χωρίς να λείι τίποτε αντίθετο στην αλήθεια ούτε να κάνει τίποτε αντίθετο στη δικαιοσύνη. Κι αν όλοι οι άνθρωποι δεν τον πιστεύουν ότι ζει απλά, με ντροπή και με ευθυμία, ούτε θυμώνει με κανέναν απ' αυτούς ούτε παρεκκλίνει από τον δρόμο που οδηγεί στο τέλος της ζωής, όπου

ΤΑ ΕΙΣ ΕΑΥΤΟΝ

πρέπει να φτάσει καθαρός, ήσυχος, ανάλαφρος, εναρμονισμένος χωρίς βία με τη μοίρα του.

BIBΛΙΟ Δ΄

1 Το κυρίαρχο κομμάτι μέσα μας, όταν βρίσκεται στη φυσική του κατάσταση, στέκεται απέναντι σε όσα συμβαίνουν με τέτοιο τρόπο, ώστε πάντοτε να προσαρμόζεται εύκολα σε ό,τι είναι δυνατό και σε ό,τι του δίνεται. Γιατί δεν αγαπά καμιά συγκεκριμένη ύλη· ορμά βέβαια προς τα προτιμότερα, αλλά πάντα με επιφύλαξη, και ό,τι έρθει στη θέση τους το κάνει δική του ύλη — όπως η φωτιά, όταν επικρατεί πάνω σε όσα πέφτουν μέσα της, ενώ ένα μικρό λυχνάρι θα είχε σβήσει από αυτά. Η δυνατή φωτιά όμως πολύ γρήγορα οικειοποιείται όσα της ρίχνουν και τα καταναλώνει και από αυτά ακριβώς υψώνεται πιο ψηλά.

2 Καμιά πράξη να μη γίνεται στην τύχη ούτε διαφορετικά παρά σύμφωνα με μια αρχή που ολοκληρώνει την τέχνη.

3 Αναζητούν καταφύγια για τον εαυτό τους, εξοχές, ακρογιαλιές και βουνά· και συ ο ίδιος συνήθιζες να λαχταράς πολύ τέτοια πράγματα. Όλο αυτό όμως είναι δείγμα μεγάλης απλοϊκότητας, αφού μπορείς όποια ώρα θελήσεις να αποσυρθείς στον εαυτό σου. Γιατί πουθενά δεν αποσύρεται ο άνθρωπος πιο ήσυχα και πιο ανενόχλητα παρά στην ίδια του την ψυχή, προπάντων όποιος έχει μέσα του τέτοια πράγματα, που, αν σκύψει πάνω τους, βρίσκεται αμέσως σε πλήρη ηρεμία· και ηρεμία δεν εννοώ τίποτε άλλο παρά την καλή εσωτερική τάξη. Δίνε λοιπόν συνεχώς στον εαυτό σου αυτή την αναχώρηση και ανανέωέ τον. Και ας είναι σύντομα και στοιχειώδη αυτά που, μόλις σου έρθουν στον νου, θα φτάσουν για να ξεπλύνουν κάθε λύπη και να σε στείλουν πίσω χωρίς να δυσανασχετείς με εκείνα στα οποία επιστρέφεις. Γιατί με τι θα δυσανασχετήσεις; Με την κακία των ανθρώπων; Αναλογίσου την κρίση ότι τα λογικά όντα έγιναν το ένα για το άλλο, ότι η ανοχή είναι μέρος της δικαιοσύνης, ότι σφάλλουν χωρίς να το θέλουν, και πόσοι πια, αφού εχθρεύτηκαν, υποψιάστηκαν, μίσησαν, ξεσκίστηκαν

από δόρατα, κείτονται νεκροί, έχουν γίνει στάχτη — πάψε επιτέλους. Μήπως όμως θα δυσανασχετήσεις και με όσα σου μοιράζει το σύμπαν; Φέρε ξανά στον νου σου το δίλημμα: ή πρόνοια ή άτομα, και από πόσα αποδείχθηκε ότι ο κόσμος είναι σαν μια πόλη. Μήπως πάλι τα σωματικά θα σε αγγίζουν ακόμη; Σκέψου ότι η διάνοια δεν ανακατεύεται με το πνεύμα, είτε αυτό κινείται ομαλά είτε τραχιά, από τη στιγμή που μια φορά θα ανακτήσει τον εαυτό της και θα γνωρίσει τη δική της εξουσία· και σκέψου, τέλος, όσα έχεις ακούσει και έχεις αποδεχτεί για τον πόνο και την ηδονή. Μήπως η φημούλα θα σε αποσπάσει; Κοίταξε πόσο γρήγορα λησμονιούνται όλα, το χάος του άπειρου χρόνου προς τις δύο κατευθύνσεις, το κενό της ηχούς, την ευμεταβλητότητα και την ακρισία εκείνων που δείχνουν να σε επαινούν, και τη στενότητα του τόπου μέσα στον οποίο περικλείεται η φήμη· γιατί ολόκληρη η γη είναι μια κουκκίδα, και πόσο μικρή γωνίτσα της είναι τούτη η κατοικία; Και εδώ, πόσοι και τι λογής είναι εκείνοι που θα σε επαινέσουν; Λοιπόν, θυμήσου την υποχώρηση σε τούτο το μικρό χωράφι του εαυτού σου και πάνω απ' όλα μην τραβιέσαι δώθε κείθε ούτε να εντείνεσαι, αλλά να είσαι ελεύθερος και να βλέπεις τα πράγματα σαν άντρας, σαν άνθρωπος, σαν πολίτης, σαν θνητό πλάσμα. Και ανάμεσα σε όσα θα έχεις πάντα πρόχειρα, στα οποία θα σκύβεις, ας είναι τούτα τα δύο: πρώτο, ότι τα πράγματα δεν αγγίζουν την ψυχή, αλλά στέκονται απέξω ακίνητα, και οι ταραχές γεννιούνται μόνο από την αντίληψη που έχεις μέσα σου· δεύτερο, ότι όλα αυτά που βλέπεις όπου να 'ναι θα αλλάξουν και δεν θα υπάρχουν πια· και σκέψου διαρκώς σε πόσων πραγμάτων τις μεταβολές έχεις ήδη ο ίδιος παρασταθεί. Ο κόσμος είναι αλλοίωση, η ζωή αντίληψη.

4 Αν η νόηση είναι κοινή σε όλους μας, τότε και ο λόγος, χάρη στον οποίο είμαστε λογικοί, είναι κοινός· κι αν αυτό ισχύει, τότε είναι κοινός και ο λόγος που μας προστάζει τι πρέπει και τι δεν πρέπει να κάνουμε· κι αν αυτό ισχύει, τότε και ο νόμος είναι κοινός· κι αν αυτό ισχύει, είμαστε συμπολίτες· κι αν αυτό ισχύει, μετέχουμε σε κάποιο κοινό πολίτευμα· κι αν αυτό ισχύει, ο κόσμος είναι σαν μια πόλη. Γιατί σε ποιο άλλο κοινό πολίτευμα θα μπορούσε να πει κανείς ότι μετέχει ολόκληρο το ανθρώπινο γένος; Και από εκεί, από αυτή την κοινή πόλη, μας έρχεται

και η ίδια η νοητική, η λογική και η νομική μας ικανότητα — αλλιώς από πού; Γιατί όπως το χωμάτινο στοιχείο μέσα μου έχει αποσπαστεί από κάποια γη, το υγρό από άλλο στοιχείο, το πνευματικό από κάποια πηγή, και το θερμό και το πυρώδες από κάποια δική τους πηγή (αφού τίποτα δεν έρχεται από το μηδέν, όπως και τίποτα δεν φεύγει προς το μηδέν), έτσι ακριβώς και η νόηση έχει έρθει από κάπου.

5 Ο θάνατος είναι κάτι τέτοιο, όπως και η γέννηση: μυστήριο της φύσης. Σύθεση από τα ίδια στοιχεία, <διάλυση> στα ίδια. Και γενικά δεν είναι κάτι για το οποίο θα μπορούσε κανείς να ντρέπεται· γιατί δεν αντιβαίνει σε ό,τι ακολουθεί ένα νοήμον πλάσμα ούτε στον λόγο της κατασκευής του.

6 Αυτά, από τέτοιους ανθρώπους, από τη φύση τους γίνονται κατ' ανάγκη έτσι· κι όποιος δεν το θέλει αυτό, θέλει να μην έχει η συκιά τον χυμό της. Και γενικά θυμήσου εκείνο: ότι μέσα σε ελάχιστο χρόνο και συ κι εκείνος θα έχετε πεθάνει, και λίγο αργότερα δεν θα έχει απομείνει ούτε το όνομά σας.

7 Πάρε μακριά την αντίληψη, και έχει παρθεί μακριά το «έχω βλαφτεί»· πάρε μακριά το «έχω βλαφτεί», και έχει παρθεί μακριά η βλάβη.

8 Ό,τι δεν κάνει τον άνθρωπο χειρότερο απ' ό,τι είναι, αυτό ούτε τη ζωή του κάνει χειρότερη ούτε τον βλάπτει, ούτε απέξω ούτε από μέσα.

9 Η φύση του συμφέροντος αναγκάστηκε να το κάνει αυτό.

10 Ότι «καθετί που συμβαίνει, συμβαίνει δίκαια». Αν το παρακολουθήσεις με ακρίβεια, θα το διαπιστώσεις. Δεν εννοώ μόνο ότι συμβαίνει σύμφωνα με μια αλληλουχία, αλλά ότι συμβαίνει σύμφωνα με το δίκαιο και σαν να το μοιράζει κάποιος κατά την αξία του καθενός. Παρακολούθει λοιπόν όπως άρχισες, και ό,τι κι αν κάνεις, κάνε το μαζί με αυτό: μαζί με το να είσαι αγαθός, με την ιδιαίτερη σημασία που έχει νοηθεί ο αγαθός. Αυτό να το διαφυλάσσεις σε κάθε σου πράξη.

11 Μη σχηματίζεις τέτοιες αντιλήψεις, όπως κρίνει αυτός που σε προσβάλλει ή όπως θέλει εκείνος να κρίνεις εσύ, αλλά δεσ τα πράγματα όπως πραγματικά είναι.

12 Πρέπει να έχεις πάντα αυτές τις δύο ετοιμότητες: τη μία, να πράττεις μόνο ό,τι σου υποβάλλει ο λόγος, ο βασιλικός και νομοθετικός, για την ωφέλεια των ανθρώπων· την άλλη, να αλλάζεις γνώμη, αν τύχει και βρεθεί κάποιος να σε διορθώσει και να σε μεταπείσει από κάποια πλανημένη ιδέα. Η μεταστροφή όμως πρέπει πάντα να γίνεται από κάποιον πειστικό λόγο, ότι δηλαδή κάτι είναι δίκαιο ή κοινωφελές, και μόνο τέτοια πρέπει να είναι όσα προτιμάς — όχι επειδή σου φάνηκε κάτι ευχάριστο ή ένδοξο.

13 «Έχεις λόγο;» «Έχω.» «Γιατί λοιπόν δεν τον χρησιμοποιείς; Γιατί, αν αυτός κάνει το δικό του έργο, τι άλλο θέλεις;»

14 Υπήρξες μέσα στο όλον ως μέρος του. Θα εξαφανιστείς μέσα σε εκείνο που σε γέννησε· ή μάλλον θα αναληφθείς, μέσω της μεταβολής, στον σπερματικό του λόγο.

15 Πολλοί κόκκοι λιβανιού πάνω στον ίδιο βωμό: ο ένας έπεσε πρώτος, ο άλλος αργότερα, δεν έχει όμως καμιά διαφορά.

16 Μέσα σε δέκα μέρες θα φανείς θεός σε αυτούς <τους ίδιους> που τώρα σε βλέπουν σαν θηρίο και σαν πίθηκο, αν ξαναγυρίσεις στις αρχές σου και στον σεβασμό του λόγου.

17 Μη ζεις σαν να πρόκειται να ζήσεις μύρια χρόνια. Το αναπόφευκτο κρέμεται από πάνω σου· όσο ζεις, όσο σου επιτρέπεται, γίνε αγαθός.

18 Πόση ησυχία κερδίζει εκείνος που δεν κοιτάζει τι είπε ή τι έκανε ή τι σκέφτηκε ο διπλανός του, αλλά μόνο τι κάνει ο ίδιος, ώστε αυτό ακριβώς να είναι δίκαιο και όσιο ή † σύμφωνα με τον αγαθό· να μη στρέφει το βλέμμα του τριγύρω σε σκοτεινό χαρακτήρα, αλλά να τρέχει ίσια πάνω στη γραμμή, χωρίς να ξεστρατίζει.

19 Εκείνος που είναι ξετρελαμένος με τη μεταθανάτια φήμη δεν φαντάζεται ότι ο καθένας από όσους τον θυμούνται θα πεθάνει κι αυτός πολύ γρήγορα· έπειτα πάλι εκείνος που θα τον διαδεχτεί, ώσπου να σβήσει ολόκληρη η μνήμη, καθώς προχωρεί μέσα από ανθρώπους που ανάβουν και σβήνουν. Υπόθεσε όμως ότι και όσοι θα σε θυμούνται είναι αθάνατοι και ότι η μνήμη είναι αθάνατη: τι σημαίνει αυτό για σένα; Και δεν λέω μόνο ότι δεν σημαίνει τίποτα για τον νεκρό, αλλά

για τον ζωντανό τι είναι ο έπαινος, εκτός βέβαια από κάποια πρακτική χρησιμότητα; Άφησε λοιπόν τώρα κατά μέρος, ως άκαιρη, τη φυσική αυτή δωρεά, αφού πια εξαρτάται από κάποιον άλλο λόγο.

20 Καθετί που είναι με οποιονδήποτε τρόπο ωραίο, είναι ωραίο από μόνο του και ολοκληρώνεται στον εαυτό του, χωρίς να έχει τον έπαινο για μέρος του· ούτε λοιπόν χειρότερο ούτε καλύτερο γίνεται αυτό που επαινείται. Το λέω αυτό και για όσα λέγονται ωραία με την πιο κοινή έννοια, όπως για τα υλικά πράγματα και για τα δημιουργήματα της τέχνης (γιατί το πραγματικά ωραίο τι ανάγκη έχει; Καμιά περισσότερη από τον νόμο, καμιά περισσότερη από την αλήθεια, καμιά περισσότερη από την καλοσύνη ή τη σεμνότητα). Ποιο από αυτά είναι ωραίο επειδή επαινείται ή χαλάει επειδή κατακρίνεται; Μήπως το σμαράγδι γίνεται χειρότερο από ό,τι είναι, αν δεν το επαινέσουν; Και τι λες για το χρυσάφι, το ελεφαντόδοντο, την πορφύρα, τη λύρα, το μαχαίράκι, το λουλουδάκι, το δεντράκι;

21 Αν οι ψυχές εξακολουθούν να υπάρχουν, πώς τις χωράει ο αέρας από την αιωνιότητα; Και πώς η γη χωράει τα σώματα εκείνων που θάβονται εδώ και τόσους αιώνες; Γιατί όπως εδώ η μεταβολή και η διάλυση αυτών των σωμάτων, <μετά> από κάποια χρονική παραμονή, ανοίγει τόπο για άλλους νεκρούς, έτσι και οι ψυχές που μεταφέρονται στον αέρα, αφού μείνουν εκεί για κάποιο διάστημα, μεταβάλλονται και χύνονται και ανάβουν, καθώς απορροφώνται στον σπερματικό λόγο του σύμπαντος, και με αυτόν τον τρόπο ανοίγουν τόπο για εκείνες που έρχονται να κατοικήσουν μαζί τους. Αυτά θα μπορούσε να απαντήσει κανείς με την υπόθεση ότι οι ψυχές εξακολουθούν να υπάρχουν. Πρέπει όμως να αναλογιστείς όχι μόνο το πλήθος των σωμάτων που θάβονται έτσι, αλλά και το πλήθος των ζώων που τρώγονται κάθε μέρα από εμάς και από τα άλλα ζώα. Γιατί πόσο μεγάλος αριθμός καταναλώνεται και θάβεται κατά κάποιον τρόπο μέσα στα σώματα εκείνων που τρέφονται με αυτά, και όμως ο χώρος τα δέχεται, χάρη στη μετατροπή τους σε αίμα, χάρη στις αλλοιώσεις τους προς το αερώδες ή το πυρώδες. Ποια είναι εδώ η αναζήτηση της αλήθειας; Ο διαχωρισμός στο υλικό και στο αιτιώδες.

22 Μην παρασύρεσαι εδώ κι εκεί, αλλά σε κάθε παρόρμηση απόδιδε το δίκαιο και σε κάθε παράσταση διαφύλασσε τη σωστή κατανόηση.

23 Καθετί που ταιριάζει σ' εσένα, κόσμε, ταιριάζει και σ' εμένα· τίποτα δεν είναι για μένα πρόωρο ούτε αργοπορημένο, αν για σένα έρχεται στην ώρα του. Καθετί που φέρνουν οι εποχές σου, φύση, είναι για μένα καρπός· από σένα προέρχονται τα πάντα, μέσα σου βρίσκονται τα πάντα, σ' εσένα επιστρέφουν τα πάντα. Εκείνος λέει: «(ω) αγαπημένη πόλη του Κέκροπα»· εσύ δεν θα πεις: «ω αγαπημένη πόλη του Δία;»

24 «Λίγα να κάνεις», λέει, «αν θέλεις να έχεις γαλήνη.» Μήπως όμως είναι καλύτερο να κάνεις τα αναγκαία και όσα επιλέγει ο λόγος του πλάσματος που είναι από τη φύση του κοινωνικό, και με τον τρόπο που τα επιλέγει; Γιατί έτσι κερδίζεις όχι μόνο τη γαλήνη που δίνει το να πράττεις σωστά, αλλά και εκείνη που δίνει το να πράττεις λίγα. Τα περισσότερα δηλαδή από όσα λέμε και κάνουμε δεν είναι αναγκαία, και αν κάποιος τα αφαιρέσει, θα έχει περισσότερη άνεση και λιγότερη ταραχή. Γι' αυτό πρέπει σε κάθε περίπτωση να υπενθυμίζεις στον εαυτό σου: μήπως αυτό ανήκει στα μη αναγκαία; Και πρέπει να αφαιρείς όχι μόνο τις μη αναγκαίες πράξεις, αλλά και τις μη αναγκαίες παραστάσεις· γιατί έτσι δεν θα ακολουθήσουν ούτε οι περιττές πράξεις.

25 Δοκίμασε πώς σου πάει και η ζωή του καλού ανθρώπου, εκείνου που αρκείται σε όσα του μοιράζει το σύμπαν και ικανοποιείται με τη δική του δίκαιη πράξη και με μια ευμενή διάθεση.

26 Είδες εκείνα, δεξ και αυτά. Μην ταραξείς τον εαυτό σου· απλοποίησέ τον. Σφάλλει κάποιος; Στον εαυτό του σφάλλει. Σου συνέβη κάτι; Καλώς· καθετί που συμβαίνει σου είχε οριστεί από την αρχή από το σύμπαν και είχε κλωστεί μαζί με το νήμα της ζωής σου. Και γενικά, η ζωή είναι σύντομη· πρέπει να κερδίζεις το παρόν με ορθή σκέψη και δικαιοσύνη. Να είσαι νηφάλιος, αλλά χωρίς ένταση.

27 Ή υπάρχει ένας κόσμος με τάξη ή ένα ανακατεμένο χάος. Και όμως υπάρχει τάξη· ή μήπως μέσα σου μπορεί να υπάρχει κάποια τάξη, ενώ στο σύμπαν αταξία; Και μάλιστα όταν όλα είναι έτσι ξεχωρισμένα και διαχυμένα και συμπαθή μεταξύ τους.

28 Χαρακτήρας σκοτεινός, χαρακτήρας θηλυπρεπής, χαρακτήρας σκληρός και ξεροκέφαλος, θηριώδης, ζωώδης, παιδαριώδης, βλακώδης, κίβδηλος, χυδαίος, μικροπρεπής σαν του μικρέμπορου, τυραννικός.

29 Αν είναι ξένος στον κόσμο εκείνος που δεν γνωρίζει τι υπάρχει μέσα του, δεν είναι λιγότερο ξένος και εκείνος που δεν γνωρίζει τι γίνεται μέσα του. Φυγάς είναι όποιος αποφεύγει τον κοινωνικό λόγο· τυφλός, όποιος κλείνει το μάτι του νου του· ζητιάνος, όποιος έχει ανάγκη από άλλον και δεν έχει από μόνος του όλα όσα χρειάζονται για τη ζωή· απόστημα του κόσμου, όποιος αποστασιοποιείται και χωρίζει τον εαυτό του από τον λόγο της κοινής φύσης, επειδή δυσανασχετεί με όσα συμβαίνουν — γιατί αυτά τα φέρνει εκείνη η ίδια φύση που έφερε κι εσένα· αποκομμένο κομμάτι της πόλης, όποιος αποκόβει τη δική του ψυχή από την ψυχή των λογικών όντων, ενώ αυτή είναι μία.

30 Ο ένας φιλοσοφεί χωρίς χιτώννα, ο άλλος χωρίς βιβλίο. Να κι ένας άλλος μισόγυμνος: «Δεν έχω ψωμί», λέει, «κι όμως μένω πιστός στον λόγο.» — Κι εγώ δεν έχω την τροφή που δίνει η μελέτη, κι όμως μένω πιστός.

31 Να αγαπάς την ταπεινή τέχνη που έμαθες και σ' αυτήν να βρίσκεις ανάπαυση· και την υπόλοιπη ζωή σου πέρασέ την έχοντας εμπιστευθεί στους θεούς όλα τα δικά σου, με όλη σου την ψυχή, χωρίς να κάνεις τον εαυτό σου ούτε τύραννο ούτε δούλο κανενός ανθρώπου.

32 Φέρε στον νου σου, για παράδειγμα, την εποχή του Βεσπασσιανού: θα δεις όλα τα ίδια πράγματα — ανθρώπους να παντρεύονται, να μεγαλώνουν παιδιά, να αρρωσταίνουν, να πεθαίνουν, να πολεμούν, να γιορτάζουν, να εμπορεύονται, να καλλιεργούν τη γη, να κολακεύουν, να φέρονται αυθάδικα, να υποπτεύονται, να συνωμοτούν, να εύχονται να πεθάνουν κάποιои, να γογγύζουν για τα παρόντα, να ερωτεύονται, να θησαυρίζουν, να επιθυμούν υπατείες και βασιλίες. Και όμως, εκείνη η ζωή τους δεν υπάρχει πια πουθενά. Πέρασε πάλι στην εποχή του Τραϊανού· πάλι όλα τα ίδια· έχει πεθάνει κι εκείνη η ζωή. Με τον ίδιο τρόπο κοίταξε και τις άλλες επιγραφές των εποχών και ολόκληρων εθνών και δεσ πόσοι, ενώ είχαν ταθεί με κάθε προσπάθεια, μετά από λίγο έπεσαν και διαλύθηκαν στα στοιχεία τους. Και προπάντων πρέπει

να ξαναφέρνεις στον νου σου εκείνους που εσύ ο ίδιος γνώρισες να αγωνιούν για μάταια πράγματα, αφήνοντας να κάνουν αυτό που ταιριάζει στη δική τους σύσταση, να κρατιούνται από αυτό γερά και να αρκούνται σ' αυτό. Είναι απαραίτητο εδώ να θυμάσαι ότι και η προσοχή που δίνεις στην κάθε πράξη έχει τη δική της αξία και το δικό της μέτρο· γιατί έτσι δεν θα δυσανασχετήσεις, αρκεί να μην καταπιάνεσαι με τα μικρότερα περισσότερο απ' όσο τους αρμόζει.

33 Οι λέξεις που κάποτε ήταν συνηθισμένες τώρα θέλουν εξήγηση· έτσι λοιπόν και τα ονόματα εκείνων που κάποτε υμνούνταν παντού είναι τώρα κατά κάποιον τρόπο λέξεις που θέλουν εξήγηση: ο Κάμιλλος, ο Καίσων, ο Ουόλεσος, ο Δεντάτος, και σιγά σιγά και ο Σκιπίων και ο Κάτων, έπειτα και ο Αύγουστος, έπειτα και ο Αδριανός και ο Αντωνίνος. Γιατί όλα ξεθωριάζουν γρήγορα και γίνονται μύθος, και γρήγορα τα σκεπάζει η απόλυτη λησμονιά. Και αυτά τα λέω για εκείνους που έλαμψαν κάπως θαυμαστά· γιατί οι υπόλοιποι, μόλις ξεψυχήσουν, γίνονται «άφαντοι, ανάκουστοι». Και τι είναι τελικά η αιώνια μνήμη; Ολότελα κενή. Ποιο είναι λοιπόν το πράγμα για το οποίο αξίζει να καταβάλλεις σπουδή; Ένα μόνο: σκέψη δίκαιη, πράξεις που υπηρετούν το κοινό, λόγος που ποτέ δεν λείει ψέματα, και μια διάθεση που δέχεται με χαρά καθετί που συμβαίνει ως αναγκαίο, ως γνώριμο, ως κάτι που ρέει από τέτοια αρχή και πηγή.

34 Με τη θέλησή σου παραδώσου στην Κλωθώ και άφησέ την να σε υφάνει μαζί με όποια πράγματα θέλει.

35 Όλα κρατούν μια μέρα, και αυτός που θυμάται και αυτό που θυμάται.

36 Να παρατηρείς αδιάκοπα ότι τα πάντα γίνονται μέσα από τη μεταβολή, και συνηθίσε να σκέφτεσαι ότι τίποτα δεν αγαπά η φύση του σύμπαντος τόσο όσο το να μεταβάλλει όσα υπάρχουν και να φτιάχνει καινούργια όμοιά τους. Γιατί καθετί που υπάρχει είναι κατά κάποιον τρόπο σπόρος αυτού που θα προκύψει από αυτό· εσύ όμως φαντάζεσαι ως σπόρους μόνο εκείνους που ρίχνονται στη γη ή στη μήτρα — και αυτό είναι πολύ αφελές.

37 Σε λίγο θα έχεις πεθάνει, και ακόμη δεν είσαι ούτε απλός ούτε ατάραχος ούτε απαλλαγμένος από την υποψία ότι μπορεί να σε βλάψει κάτι απ' έξω ούτε ευμενής προς όλους ούτε τοποθετείς τη φρόνηση αποκλειστικά στο να πράττεις δίκαια.

38 Εξέταζε καλά τα ηγεμονικά τους, ακόμη και των φρόνιμων: τι είναι αυτά που αποφεύγουν και τι είναι αυτά που κυνηγούν.

39 Το δικό σου κακό δεν βρίσκεται μέσα στο ηγεμονικό κάποιου άλλου, ούτε βέβαια σε κάποια στροφή ή αλλοίωση του περιβάλλοντος. Πού λοιπόν; Εκεί όπου βρίσκεται μέσα σου αυτό που σχηματίζει κρίσεις για τα κακά. Ας μη σχηματίζει λοιπόν τέτοιες κρίσεις, και όλα είναι καλά. Ακόμη κι αν αυτό που βρίσκεται πιο κοντά του, το φτωχό σου σώμα, κόβεται, καίγεται, πυροροεί, σαπίζει, ας μένει παρ' όλα αυτά ήρεμο το μόριο που κρίνει γι' αυτά· δηλαδή ας κρίνει ότι δεν είναι ούτε κακό ούτε αγαθό εκείνο που μπορεί εξίσου να συμβεί στον κακό και στον καλό άνθρωπο. Γιατί ό,τι συμβαίνει εξίσου σε αυτόν (που ζει αντίθετα προς τη φύση) και σε αυτόν που ζει σύμφωνα με τη φύση, αυτό δεν είναι ούτε σύμφωνο με τη φύση ούτε αντίθετο προς τη φύση.

40 Να σκέφτεσαι συνεχώς τον κόσμο ως ένα ζωντανό ον, που έχει μία ουσία και μία ψυχή, και πώς τα πάντα ανάγονται στη μία αίσθησή του, και πώς τα πάντα τα πράττει με μία ορμή, και πώς όλα είναι συναίτια για όλα όσα γίνονται, και τι είδους είναι το πλέξιμο και το τύλιγμα του νήματος.

41 Είσαι μια μικρή ψυχή που κουβαλάει ένα πτώμα, όπως έλεγε ο Επικτήτος.

42 Τίποτα δεν είναι κακό για όσα βρίσκονται σε μεταβολή, όπως και τίποτα δεν είναι αγαθό για (όσα) προκύπτουν από τη μεταβολή.

43 Ο χρόνος είναι κάποιο ποτάμι από όσα γίνονται και ένα ρεύμα ορμητικό· γιατί μόλις φανεί το καθένα, αμέσως έχει παρασυρθεί και άλλο περνάει, και εκείνο πάλι θα παρασυρθεί.

44 Καθετί που συμβαίνει είναι τόσο συνηθισμένο και γνώριμο όσο το τριαντάφυλλο την άνοιξη και τα φρούτα το καλοκαίρι· γιατί τέτοια

είναι και η αρρώστια και ο θάνατος και η συκοφαντία και η συνωμοσία και όσα ευχαριστούν ή λυπούν τους ανόητους.

45 Τα επόμενα προκύπτουν πάντοτε με φυσικό τρόπο από όσα προηγήθηκαν· γιατί δεν πρόκειται για κάποια απαρίθμηση ξεχωριστών πραγμάτων, που να έχει [και] μόνο την αναγκαστική τους σειρά, αλλά για μια συνάφεια λογική· και όπως τα όντα είναι ταγμένα το ένα αρμονικά δίπλα στο άλλο, έτσι και όσα συμβαίνουν δεν φανερώνουν μια σκέτη διαδοχή, αλλά μια θαυμαστή οικειότητα.

46 Να θυμάσαι πάντα το λόγο του Ηράκλειτου, ότι ο θάνατος της γης είναι να γίνει νερό, και ο θάνατος του νερού να γίνει αέρας, και του αέρα φωτιά, και το αντίστροφο. Να θυμάσαι επίσης εκείνον που ξεχνάει προς τα πού οδηγεί ο δρόμος· και ότι με αυτό με το οποίο βρίσκονται περισσότερο από όλα σε διαρκή επαφή, τον λόγο που κυβερνά το σύμπαν, με αυτό ακριβώς διαφωνούν· και ότι όσα συναντούν κάθε μέρα, αυτά τους φαίνονται ξένα· και ότι δεν πρέπει να πράττουμε και να μιλάμε σαν κοιμισμένοι — γιατί και τότε νομίζουμε πως πράττουμε και μιλάμε· και ότι δεν πρέπει να κάνουμε <όπως> τα παιδιά προς τους γονείς τους, δηλαδή στα τυφλά, έτσι απλώς επειδή έτσι τα παραλάβαμε.

47 Όπως, αν σου έλεγε κάποιος θεός ότι αύριο θα πεθάνεις ή το πολύ μεθαύριο, δεν θα θεωρούσες σπουδαίο κέρδος το μεθαύριο αντί για το αύριο — εκτός αν είσαι τελείως τιποτένιος, γιατί πόση είναι η απόσταση ανάμεσά τους; — έτσι λοιπόν να θεωρείς ότι δεν είναι τίποτε σπουδαίο ούτε το να πεθάνεις ύστερα από πάρα πολλά χρόνια αντί για αύριο.

48 Να σκέφτεσαι συνεχώς πόσοι γιατροί έχουν πεθάνει, αφού τόσες φορές σούφρωσαν τα φρύδια τους πάνω από τους αρρώστους· πόσοι αστρολόγοι, αφού προείπαν τον θάνατο άλλων σαν να ήταν κάτι σπουδαίο· πόσοι φιλόσοφοι, αφού επιχειρηματολόγησαν ατέλειωτα για τον θάνατο και την αθανασία· πόσοι πολεμιστές, αφού σκότωσαν πολλούς· πόσοι τύραννοι, αφού μεταχειρίστηκαν την εξουσία τους πάνω σε ανθρώπινες ζωές με φοβερή αλαζονεία, σαν να ήταν αθάνατοι· και πόσες ολόκληρες πόλεις, για να το πω έτσι, έχουν πεθάνει: η Ελίκη, οι Πομπηίοι, το Ηράκλανο και άλλες αναρίθμητες. Πέρασε ύστερα από

το νου σου και όσους γνώρισες ο ίδιος, τον έναν μετά τον άλλο· τούτος κήδεψε εκείνον και έπειτα ξάπλωσε κι ο ίδιος νεκρός, ο άλλος τον άλλον, και όλα μέσα σε λίγο χρόνο. Με δυο λόγια: να βλέπεις πάντα καθαρά ότι τα ανθρώπινα είναι εφήμερα και ασήμαντα, και ότι χθες ήσουν λίγη βλέννα, αύριο θα είσαι ταριχευμένο πτώμα ή στάχτη. Αυτή λοιπόν τη στιγμή·λα του χρόνου να τη διανύσεις σύμφωνα με τη φύση και να τελειώσεις γαλήνιος, όπως η ελιά που πέφτει όταν ωριμάσει, ευλογώντας τη γη που την έθρεψε και ευγνωμονώντας το δέντρο που τη γέννησε.

49 Να είσαι σαν το ακρωτήρι, πάνω στο οποίο σπάνε ασταμάτητα τα κύματα· εκείνο όμως στέκει ακλόνητο και γύρω του κοιμίζονται τα μανιασμένα νερά. «Δυστυχισμένος εγώ, που μου συνέβη αυτό.» Όχι βέβαια, αλλά: «Ευτυχισμένος εγώ, γιατί, ενώ μου συνέβη αυτό, εξακολουθώ να μένω χωρίς λύπη, ούτε τσακισμένος από το παρόν ούτε φοβισμένος από αυτό που έρχεται.» Γιατί κάτι τέτοιο μπορούσε να συμβεί στον καθένα, δεν θα έμενε όμως ο καθένας χωρίς λύπη σε μια τέτοια περίπτωση. Γιατί λοιπόν να είναι εκείνο ατύχημα περισσότερο απ' ό,τι τούτο ευτύχημα; Και γενικά, ονομάζεις ατύχημα του ανθρώπου κάτι που δεν είναι αποτυχία της φύσης του ανθρώπου; Και σου φαίνεται πως είναι αποτυχία της φύσης του ανθρώπου κάτι που δεν αντιβαίνει στη βούληση της ίδιας του της φύσης; Τι λοιπόν; Τη βούληση αυτή την έχεις μάθει. Μήπως λοιπόν αυτό που σου συνέβη σε εμποδίζει να είσαι δίκαιος, μεγαλόψυχος, εγκρατής, συνετός, προσεκτικός στις κρίσεις σου, ανεξαπάτητος, με αιδώ, ελεύθερος, και όλα τα άλλα με την παρουσία των οποίων η φύση του ανθρώπου έχει ό,τι της ανήκει; Θυμήσου λοιπόν, σε κάθε τι που σε σπρώχνει προς τη λύπη, να χρησιμοποιείς αυτή την αρχή: ότι αυτό δεν είναι ατύχημα, αλλά ευτύχημα είναι το να το αντέχεις γενναία.

50 Κοινότοπο, αλλά ωστόσο αποτελεσματικό βοήθημα για να περιφρονείς τον θάνατο είναι να φέρνεις στο νου σου εκείνους που κρατήθηκαν με νύχια και με δόντια από τη ζωή. Τι παραπάνω κέρδισαν λοιπόν από εκείνους που πέθαναν πρόωρα; Οπωσδήποτε κάπου κείτονται κι αυτοί: ο Καδικιανός, ο Φάβιος, ο Ιουλιανός, ο Λέπιδος

ή όποιος άλλος τέτοιος, που ξεπροβόδισαν πολλούς στον τάφο και ύστερα ξεπροβοδίστηκαν κι οι ίδιοι. Συνολικά, μικρό είναι το διάστημα — και τούτο μέσα από πόσα και με τι είδους ανθρώπους εξαντλείται, και μέσα σε τι κακόμοιρο σωματάκι; Μην το θεωρείς λοιπόν σπουδαίο πράγμα. Γιατί κοίτα πίσω σου το απέραντο χάσμα του χρόνου και μπροστά σου το άλλο, το άπειρο. Μέσα σ' αυτό, τι διαφορά έχει εκείνος που έζησε τρεις μέρες από εκείνον που γέρασε τρεις φορές;

51 Να τρέχεις πάντα τον σύντομο δρόμο· και σύντομος είναι ο δρόμος που ακολουθεί τη φύση, ώστε να λες και να κάνεις το καθετί με τον πιο υγιή τρόπο. Γιατί μια τέτοια απόφαση σε απαλλάσσει από ταλαιπωρίες, από καθυστερήσεις, από κάθε υπολογισμό και επιτήδευση.

BIBΛΙΟ Ε΄

1 Τα ξημερώματα, όταν δυσκολεύεσαι να σηκωθείς, να έχεις πρόχειρη τη σκέψη: σηκώνομαι για ανθρώπινο έργο. Γιατί λοιπόν γκρινιάζω, αν πηγαίνω να κάνω αυτά για τα οποία γεννήθηκα και για χάρη των οποίων ήρθα στον κόσμο; Ή μήπως γι' αυτό είμαι φτιαγμένος, για να ζεσταίνομαι ξαπλωμένος μέσα στα σκεπάσματα; «Μα αυτό είναι πιο ευχάριστο.» Για να ευχαριστιέσαι λοιπόν γεννήθηκες, και όχι, γενικά, για δράση και ενέργεια; Δεν βλέπεις τα φυτά, τα πουλάκια, τα μυρμήγκια, τις αράχνες, τις μέλισσες, που κάνουν το καθένα το δικό του και συγκροτούν το μερίδιό τους στην τάξη του κόσμου; Κι εσύ, ύστερα, δεν θέλεις να κάνεις τα ανθρώπινα; Δεν τρέχεις σ' αυτό που ταιριάζει στη φύση σου; «Μα χρειάζεται και ξεκούραση.» Το λέω κι εγώ· η φύση όμως έδωσε μέτρα και γι' αυτό [έδωσε όμως] και για το φαγητό και το ποτό, κι εσύ ωστόσο ξεπερνάς τα μέτρα, ξεπερνάς όσα σου αρκούν, ενώ στις πράξεις δεν κάνεις πια έτσι, αλλά μένεις κάτω από όσα μπορείς. Γιατί δεν αγαπάς τον εαυτό σου· αλλιώς θα αγαπούσες και τη φύση σου και το θέλημά της. Όσοι όμως αγαπούν την τέχνη τους λιώνουν πάνω στα έργα της, χωρίς να πλυθούν και χωρίς να φάνε. Εσύ τιμάς τη φύση σου λιγότερο απ' όσο ο χαρακτήρας τη χαρακτηριστική ή ο χορευτής τη χορευτική ή ο φιλάργυρος τα λεφτά ή ο κενόδοξος τη δοξούλα του; Κι εκείνοι, όταν τους πιάσει το πάθος, ούτε να φάνε θέλουν ούτε να κοιμηθούν, περισσότερο απ' όσο θέλουν να προάγουν αυτά για τα οποία παθιάζονται· ενώ σ' εσένα οι πράξεις για το κοινό καλό φαίνονται πιο ασήμαντες και άξιες μικρότερης σπουδής;

2 Πόσο εύκολο είναι να απωθήσεις και να σβήσεις κάθε παράσταση [την] ενοχλητική ή ξένη προς εσένα, και αμέσως να βρεθείς σε πλήρη γαλήνη.

3 Θεώρησε τον εαυτό σου άξιο για κάθε λόγο και έργο σύμφωνο με τη φύση, και ας μη σε αποσπά η μομφή ή τα λόγια που τυχόν θα ακολουθήσουν από κάποιους· αλλά, αν είναι καλό αυτό που έγινε ή ειπώθηκε, μην κρίνεις ανάξιο τον εαυτό σου γι' αυτό. Εκείνοι έχουν το δικό τους ηγεμονικό και ακολουθούν τη δική τους ορμή· εσύ μην κοιτάς γύρω σου προς αυτά, αλλά προχώρα ίσια, ακολουθώντας τη δική σου φύση και την κοινή· μία είναι [η] οδός και των δύο αυτών.

4 Προχωρώ μέσα από όσα είναι σύμφωνα με τη φύση, ώσπου να πέσω και να αναπαυθώ, αφήνοντας την τελευταία μου πνοή σ' αυτό από το οποίο κάθε μέρα αναπνέω, και πέφτοντας πάνω σ' αυτό από το οποίο και το λίγο σπέρμα μάζεψε ο πατέρας μου και το λίγο αίμα η μητέρα μου και το λίγο γάλα η τροφός· απ' αυτό, από το οποίο κάθε μέρα, τόσα χρόνια τώρα, τρέφομαι και ποτίζομαι· που με σηκώνει καθώς το πατώ και το χρησιμοποιώ για τόσα πολλά.

5 Την οξύτητα του νου σου δεν έχουν λόγο να τη θαυμάσουν. Ας είναι· υπάρχουν όμως πολλά άλλα, για τα οποία δεν μπορείς να πεις «δεν γεννήθηκα γι' αυτά». Πρόσφερε λοιπόν εκείνα που εξαρτώνται ολόκληρα από σένα: την ειλικρίνεια, τη σοβαρότητα, την αντοχή στον κόπο, την αδιαφορία για την ηδονή, το να μην παραπονιέσαι για τη μοίρα σου, την ολιγάρκεια, την καλοσύνη, την ελευθερία, τη λιτότητα, την αποφυγή της φλυαρίας, τη μεγαλοπρέπεια. Δεν καταλαβαίνεις πόσα μπορείς ήδη να προσφέρεις, εκεί όπου δεν χωράει καμιά δικαιολογία έλλειψης χαρίσματος ή ικανότητας, κι όμως εξακολουθείς με τη θέλησή σου να μένεις χαμηλά; Ή μήπως η ελλιπής φυσική σου κατασκευή σε αναγκάζει να γκρινιάζεις και να μικρολογείς και να κολακεύεις και να τα βάζεις με το κορμί σου και να θέλεις να αρέσεις και να κομπάζεις και να αναστατώνεσαι τόσο στην ψυχή σου; Όχι, μα τους θεούς· απ' όλα αυτά θα μπορούσες να είχες απαλλαγεί από καιρό, και το πολύ πολύ, αν μη τι άλλο, να σε θεωρούσαν κάπως πιο αργό και πιο δύσκολο στην κατανόηση. Και σ' αυτό όμως πρέπει να ασκείσαι, χωρίς να το παραμελείς και χωρίς να ευχαριστιέσαι με τη νωθρότητά σου.

6 Ο ένας, όταν κάνει κάτι καλό σε κάποιον, είναι έτοιμος να του το λογαριάσει ως χάρη. Ο άλλος δεν είναι έτοιμος γι' αυτό, μέσα του όμως τον σκέφτεται σαν χρεώστη και ξέρει τι έχει κάνει. Ο τρίτος, κατά κάποιον τρόπο, ούτε καν ξέρει τι έκανε, αλλά μοιάζει με το κλήμα που έβγαλε το σταφύλι του και δεν ζητάει τίποτε άλλο, αφού μια φορά έδωσε τον δικό του καρπό. Το άλογο έτρεξε, ο σκύλος πήρε τα ίχνη, η μέλισσα έφτιαξε μέλι, κι ο άνθρωπος που έκανε το καλό δεν το διαλαλεί, αλλά περνάει σε άλλο, όπως το κλήμα στο να ξαναβγάλει σταφύλι στην εποχή του. Πρέπει λοιπόν να είσαι από εκείνους που το κάνουν αυτό, κατά κάποιον τρόπο, χωρίς να το προσέχουν. — «Ναι, αλλά ακριβώς αυτό πρέπει να το προσέχεις· γιατί, λέει, είναι γνώρισμα του κοινωνικού ανθρώπου να αισθάνεται ότι ενεργεί κοινωνικά, και, μα τον Δία, να θέλει και ο άλλος, ο κοινωνός του, να το αισθανθεί.» — Αληθινό είναι αυτό που λες, παρανοείς όμως αυτό που λέγεται τώρα· γι' αυτό και θα γίνεις ένας από εκείνους που ανέφερα πρωτύτερα· γιατί κι εκείνοι παρασύρονται από κάποια φαινομενικά λογική πιθανοφάνεια. Αν όμως θελήσεις να καταλάβεις τι σημαίνει αυτό που λέγεται, μη φοβάσαι μήπως γι' αυτό παραλείψεις κάποια πράξη για το κοινό καλό.

7 Προσευχή των Αθηναίων: «Βρέξε, βρέξε, αγαπητέ Δία, πάνω στα χωράφια των Αθηναίων και στους κάμπους.» Ή δεν πρέπει καθόλου να προσευχόμαστε, ή έτσι, απλά και ελεύθερα.

8 Ό,τι σημαίνει το να λέμε «ο Ασκληπιός όρισε σε τούτον ιππασία ή κρύο λουτρό ή να περπατάει ξυπόλητος», το ίδιο σημαίνει και το «όρισε η φύση των όλων σε τούτον αρρώστια ή ακρωτηριασμό ή απώλεια ή κάτι άλλο τέτοιο». Γιατί και εκεί το «όρισε» σημαίνει κάτι τέτοιο: του έταξε αυτό ως κατάλληλο για την υγεία του· κι εδώ, ό,τι συμβαίνει στον καθένα έχει κατά κάποιον τρόπο ταχθεί γι' αυτόν (ως) κατάλληλο για το πεπρωμένο του. Έτσι άλλωστε λέμε ότι αυτά συμβαίνουν σ' εμάς, όπως και οι τεχνίτες λένε ότι οι τετράγωνες πέτρες στους τοίχους ή στις πυραμίδες συμβαίνουν, καθώς συναρμολογούνται μεταξύ τους σε ορισμένη σύνθεση. Γιατί συνολικά υπάρχει μία μόνο αρμονία, και όπως από όλα τα σώματα συμπληρώνεται ο κόσμος, ένα τέτοιο σώμα, έτσι κι από όλες τις αιτίες συμπληρώνεται το πεπρωμένο,

μια τέτοια αιτία. Καταλαβαίνουν αυτό που λέω ακόμα και οι εντελώς αδαείς· γιατί λένε: «αυτό του το έφερε η μοίρα». Άρα αυτό σ' αυτόν φερόταν και αυτό γι' αυτόν οριζόταν. Ας τα δεχόμαστε λοιπόν όπως εκείνα (που) ορίζει ο Ασκληπιός. Πολλά βέβαια κι από εκείνα είναι σκληρά, τα δεχόμαστε όμως με χαρά, από την ελπίδα της υγείας. Κάτι τέτοιο ας σου φαίνεται η εκπλήρωση και η ολοκλήρωση όσων κρίνει σωστά η κοινή φύση, σαν να ήταν η δική σου υγεία· και έτσι να δέχεσαι με χαρά καθετί που γίνεται, ακόμα κι αν φαίνεται σκληρότερο, επειδή εκεί σε οδηγεί, στην υγεία του κόσμου και στην ευόδωση και την ευτυχία του Δία. Γιατί δεν θα το έφερνε αυτό σε κάποιον, αν δεν συνέφερε στο όλον· ούτε η οποιαδήποτε φύση φέρνει κάτι που δεν είναι κατάλληλο γι' αυτό που η ίδια κυβερνά. Πρέπει λοιπόν για δύο λόγους να αγαπάς ό,τι σου συμβαίνει: για τον έναν, επειδή για σένα γινόταν και για σένα οριζόταν και είχε κάποια σχέση με σένα, κλωσμένο από ψηλά, από τις πιο παλιές αιτίες· για τον άλλον, επειδή και ό,τι φτάνει ξεχωριστά στον καθένα είναι αιτία της ευόδωσης, της ολοκλήρωσης και, μα τον Δία, της ίδιας της συνοχής εκείνου που κυβερνά το όλον. Γιατί ακρωτηριάζεται το σύνολο, αν διακόψεις οτιδήποτε από τη συνάφεια και τη συνέχεια, όπως των μερών, έτσι και των αιτίων· και τη διακόπτεις, όσο περνάει από σένα, όταν δυσανασχετείς, και κατά κάποιον τρόπο την καταστρέφεις.

9 Μη σιχαίνεσαι ούτε να αποκάμνεις ούτε να απελπίζεσαι, αν δεν σου γίνεται πυκνή συνήθεια να πράττεις το καθετί με βάση σωστές αρχές· αλλά, όταν σε ρίχνουν έξω, να ξαναγυρίζεις και να είσαι ευχαριστημένος, αν τα περισσότερα από όσα κάνεις είναι πιο ανθρώπινα, και να αγαπάς αυτό στο οποίο επιστρέφεις. Και να μη γυρίζεις στη φιλοσοφία σαν σε παιδαγωγό, αλλά όπως γυρίζουν όσοι πονούν στα μάτια στο σφουγγαράκι και στο αυγό, όπως γυρίζει άλλος στο κατάπλασμα, στο πλούσιμο με χλιαρό νερό. Έτσι δεν θα κάνεις επίδειξη ότι υπακούς στον λόγο, αλλά θα βρίσκεις ανάπαυση σ' αυτόν. Και θυμήσου ότι η φιλοσοφία θέλει μόνο όσα θέλει η φύση σου· εσύ όμως ήθελες κάτι άλλο, όχι σύμφωνο με τη φύση. «Μα τι είναι πιο ευχάριστο απ' αυτά;» Μήπως γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο μας ξεγελάει η ηδονή; Κοίταξε όμως μήπως είναι πιο ευχάριστη η μεγαλοψυχία,

η ελευθερία, η απλότητα, η καλοσύνη, η ευσέβεια. Γιατί τι είναι πιο ευχάριστο από την ίδια τη φρόνηση, όταν σκεπτείς πόσο αλάθητη και ομαλή είναι σε όλα η δύναμη της κατανόησης και της γνώσης;

10 Τα πράγματα βρίσκονται, κατά κάποιον τρόπο, σε τέτοια συσκότιση, ώστε αρκετοί φιλόσοφοι, και μάλιστα όχι οι τυχαίοι, θεώρησαν ότι είναι εντελώς ακατάληπτα· ακόμα και στους ίδιους τους Στωικούς φαίνονται δύσκολα να τα συλλάβεις. Και κάθε συγκατάθεση δική μας μπορεί να ανατραπεί· γιατί πού είναι εκείνος που δεν ανατρέπεται; Πήγαινε λοιπόν στα ίδια τα αντικείμενα: πόσο λίγο κρατούν, πόσο ευτελή είναι, και ότι μπορεί να τα κατέχει ένας κίναιδος, μια πόρνη ή ένας ληστής. Έπειτα πέρασε στους χαρακτήρες αυτών που ζουν μαζί σου, που μόλις και μετά βίας αντέχει κανείς ακόμα και τον πιο χαριτωμένο τους — για να μην πω ότι με δυσκολία αντέχει κανείς και τον ίδιο του τον εαυτό. Μέσα σε τέτοιο σκοτάδι λοιπόν και τέτοια βρομιά και σε τόσο μεγάλη ροή της ουσίας και του χρόνου και της κίνησης και όσων κινούνται, ούτε καν φαντάζομαι τι είναι αυτό που μπορεί να τιμηθεί ή γενικά να το επιδιώξει κανείς με σπουδή. Αντίθετα, πρέπει να παρηγορείς τον εαυτό σου και να περιμένεις τη φυσική διάλυση και να μη δυσφορείς για την αναμονή, αλλά να αναπαύεσαι μόνο σε τούτα τα δύο: στο ένα, ότι τίποτα δεν θα μου συμβεί που να μην είναι σύμφωνο με τη φύση των όλων· και στο άλλο, ότι μπορώ να μην κάνω τίποτα αντίθετο στον θεό και δαίμονά μου· γιατί δεν υπάρχει κανείς που να με αναγκάσει να τον παραβώ.

11 Σε τι άραγε χρησιμοποιώ τώρα την ψυχή μου; Σε κάθε περίπτωση να ξαναρωτάς τον εαυτό σου αυτό και να εξετάζεις: τι έχω τώρα μέσα σ' εκείνο το μέρος μου που το λένε ηγεμονικό, και τίνος ψυχή έχω τώρα; Μήπως παιδιού; Μήπως έφηβου; Μήπως γυναικούλας; Μήπως τυράννου; Μήπως ζώου; Μήπως θηρίου;

12 Τι λογής είναι όσα οι πολλοί θεωρούν αγαθά, μπορείς να τα καταλάβεις κι από τούτο. Αν σκεφτεί κανείς πράγματα που είναι στ' αλήθεια αγαθά, όπως η φρόνηση, η σωφροσύνη, η δικαιοσύνη, η ανδρεία, δεν θα μπορούσε, έχοντας πρώτα αυτά στον νου του, να ακούσει το «από τα αγαθά»· γιατί δεν θα ταίριαζε. Αν όμως βάλει

πρώτα στον νου του όσα φαίνονται αγαθά στους πολλούς, θα το ακούσει και θα το δεχτεί εύκολα, σαν να λέγεται εύστοχα αυτό που είπε ο κωμικός. Έτσι, και οι πολλοί αντιλαμβάνονται τη διαφορά· γιατί αλλιώς το πρώτο δεν θα [δεν] προσέκρουε και δεν θα απορριπτόταν, ενώ αυτό που λέγεται για τον πλούτο και για τα ευνοϊκά της τύχης που φέρνουν χλιδή ή δόξα δεν θα το δεχόμασταν ως ταιριαστό και πνευματώδες. Προχώρα λοιπόν και ρώτησε: πρέπει να τιμάμε και να θεωρούμε αγαθά τέτοια πράγματα, που, αν τα βάλεις πρώτα στον νου σου, θα ταίριαζε να προστεθεί ότι αυτός που τα κατέχει, «από την αφθονία, δεν έχει πού να χέσει»;

13 Είμαι φτιαγμένος από αίτιο και ύλη, και κανένα από τα δύο δεν θα καταστραφεί ώστε να γίνει μη ον, όπως και δεν προήλθε από το μη ον. Επομένως κάθε μέρος μου θα ενταχθεί, με τη μεταβολή, σε κάποιο μέρος του κόσμου, κι εκείνο πάλι θα μεταβληθεί σε κάποιο άλλο μέρος του κόσμου, και έτσι στο άπειρο. Με τέτοια μεταβολή προέκυψα κι εγώ κι εκείνοι που με γέννησαν, και πηγαίνοντας προς τα πίσω, σε άλλο άπειρο. Γιατί τίποτα δεν εμποδίζει να το λέμε έτσι, ακόμα κι αν ο κόσμος διοικείται κατά περιόδους πεπερασμένες.

14 Ο λόγος και η λογική τέχνη είναι δυνάμεις που αρκούνται στον εαυτό τους και στα δικά τους έργα. Ξεκινούν λοιπόν από τη δική τους αρχή και βαδίζουν προς τον σκοπό που έχουν μπροστά τους· γι' αυτό και τέτοιες πράξεις ονομάζονται κατορθώματα, δηλώνοντας την ορθότητα του δρόμου.

15 Τίποτα από αυτά δεν πρέπει να λέγεται ότι ανήκει στον άνθρωπο, όσα δεν αφορούν τον άνθρωπο ως άνθρωπο. Δεν είναι απαιτήσεις του ανθρώπου, ούτε τα υπόσχεται η φύση του ανθρώπου, ούτε αποτελούν τελειώσεις της φύσης του ανθρώπου. Άρα ούτε ο σκοπός του ανθρώπου βρίσκεται σ' αυτά, ούτε βέβαια εκείνο που συμπληρώνει τον σκοπό, το αγαθό. Γιατί, αν κάτι απ' αυτά αφορούσε τον άνθρωπο, δεν θα του ταίριαζε να τα περιφρονεί και να ορθώνεται εναντίον τους, ούτε θα ήταν αξιέπαινος εκείνος που δείχνει ότι δεν τα χρειάζεται, ούτε θα ήταν καλός εκείνος που στερεί τον εαυτό του από κάτι τέτοιο, αν αυτά ήταν αγαθά. Τώρα όμως, όσο περισσότερα από αυτά ή από άλλα παρόμοια

αφαιρεί κανείς από τον εαυτό του, ή όσο περισσότερο αντέχει να του τα αφαιρούν, τόσο περισσότερο είναι καλός.

16 Όποιες παραστάσεις σχηματίζεις συχνά, τέτοια θα γίνει και η σκέψη σου· γιατί η ψυχή βάφεται από τις παραστάσεις. Βάφε τη λοιπόν με τη συνεχή ροή τέτοιων παραστάσεων: για παράδειγμα, ότι όπου μπορεί κανείς να ζει, εκεί μπορεί και να ζει καλά· και σε αυλή μπορεί να ζει· άρα μπορεί και να ζει καλά σε αυλή. Και πάλι, ότι το καθετί κινείται προς εκείνο για το οποίο έχει φτιαχτεί· κι εκεί όπου κινείται βρίσκεται ο σκοπός του· κι όπου ο σκοπός, εκεί και το συμφέρον και το αγαθό του καθενός· άρα το αγαθό του λογικού όντος είναι η κοινωνία. Γιατί έχει δειχτεί από παλιά ότι γεννηθήκαμε για την κοινωνία· ή δεν ήταν φανερό ότι τα κατώτερα υπάρχουν για χάρη των ανώτερων και τα ανώτερα το ένα για το άλλο; Και ανώτερα από τα άψυχα είναι τα έμψυχα, και από τα έμψυχα τα λογικά.

17 Το να επιδιώκεις τα αδύνατα είναι τρέλα· και είναι αδύνατο οι φαύλοι να μην κάνουν τέτοια πράγματα.

18 Τίποτα δεν συμβαίνει σε κανέναν που να μην είναι από τη φύση του ικανός να το σηκώσει. Τα ίδια συμβαίνουν και σε άλλον, κι εκείνος, είτε επειδή αγνοεί ότι του συνέβη είτε επειδή θέλει να επιδείξει μεγαλοψυχία, μένει σταθερός και αβλαβής. Είναι λοιπόν φοβερό η άγνοια και η επιθυμία να αρέσεις να αποδεικνύονται πιο δυνατές από τη φρόνηση.

19 Τα ίδια τα πράγματα δεν αγγίζουν με κανέναν τρόπο την ψυχή ούτε έχουν είσοδο προς αυτήν ούτε μπορούν να την στρέψουν ή να την κινήσουν· την στρέφει και την κινεί μόνο εκείνη η ίδια τον εαυτό της, και όποιες κρίσεις κρίνει άξιο τον εαυτό της να σχηματίσει, τέτοια κάνει για τον εαυτό της και τα πράγματα που βρίσκονται μπροστά της.

20 Από τη μια άποψη ο άνθρωπος είναι ό,τι πιο οικείο έχουμε, στο μέτρο που πρέπει να τους ευεργετούμε και να τους ανεχόμαστε· στο μέτρο όμως που κάποιιοι στέκονται εμπόδιο στα δικά μου έργα, ο άνθρωπος γίνεται για μένα ένα από τα αδιάφορα, όχι λιγότερο απ' ό,τι ο ήλιος ή ο άνεμος ή ένα θηρίο. Από αυτά μπορεί βέβαια να

εμποδιστεί κάποια ενέργεια, δεν γίνονται όμως εμπόδια στην ορμή και στη διάθεσή μου, χάρη στην επιφύλαξη και στην αντιστροφή. Γιατί η σκέψη αντιστρέφει και μεταθέτει κάθε κώλυμα της ενέργειας στον ίδιο τον σκοπό της, κι έτσι ό,τι ανέκοπτε αυτό το έργο γίνεται μέσο για το έργο, και ό,τι έφραζε αυτόν τον δρόμο γίνεται δρόμος.

21 Απ' όσα υπάρχουν στον κόσμο τίμα το πιο ισχυρό· κι αυτό είναι εκείνο που χρησιμοποιεί τα πάντα και τα πάντα κυβερνά. Το ίδιο τίμα κι απ' όσα υπάρχουν μέσα σου το πιο ισχυρό· κι αυτό είναι ομογενές με εκείνο. Γιατί και μέσα σου αυτό είναι που χρησιμοποιεί τα υπόλοιπα, κι απ' αυτό διοικείται η ζωή σου.

22 Ό,τι δεν είναι βλαβερό για την πόλη, δεν βλάπτει ούτε τον πολίτη. Σε κάθε εντύπωση ότι έχεις βλαφτεί εφαρμόζε αυτόν τον κανόνα: αν η πόλη δεν βλάπτεται απ' αυτό, ούτε εγώ έχω βλαφτεί· κι αν η πόλη βλάπτεται, δεν πρέπει να οργίζεσαι, <αλλά να δείχνεις> σ' εκείνον που βλάπτει την πόλη τι είναι αυτό που παραβλέπει.

23 Συλλογίσου συχνά την ταχύτητα με την οποία παρασύρονται και εξαφανίζονται όσα υπάρχουν και όσα γίνονται. Γιατί και η ουσία μοιάζει με ποτάμι σε αδιάκοπη ροή, και οι ενέργειες βρίσκονται σε συνεχείς μεταβολές, και τα αίτια σε αμέτρητες τροπές, και σχεδόν τίποτα δεν στέκεται σταθερό, ούτε καν αυτό που είναι δίπλα μας· κι από την άλλη το άπειρο του παρελθόντος και του μέλλοντος είναι ένα χάσμα απύθμενο, όπου όλα χάνονται. Πώς λοιπόν δεν είναι ανόητος όποιος μέσα σ' αυτά φουσκώνει από περηφάνια ή ταράζεται ή γογγύζει, σαν να τον ενοχλεί κάτι για κάποιον χρόνο και μάλιστα για πολύ;

24 Θυμήσου τη συνολική ουσία, από την οποία μετέχεις ελάχιστα, και τον σύμπαντα χρόνο, από τον οποίο σου έχει οριστεί ένα σύντομο και στιγμιαίο διάστημα, και την ειμαρμένη, της οποίας πόσο μικρό μέρος είσαι;

25 Κάποιος άλλος σφάλλει απέναντί μου; Δικό του ζήτημα· έχει τη δική του διάθεση, τη δική του ενέργεια. Εγώ τώρα έχω αυτό που θέλει τώρα να έχω η κοινή φύση, και πράττω αυτό που θέλει τώρα να πράττω η δική μου φύση.

26 Το ηγεμονικό, το μέρος της ψυχής σου που κυριαρχεί, ας μένει αμετακίνητο από την ομαλή ή την τραχιά κίνηση της σάρκας, κι ας μην ανακατεύεται μαζί της, αλλά ας περιχαρακώνει τον εαυτό του και ας περιορίζει εκείνα τα πάθη στα μέρη του σώματος όπου γεννιούνται. Όταν όμως, μέσω της άλλης συμπάθειας, ανεβαίνουν ως τη σκέψη, όπως συμβαίνει σ' ένα ενιαίο σώμα, τότε δεν πρέπει να προσπαθείς να αντισταθείς στην αίσθηση, που είναι φυσική· την κρίση όμως ότι πρόκειται για κάτι καλό ή κακό ας μην την προσθέτει από μόνο του το ηγεμονικό.

27 «Να ζεις μαζί με τους θεούς.» Και ζει μαζί με τους θεούς όποιος διαρκώς τους δείχνει την ψυχή του να είναι ευχαριστημένη με όσα της μοιράζονται και να κάνει όσα θέλει ο δαίμονας, τον οποίο ο Δίας έδωσε στον καθένα ως προστάτη και οδηγό, απόσπασμα του ίδιου του εαυτού του. Κι αυτός είναι ο νους και ο λόγος του καθενός.

28 Μήπως οργίζεσαι μ' εκείνον που μυρίζει άσχημα; Μήπως οργίζεσαι μ' εκείνον που έχει δυσοσμία στο στόμα; Τι να σου κάνει; Τέτοιο στόμα έχει, τέτοιες μασχάλες έχει· είναι αναπόφευκτο από τέτοια πράγματα να βγαίνει τέτοια αναθυμίαση. «Μα ο άνθρωπος έχει λόγο», λέει κάποιος, «και μπορεί, αν προσέξει, να καταλάβει σε τι σφάλλει.» Στο καλό να πας· επομένως και εσύ έχεις λόγο· κίνησε με τη δική σου λογική διάθεση τη δική του λογική διάθεση, δείξ' του, θύμισέ του. Γιατί, αν σε ακούσει, θα τον γιατρέψεις και δεν χρειάζεται οργή. Ούτε τραγωδός ούτε πόρνη.

29 Όπως σκέφτεσαι να ζήσεις όταν φύγεις από δω, έτσι μπορείς να ζήσεις κι εδώ· κι αν δεν σ' το επιτρέπουν, τότε φύγε και από τη ζωή, έτσι όμως σαν να μην παθαίνεις κανένα κακό. Καπνίζει το σπίτι και φεύγω· τι σπουδαίο νομίζεις πως είναι αυτό; Όσο όμως τίποτα τέτοιο δεν με διώχνει, μένω ελεύθερος και κανείς δεν θα με εμποδίσει να κάνω όσα θέλω· και θέλω να πράττω σύμφωνα με τη φύση του λογικού και κοινωνικού όντος.

30 Ο νους του όλου είναι κοινωνικός. Έφτιαξε λοιπόν τα κατώτερα για χάρη των ανώτερων και τα ανώτερα τα εναρμόνισε μεταξύ τους. Βλέπεις πώς τα υπέταξε, πώς τα συνέταξε, πώς απένειμε στο καθένα ό,τι του αξίζει και πώς έφερε τα πιο ισχυρά σε ομόνοια μεταξύ τους.

31 Πώς φέρθηκες ως τώρα στους θεούς, στους γονείς, στα αδέρφια, στη γυναίκα σου, στα παιδιά σου, στους δασκάλους, σ' εκείνους που σε ανέθρεψαν, στους φίλους, στους δικούς σου, στους υπηρέτες· αν απέναντι σε όλους ισχύει ως τώρα για σένα το: ούτε πράξη ανάρμοστη έκανε ούτε <κάτι τέτοιο> είπε. Θυμήσου ακόμη από πόσα πέρασες και πόσα βρήκες τη δύναμη να υπομείνεις, και ότι η ιστορία της ζωής σου είναι πια πλήρης και η υπηρεσία σου ολοκληρωμένη, και πόσα ωραία είδες, και πόσες ηδονές και πόσους πόνους περιφρόνησες, και πόσα λαμπρά αξιώματα προσπέρασες, και σε πόσους αγνώμονες φέρθηκες με ευγνωμοσύνη.

32 Γιατί οι άτεχνες και αμαθείς ψυχές αναστατώνουν την έντεχνη και τη γνωστική; Ποια όμως ψυχή είναι έντεχνη και γνωστική; Εκείνη που ξέρει την αρχή και το τέλος και τον λόγο που διαπερνά όλη την ουσία και που, μέσα σε όλον τον αιώνα, διαχειρίζεται το σύμπαν σύμφωνα με τεταγμένες περιόδους.

33 Όπου να 'ναι θα είσαι στάχτη ή σκελετός, και είτε ένα όνομα είτε ούτε καν όνομα· και το όνομα είναι θόρυβος και αντίλαλος. Κι όσα στη ζωή θεωρούνται πολύτιμα είναι κενά και σάπια και μικρά, σκυλάκια που αλληλοδαγκώνονται και παιδάκια φιλόνικα, που γελούν κι αμέσως ύστερα κλαίνε· ενώ η πίστη και η ντροπή και η δικαιοσύνη και η αλήθεια «στον Όλυμπο ανέβηκαν από τη γη την πλατύδρομη». Τι είναι λοιπόν αυτό που σε κρατάει ακόμη εδώ, αφού τα αισθητά είναι ευμετάβλητα και ασταθή, τα αισθητήρια θαμπά κι εύκολα παραπλανώνται, και η ίδια η φτωχή ψυχή μια αναθυμίαση από το αίμα, και η καλή φήμη ανάμεσα σε τέτοιους ανθρώπους κενή; Τι λοιπόν; Περίμενε ήρεμος και ευμενής είτε το σβήσιμο είτε τη μετάσταση. Κι ώσπου να έρθει η ώρα εκείνη, τι αρκεί; Τι άλλο παρά να σέβεσαι τους θεούς και να τους υμνείς, και τους ανθρώπους να τους ευεργετείς και να τους ανέχεσαι και να απέχεις απ' αυτούς· κι όσα βρίσκονται μέσα στα όρια της φτωχής σάρκας και της φτωχής πνοής, αυτά να θυμάσαι ότι ούτε δικά σου είναι ούτε στο χέρι σου.

34 Μπορείς πάντα να κυλάς ομαλά, αν βαδίζεις και σωστό δρόμο, αν και κρίνεις και πράττεις μεθοδικά. Δύο πράγματα είναι κοινά στην ψυχή

του θεού και στην ψυχή του ανθρώπου και κάθε λογικού όντος: το να μην εμποδίζεται από άλλον, και το να έχει το αγαθό στη δίκαιη διάθεση και πράξη, και εκεί να σταματά την επιθυμία του.

35 Αν αυτό ούτε δική μου κακία είναι ούτε ενέργεια που πηγάζει από δική μου κακία ούτε βλάπτεται το κοινό, γιατί να ταράζομαι γι' αυτό; Και ποια βλάβη υπάρχει για το κοινό;

36 Μην παρασύρεσαι ολοκληρωτικά από την εντύπωση, αλλά βοήθα όσο μπορείς και όσο αξίζει, κι αν οι άλλοι ζημιώνονται σε αδιάφορα πράγματα, μη φαντάζεσαι όμως ότι αυτό είναι βλάβη· γιατί είναι κακή συνήθεια. Αλλά όπως ο γέρος, φεύγοντας, ζητούσε πίσω τη σβούρα του παιδιού που ανέθρεφε, θυμούμενος ότι ήταν σβούρα, έτσι και εδώ. Γιατί, να, βρίσκεσαι κιόλας πάνω στο βήμα των ρητόρων και φωνάζεις. Άνθρωπέ μου, ξέχασες τι ήταν αυτά; «Ναι· αλλά για κείνους είναι πολύ σπουδαία.» Γι' αυτό λοιπόν θα γίνεις κι εσύ ανόητος; Υπήρξα κάποτε, όπου κι αν με βρήκε το τέλος, άνθρωπος ευμοιρισμένος· και ευμοιρισμένος σημαίνει: εκείνος που μοίρασε στον εαυτό του καλή μοίρα· και καλές μοίρες είναι οι καλές στροφές της ψυχής, οι καλές ορμές, οι καλές πράξεις.

ΤΑ ΕΙΣ ΕΑΥΤΟΝ

BIBΛΙΟ Σ΄

1 Η ουσία του σύμπαντος είναι υπάκουη και ευέλικτη, και ο λόγος που τη διοικεί δεν έχει μέσα του καμιά αιτία για να κάνει κακό· γιατί κακία δεν έχει, ούτε κάνει κάτι κακό, ούτε βλάπτεται τίποτα από εκείνον. Όλα όμως γίνονται και ολοκληρώνονται σύμφωνα με εκείνον.

2 Μη σε απασχολεί αν κάνεις το σωστό ενώ κρυώνεις ή ενώ ζεσταίνεσαι, αν νυστάζεις ή έχεις κοιμηθεί αρκετά, αν σε κακολογούν ή σε επαινούν, αν πεθαίνεις ή κάνεις κάτι άλλο· γιατί και αυτή, η πράξη με την οποία πεθαίνουμε, είναι μία από τις πράξεις της ζωής· αρκεί λοιπόν και σε αυτήν να διαχειριστείς σωστά το παρόν.

3 Κοίτα μέσα· ούτε η ιδιαίτερη ποιότητα ούτε η αξία κανενός πράγματος να μη σου ξεφεύγει.

4 Όλα τα πράγματα που υπάρχουν θα αλλάξουν πολύ γρήγορα και ή θα εξατμιστούν, αν η ουσία είναι ενωμένη, ή θα διασκορπιστούν.

5 Ο λόγος που διοικεί ξέρει σε ποια κατάσταση βρίσκεται και τι κάνει και πάνω σε ποιο υλικό.

6 Ο καλύτερος τρόπος να αμυνθείς είναι να μην τους μοιάσεις.

7 Ένα μόνο πράγμα να σου δίνει χαρά και ανάπαυση: να περνάς από μια πράξη που ωφελεί το κοινό σε άλλη πράξη που ωφελεί το κοινό, με τη σκέψη σου στραμμένη στον θεό.

8 Το ηγεμονικό είναι εκείνο που ξυπνάει το ίδιο τον εαυτό του και τον στρέφει και τον κάνει όποιος θέλει να είναι, και κάνει ώστε καθετί που συμβαίνει να του φαίνεται όπως το θέλει το ίδιο.

9 Το καθετί ολοκληρώνεται σύμφωνα με τη φύση του σύμπαντος· γιατί δεν ολοκληρώνεται σύμφωνα με καμιά άλλη φύση, ούτε με κάποια που

το περιβάλλει απέξω, ούτε με κάποια που περιέχεται μέσα του, ούτε με κάποια που κρέμεται απέξω ανεξάρτητη.

10 Ή είναι ανακάτεμα και αλληλοσύμπλεξη και διασκορπισμός, ή ενότητα και τάξη και πρόνοια. Αν λοιπόν ισχύει το πρώτο, γιατί να επιθυμώ να χρονοτριβώ μέσα σε ένα τυχαίο συνονθύλευμα και σε τέτοιο ανακάτωμα; Και γιατί να με νοιάζει τίποτε άλλο εκτός από το πώς κάποτε «θα γίνω χώμα»; Και γιατί να ταράζομαι; Γιατί ο διασκορπισμός θα έρθει σε μένα, ό,τι και να κάνω. Αν όμως ισχύει το άλλο, τότε σέβομαι και στέκομαι σταθερός και έχω εμπιστοσύνη σε εκείνον που διοικεί.

11 Όταν αναγκαστείς από τις περιστάσεις να ταραχτείς κάπως, γρήγορα γύρνα πίσω στον εαυτό σου και μη χάνεις τον ρυθμό σου περισσότερο απ' όσο είναι αναπόφευκτο· γιατί θα κυριαρχείς καλύτερα στην αρμονία όσο πιο συνεχώς επιστρέφεις σε αυτήν.

12 Αν είχες ταυτόχρονα και μητριά και μητέρα, και εκείνη θα την περιποιόσουν, αλλά όμως η επιστροφή σου στη μητέρα θα ήταν συνεχής. Αυτό είναι για σένα τώρα η αυλή και η φιλοσοφία· εκεί να επιστρέφεις συχνά και σε αυτήν να ξεκουράζεσαι, χάρη στην οποία και τα εκεί σου φαίνονται υποφερτά και εσύ είσαι υποφερτός μέσα σε αυτά.

13 Όπως ακριβώς σχηματίζεις μια παράσταση για τα φαγητά και τα παρόμοια εδέσματα, ότι δηλαδή αυτό είναι πτώμα ψαριού, και εκείνο πτώμα πουλιού ή γουρουνιού· και πάλι, ότι ο Φαλερνίτικος οίνος είναι λίγος χυμός σταφυλιού και η πορφυρή τήβεννος τρίχες προβάτου βουτηγμένες στο αίμα ενός κοχυλιού· και για τη συνουσία, ότι είναι τρίψιμο ενός εντέρου και έκκριση λίγης βλέννας με κάποιον σπασμό — τέτοιες λοιπόν είναι αυτές οι παραστάσεις που φτάνουν ως τα ίδια τα πράγματα και τα διαπερνούν, ώστε να βλέπεις τι πράγματι είναι· έτσι πρέπει να κάνεις σε όλη σου τη ζωή, και όπου τα πράγματα σου παρουσιάζονται υπερβολικά αξιόπιστα, να τα ξεγυμνώνεις και να βλέπεις καθαρά την ευτέλειά τους και να τους αφαιρείς τη φήμη για την οποία καμαρώνουν. Γιατί ο τύφος είναι φοβερός απατεώνας, και όταν νομίζεις ότι καταπιάνεσαι κατεξοχήν με σοβαρά πράγματα, τότε

ακριβώς σε γοητεύει και σε ξεγελάει περισσότερο. Δες λοιπόν τι λέει ο Κράτης για τον ίδιο τον Ξενοκράτη.

14 Τα περισσότερα από όσα θαυμάζει το πλήθος ανάγονται στα πιο γενικά, δηλαδή σε όσα συγκρατούνται από απλή έξη ή από φύση: πέτρες, ξύλα, συκιές, αμπέλια, ελιές. Όσα θαυμάζουν οι λίγο πιο μετρημένοι ανάγονται σε όσα συγκρατούνται από ψυχή, όπως κοπάδια προβάτων και αγέλες. Όσα θαυμάζουν οι ακόμη πιο εκλεπτυσμένοι ανάγονται σε όσα συγκρατούνται από λογική ψυχή — όχι όμως την καθολική, αλλά την ψυχή καθόσον είναι επιδέξια σε μια τέχνη ή κατά κάποιον άλλο τρόπο ικανή — ή απλώς στο να έχει κανείς πλήθος δούλων. Εκείνος όμως που τιμά τη λογική ψυχή στην καθολική και κοινωνική της διάσταση δεν στρέφεται πια σε τίποτε από τα άλλα, αλλά πάνω απ' όλα διαφυλάσσει τη δική του ψυχή να έχει και να κινείται λογικά και κοινωνικά, και συνεργάζεται με τον όμοιό του για τον σκοπό αυτό.

15 Άλλα βιάζονται να γεννηθούν, άλλα βιάζονται να έχουν ήδη τελειώσει, και από αυτό που γεννιέται κάτι έχει κιόλας σβήσει. Ροές και μεταβολές ανανεώνουν αδιάκοπα τον κόσμο, όπως ακριβώς η ασταμάτητη ροή του χρόνου κάνει τον άπειρο αιώνα πάντα καινούργιο. Μέσα λοιπόν σε αυτό το ποτάμι, τι από όσα τρέχουν δίπλα μας θα μπορούσε κανείς να εκτιμήσει ιδιαίτερα, αφού δεν είναι δυνατό να σταθεί πάνω σε τίποτε από αυτά; Είναι σαν να αρχίζει κανείς να αγαπά ένα από τα σπουργίτια που περνούν πετώντας, και εκείνο έχει ήδη φύγει από τα μάτια του. Κάτι τέτοιο είναι και η ίδια η ζωή του καθενός, σαν την αναθυμίαση που βγαίνει από το αίμα και σαν την αναπνοή που παίρνουμε από τον αέρα· γιατί όπως είναι το να τραβήξεις μια φορά τον αέρα μέσα σου και να τον αποδώσεις, πράγμα που κάνουμε κάθε στιγμή, έτσι είναι και το να αποδώσεις ολόκληρη τη δύναμη της αναπνοής, που την απέκτησες όταν γεννήθηκες χθες ή προχθές, εκεί απ' όπου την τράβηξες την πρώτη φορά.

16 Ούτε το να αναπνέεις μέσα από τους πόρους όπως τα φυτά έχει αξία, ούτε το να αναπνέεις όπως τα ζώα και τα θηρία, ούτε το να δέχεσαι εντυπώσεις από τις παραστάσεις, ούτε το να σε τραβούν

σαν μαριονέτα οι ορμές σου, ούτε το να ζεις σε αγέλη, ούτε το να τρέφεσαι· γιατί αυτό είναι όμοιο με το να αποβάλλεις τα περιττώματα της τροφής. Τι έχει λοιπόν αξία; Το να σε χειροκροτούν; Όχι. Άρα ούτε το να σε χειροκροτούν οι γλώσσες· γιατί οι έπαινοι των πολλών είναι χειροκρότημα γλωσσών. Άφησες λοιπόν και τη μικρή δόξα· τι απομένει που να έχει αξία; Νομίζω το να κινείσαι και να συγκρατείσαι σύμφωνα με τη δική σου κατασκευή, προς το οποίο οδηγούν και οι φροντίδες και οι τέχνες. Γιατί κάθε τέχνη αυτό στοχεύει, να είναι δηλαδή αυτό που κατασκευάστηκε κατάλληλο για το έργο για το οποίο κατασκευάστηκε· και ο δεντροκόμος <και> αυτός που φροντίζει το αμπέλι, και ο δαμαστής των πουλαριών και εκείνος που φροντίζει τον σκύλο, αυτό επιδιώκουν. Και η αγωγή των παιδιών, και η διδασκαλία, προς τι σπεύδουν; Εδώ λοιπόν βρίσκεται αυτό που έχει αξία, και αν αυτό είναι καλά, δεν θα προσπαθήσεις να αποκτήσεις τίποτε από τα άλλα για τον εαυτό σου. Δεν θα πάψεις να τιμάς και πολλά άλλα; Τότε ούτε ελεύθερος θα είσαι ούτε αυτάρκης ούτε απαλλαγμένος από τα πάθη· γιατί κατ' ανάγκη θα φθονείς, θα ζηλεύεις, θα κοιτάς με καχυποψία εκείνους που μπορούν να σου τα αφαιρέσουν, θα σκευωρείς εναντίον όσων κατέχουν αυτό που εσύ τιμάς. Γενικά, όποιος έχει ανάγκη από κάτι τέτοιο είναι αναγκασμένο να βρίσκεται σε πλήρη σύγχυση, και επιπλέον να κατηγορεί για πολλά και τους θεούς. Ο σεβασμός όμως και η τιμή προς τη δική σου διάνοια θα σε κάνει και ευχαριστημένο με τον εαυτό σου και ταιριαστό με τους συνανθρώπους σου και σύμφωνα με τους θεούς, δηλαδή να επαινείς όσα εκείνοι μοιράζουν και έχουν ορίσει.

17 Πάνω, κάτω, κυκλικά οι κινήσεις των στοιχείων· η κίνηση όμως της αρετής δεν είναι σε καμιά από αυτές, αλλά είναι κάτι θειότερο και προχωρώντας από δρόμο δυσνόητο πηγαίνει καλά.

18 Τι πράγμα είναι αυτό που κάνουν! Τους ανθρώπους που ζουν στον ίδιο χρόνο και μαζί τους δεν θέλουν να τους επαινέσουν, οι ίδιοι όμως θεωρούν πολύ σημαντικό να επαινεθούν από τους μεταγενέστερους, τους οποίους ούτε είδαν ποτέ ούτε θα δουν. Αυτό μοιάζει με το να λυπάσαι επειδή δεν μίλησαν και οι προγενέστεροι με επαινετικά λόγια για σένα.

19 Αν κάτι είναι δύσκολο να το καταφέρεις εσύ ο ίδιος, μη θεωρείς ότι είναι αδύνατο για τον άνθρωπο· αντίθετα, αν κάτι είναι δυνατό και ταιριαστό για τον άνθρωπο, να το θεωρείς εφικτό και για τον εαυτό σου.

20 Στα γυμναστήρια κάποιος σε έγδαρε με τα νύχια του και, ορμώντας με το κεφάλι, σου προκάλεσε χτύπημα· όμως ούτε δείχνουμε αγανάκτηση ούτε προσβαλλόμαστε ούτε τον υποψιαζόμαστε αργότερα ως επίβουλο. Βέβαια φυλαγόμαστε από αυτόν, όχι όμως σαν από εχθρό ούτε με καχυποψία, αλλά τον αποφεύγουμε με καλή διάθεση. Κάτι τέτοιο ως γίνεται και στα υπόλοιπα μέρη της ζωής· ως παραβλέπουμε πολλά από όσα κάνουν εκείνοι που είναι κατά κάποιον τρόπο συναθλητές μας. Γιατί μπορεί κανείς, όπως είπα, να τους αποφεύγει χωρίς ούτε να τους υποψιάζεται ούτε να τους μισεί.

21 Αν κάποιος μπορεί να με ελέγξει και να μου δείξει ότι δεν κρίνω ή δεν πράττω σωστά, με χαρά θα αλλάξω· γιατί ζητώ την αλήθεια, από την οποία κανείς ποτέ δεν βλάφτηκε, ενώ βλέπεται εκείνος που επιμένει στη δική του πλάνη και άγνοια.

22 Εγώ κάνω το δικό μου καθήκον, τα άλλα δεν με αποσπούν· γιατί είναι είτε άψυχα είτε άλογα είτε πλανημένα και δεν ξέρουν τον δρόμο.

23 Με τα άλογα ζώα και γενικά με τα πράγματα και τα αντικείμενα να συμπεριφέρεσαι μεγαλόψυχα και ελεύθερα, αφού εσύ έχεις λόγο κι εκείνα δεν έχουν· με τους ανθρώπους όμως, που έχουν λόγο, να συμπεριφέρεσαι κοινωνικά. Και σε όλα να επικαλείσαι τους θεούς. Και μην ασχολείσαι με το πόσον καιρό θα τα κάνεις αυτά· γιατί φτάνουν και τρεις ώρες τέτοιες.

24 Ο Αλέξανδρος ο Μακεδόνας και ο μουλαράς του, όταν πέθαναν, κατέληξαν στο ίδιο σημείο· ή απορροφήθηκαν στους ίδιους σπερματικούς λόγους του κόσμου ή διασκορπίστηκαν το ίδιο στα άτομα.

25 Σκέψου πόσα, μέσα στον ίδιο ελάχιστο χρόνο, γίνονται ταυτόχρονα στον καθένα μας, σωματικά και ψυχικά μαζί. Έτσι δεν θα απορήσεις αν πολύ περισσότερα, ή μάλλον όλα όσα γίνονται μέσα στο ένα

και συνολικό ον, που ακριβώς το ονομάζουμε κόσμος, συνυπάρχουν ταυτόχρονα.

26 Αν κάποιος σου θέσει το ερώτημα πώς γράφεται το όνομα «Αντωνίνος», μήπως θα προφέρεις υψώνοντας τη φωνή σου το καθένα από τα γράμματα; Τι θα γίνει λοιπόν αν εκείνοι οργιστούν; Μήπως θα οργιστείς κι εσύ με τη σειρά σου; Μήπως δεν θα απαριθμήσεις ήρεμα, προχωρώντας ένα ένα, τα γράμματα; Έτσι λοιπόν και εδώ, θυμήσου ότι κάθε καθήκον συμπληρώνεται από ορισμένα επιμέρους βήματα. Αυτά πρέπει να τηρείς, χωρίς να ταράζεσαι και χωρίς να δυσανασχετείς με τη σειρά σου απέναντι σε όσους δυσανασχετούν, και έτσι να φέρνεις σε πέρας μεθοδικά αυτό που έχεις μπροστά σου.

27 Πόσο σκληρό είναι να μην επιτρέπεις στους ανθρώπους να ορμούν προς αυτά που τους φαίνονται οικεία και ωφέλιμα. Κι όμως, κατά κάποιον τρόπο δεν τους επιτρέπεις να το κάνουν αυτό, όταν αγανακτείς επειδή σφάλλουν· γιατί οπωσδήποτε παρασύρονται προς αυτά σαν να είναι οικεία και ωφέλιμα γι' αυτούς. — Μα δεν είναι έτσι. — Τότε δίδαξε τους και δείξε τους, χωρίς να αγανακτείς.

28 Ο θάνατος είναι ανάπαυλα από την αντίσταση που προβάλλουν οι αισθήσεις, από το νευρόσπαστο των ορμών, από τις περιπλανήσεις της διάνοιας και από την υπηρεσία προς τη σάρκα.

29 Είναι ντροπή, στη ζωή που το σώμα σου δεν τα παρατάει, να τα παρατάει πρώτη η ψυχή σου.

30 Πρόσεχε μη γίνεις καίσαρας μέσα σου, μη βαφτείς μ' αυτή τη βαφή· γιατί συμβαίνει. Κράτησε λοιπόν τον εαυτό σου απλό, καλό, ακέραιο, σοβαρό, απέριττο, φίλο του δικαίου, ευσεβή, ευμενή, στοργικό, δυνατό για τα έργα που ταιριάζουν. Αγώνισου να παραμείνεις τέτοιος, όπως θέλησε να σε κάνει η φιλοσοφία. Σέβου τους θεούς, σώζε τους ανθρώπους. Σύντομη είναι η ζωή· ένας είναι ο καρπός της επίγειας ζωής: όσια διάθεση και πράξεις κοινωνικές. Όλα να τα κάνεις σαν μαθητής του Αντωνίνου: τη σταθερή του ένταση για όσα γίνονταν σύμφωνα με τον λόγο, την ομαλότητά του παντού, την ευσέβεια, τη γαλήνη του προσώπου του, τη γλυκύτητα, την απουσία κάθε κενοδοξίας και τη

φιλοτιμία του να κατανοεί σε βάθος τα πράγματα· και πώς εκείνος δεν θα άφηνε τίποτε απολύτως να περάσει, αν δεν το είχε πρώτα εξετάσει πολύ καλά και δεν το είχε κατανοήσει με σαφήνεια· και πώς άντεχε εκείνος αυτούς που τον κατηγορούσαν άδικα, χωρίς να τους ανταποδίδει κατηγορίες· και πώς για τίποτα δεν βιαζόταν· και πώς δεν δεχόταν συκοφαντίες· και πόσο ακριβής εξεταστής ήταν των χαρακτήρων και των πράξεων, χωρίς να είναι υβριστής, ούτε φοβισιάρης, ούτε καχύποπτος, ούτε σοφιστής· και πώς αρκούνταν σε λίγα, όπως στην κατοικία, στο στρώμα, στα ρούχα, στην τροφή, στους υπηρέτες· και πόσο εργατικός και υπομονετικός ήταν· και πώς μπορούσε να μένει στο <ίδιο> μέχρι το βράδυ, καθώς χάρη στη λιτή του διαίτα δεν χρειαζόταν ούτε να αποβάλει τα περιττώματα εκτός της συνηθισμένης ώρας· και τη σταθερότητα και τη συνέπειά του στις φιλίες του· και το ότι ανεχόταν <εκείνους> που αντιμιλούσαν με παρρησία στις απόψεις του και χαιρόταν αν κάποιος του έδειχνε <κάτι> καλύτερο· και πόσο ευσεβής ήταν χωρίς δεισιδαιμονία· ώστε να σε βρει και σένα η τελευταία ώρα με ήσυχη συνείδηση, όπως βρήκε κι εκείνον.

31 Ανάνηψε και ανάκτησε τον εαυτό σου, και αφού ξυπνήσεις πάλι και καταλάβεις ότι όνειρα ήταν αυτά που σε ενοχλούσαν, ξύπνιος πια κοίταξε αυτά εδώ όπως κοιτάζες εκείνα.

32 Είμαι φτιαγμένος από ένα φτωχό σώμα και μια ψυχή. Για το σωματάκι λοιπόν όλα είναι αδιάφορα, γιατί ούτε μπορεί να κάνει διαφορά. Για τη διάνοια πάλι είναι αδιάφορα όσα δεν είναι δικές της ενέργειες· όσα όμως είναι δικές της ενέργειες, όλα αυτά εξαρτώνται από την ίδια. Και από αυτά μάλιστα ασχολείται μόνο με το παρόν· γιατί οι μελλοντικές και οι περασμένες ενέργειές της είναι κι αυτές ήδη αδιάφορες.

33 Δεν είναι ο πόνος παρά φύση για το χέρι ούτε για το πόδι, όσο το πόδι κάνει αυτά που είναι του ποδιού και το χέρι αυτά που είναι του χεριού. Έτσι λοιπόν ούτε για τον άνθρωπο ως άνθρωπο είναι ο πόνος παρά φύση, όσο κάνει αυτά που είναι του ανθρώπου. Κι αν δεν είναι παρά φύση γι' αυτόν, τότε δεν είναι ούτε κακό γι' αυτόν.

34 Τι μεγάλες ηδονές ένιωσαν ληστές, κίναιδοι, πατροκτόνοι, τύραννοι.

35 Δεν βλέπεις πώς οι χειρώνακτες τεχνίτες προσαρμόζονται ως ένα σημείο στους άσχετους, χωρίς όμως καθόλου να παύουν να κρατιούνται από τον λόγο της τέχνης τους, και δεν ανέχονται να απομακρυνθούν από αυτόν; Δεν είναι φοβερό ο αρχιτέκτονας και ο γιατρός να σέβονται περισσότερο τον λόγο της δικής τους τέχνης παρά ο άνθρωπος τον δικό του λόγο, που τον έχει κοινό με τους θεούς;

36 Η Ασία, η Ευρώπη: γωνιές του κόσμου. Κάθε πέλαγος: μια σταγόνα του κόσμου. Ο Άθως: ένας σβώλος χώμα του κόσμου. Όλο το παρόν του χρόνου: μια στιγμή της αιωνιότητας. Όλα μικρά, ευμετάβλητα, καταδικασμένα να χαθούν. Όλα από εκεί έρχονται, έχοντας ξεκινήσει από εκείνο το κοινό ηγεμονικό είτε άμεσα είτε ως επακόλουθο. Και το ανοιχτό στόμα λοιπόν του λιονταριού και το δηλητήριο και κάθε κακούργημα, όπως το αγκάθι, όπως ο βούρκος, είναι γεννήματα εκείνων των σεμνών και ωραίων. Μη φαντάζεσαι λοιπόν ότι αυτά είναι ξένα προς εκείνο που σέβεσαι, αλλά αναλογίσου την πηγή όλων.

37 Όποιος είδε τα τωρινά, τα έχει δει όλα, όσα έγιναν από την αιωνιότητα και όσα θα γίνουν στο άπειρο· γιατί όλα είναι του ίδιου γένους και της ίδιας μορφής.

38 Συλλογίσου συχνά τη σύνδεση όλων όσων υπάρχουν στον κόσμο και τη σχέση τους μεταξύ τους. Γιατί κατά κάποιον τρόπο όλα είναι πλεγμένα το ένα με το άλλο και όλα, γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο, είναι φιλικά μεταξύ τους· και πράγματι το ένα ακολουθεί το άλλο, χάρη στην τονική κίνηση και στη σύμπνοια και στην ενότητα της ουσίας.

39 Με τα πράγματα που σου έλαχαν, μ' αυτά εναρμόνισε τον εαυτό σου· και τους ανθρώπους που σου έτυχε να έχεις δίπλα σου, αυτούς αγάπα τους, αλλά αληθινά.

40 Κάθε όργανο, εργαλείο, σκεύος, αν κάνει αυτό για το οποίο κατασκευάστηκε, είναι καλά· κι όμως εκεί ο κατασκευαστής βρίσκεται μακριά. Στα πράγματα όμως που τα συγκρατεί η φύση, μέσα τους βρίσκεται και μένει η δύναμη που τα κατασκεύασε. Γι' αυτό και πρέπει

περισσότερο να τη σέβεσαι και να πιστεύεις ότι, αν ζεις και ενεργείς σύμφωνα με τη θέλησή της, όλα σου πάνε κατ' ευχήν. Έτσι πάνε κατ' ευχήν και για το σύμπαν τα δικά του.

41 Ότι από όσα βρίσκονται έξω από την προαίρεσή σου υποθέσεις ότι είναι για σένα καλό ή κακό, αναγκαστικά, όταν σου συμβεί ένα τέτοιο κακό ή όταν αποτύχεις να πετύχεις ένα τέτοιο καλό, θα κατηγορήσεις τους θεούς και θα μισήσεις και τους ανθρώπους που είναι υπεύθυνοι ή που υποπτεύεσαι ότι θα γίνουν υπεύθυνοι για την αποτυχία ή για τη συμφορά. Και πράγματι πολλά αδικήματα κάνουμε εξαιτίας της σημασίας που δίνουμε σ' αυτά. Αν όμως κρίνουμε ως καλά και κακά μόνο όσα εξαρτώνται από εμάς, δεν μένει καμία αιτία ούτε να κατηγορήσουμε τον θεό ούτε να σταθούμε απέναντι σε άνθρωπο σαν εχθροί.

42 Όλοι συνεργούμε για ένα αποτέλεσμα, άλλοι με επίγνωση και συνειδητά, άλλοι χωρίς να το προσέχουν — όπως και αυτούς που κοιμούνται, νομίζω, ο Ηράκλειτος τους λέει εργάτες και συνεργούς όσων γίνονται στον κόσμο. Ο ένας συνεργεί με τον έναν τρόπο, ο άλλος με τον άλλο, και επιπλέον ακόμη κι εκείνος που μέμφεται και εκείνος που προσπαθεί να εναντιωθεί και να καταστρέψει όσα γίνονται· γιατί και τέτοιον χρειαζόταν ο κόσμος. Λοιπόν, κατάλαβε σε ποιους κατατάσσεις τον εαυτό σου· γιατί εκείνος που διοικεί τα πάντα θα σε χρησιμοποιήσει οπωσδήποτε καλά και θα σε δεχτεί σαν ένα μέρος των συνεργών του και όσων συμβάλλουν στο έργο του. Εσύ όμως μη γίνεις τέτοιο μέρος, σαν τον ευτελή και γελοίο στίχο μέσα στο δράμα, τον οποίο αναφέρει ο Χρύσιππος.

43 Μήπως ο ήλιος αξιώνει να κάνει τη δουλειά της βροχής; Μήπως ο Ασκληπιός τη δουλειά της Καρποφόρου; Και το καθένα από τα άστρα; Δεν είναι μεν διαφορετικά, αλλά δεν συνεργάζονται για τον ίδιο σκοπό;

44 Αν λοιπόν οι θεοί αποφάσισαν για μένα και για όσα έπρεπε να μου συμβούν, καλά αποφάσισαν· γιατί ούτε καν να φανταστεί κανείς εύκολα θεό που δεν σκέφτεται, και για ποια αιτία θα έμπαιναν στη διαδικασία να με βλάψουν; Τι θα κέρδιζαν από αυτό οι ίδιοι ή το κοινό, για το οποίο κυρίως προνοούν; Κι αν δεν αποφάσισαν ειδικά για μένα,

οπωσδήποτε αποφάσισαν πάντως για τα κοινά, και όσα συμβαίνουν ως επακόλουθο εκείνων οφείλω να τα δέχομαι με χαρά και να τα αγαπώ. Κι αν τέλος πάντων δεν αποφασίζουν για τίποτα (πράγμα που δεν είναι όσιο να το πιστεύει κανείς — αλλιώς ας μη θυσιάζουμε ούτε να προσευχόμαστε ούτε να ορκιζόμαστε ούτε να κάνουμε τα άλλα που κάνουμε σε κάθε περίπτωση, σαν οι θεοί να είναι παρόντες και να ζουν μαζί μας) — αν λοιπόν δεν αποφασίζουν για τίποτα από όσα μας αφορούν, εγώ τουλάχιστον μπορώ να αποφασίζω για τον εαυτό μου, και δική μου είναι η σκέψη για το τι με συμφέρει. Και συμφέρει τον καθένα ό,τι ταιριάζει στη δική του κατασκευή και φύση· η δική μου φύση είναι λογική και πολιτική. Πόλη και πατρίδα μου, ως Αντωνίνου, είναι η Ρώμη· ως ανθρώπου, ο κόσμος. Μόνο λοιπόν όσα ωφελούν αυτές τις πόλεις είναι για μένα αγαθά.

45 Όσα συμβαίνουν στον καθένα, αυτά συμφέρουν στο όλον· αυτό θα αρκούσε. Αλλά, αν προσέξεις, θα δεις ακόμη κι εκείνο, ως γενικό κανόνα: ό,τι συμφέρει σε έναν άνθρωπο, συμφέρει και στους άλλους ανθρώπους. Και ας εννοηθεί εδώ το «συμφέρον» με τη συνηθισμένη, κοινότερη σημασία, όπως λέγεται για τα αδιάφορα πράγματα.

46 Όπως σου γίνονται ενοχλητικά όσα βλέπεις στο αμφιθέατρο και σε τέτοιους χώρους, επειδή είναι πάντοτε τα ίδια θεάματα, και η ομοιομορφία κάνει τη θέα ανιαρή, το ίδιο παθαίνεις και με ολόκληρη τη ζωή· γιατί όλα, πάνω κάτω, είναι τα ίδια και προέρχονται από τα ίδια. Ως πότε λοιπόν;

47 Να σκέφτεσαι συνεχώς ανθρώπους κάθε λογής, από κάθε επάγγελμα και από κάθε έθνος, που έχουν πεθάνει, ώστε να κατεβαίνει η σκέψη σου μέχρι τον Φιλιστίωνα και τον Φοίβο και τον Οριγανίωνα. Πέρασε τώρα στις άλλες κατηγορίες ανθρώπων· εκεί πρέπει να μεταβούμε κι εμείς, όπου βρίσκονται τόσοι δεινοί ρήτορες, τόσοι σεβαστοί φιλόσοφοι, ο Ηράκλειτος, ο Πυθαγόρας, ο Σωκράτης, τόσοι ήρωες παλαιότερα, τόσοι στρατηγοί και τύραννοι αργότερα· κι έπειτα από αυτούς ο Εύδοξος, ο Ίππαρχος, ο Αρχιμήδης, και άλλες φύσεις οξυδερκείς, μεγαλόπνοες, εργατικές, πανούργες, αυθάδεις, που περιγελούσαν την ίδια τη φθαρτή και εφήμερη ζωή των ανθρώπων,

όπως ο Μένιππος και όσοι του ίδιου είδους. Για όλους αυτούς σκέψου ότι από καιρό κείτονται στον τάφο. Τι το φοβερό λοιπόν υπάρχει σ' αυτό γι' αυτούς; Και τι για εκείνους που ούτε καν αναφέρεται το όνομά τους; Ένα πράγμα εδώ αξίζει πολύ: να περνάς τη ζωή σου με αλήθεια και δικαιοσύνη, ευμενής απέναντι στους ψεύτες και τους άδικους.

48 Όταν θέλεις να ευφράνεις τον εαυτό σου, σκέψου τα προτερήματα εκείνων που ζουν μαζί σου: του ενός τη δραστηριότητα, του άλλου τη σεμνότητα, του άλλου τη γενναιοδωρία, του καθενός κάτι διαφορετικό. Γιατί τίποτα δεν ευφραίνει τόσο όσο οι εικόνες των αρετών που φανερώνονται στους χαρακτήρες όσων ζουν μαζί μας, και μάλιστα όταν συγκεντρώνονται όσο γίνεται πιο πολλές μαζί. Γι' αυτό πρέπει να τις έχεις πάντοτε πρόχειρες.

49 Μήπως δυσανασχετείς που ζυγίζεις τόσες μόνο λίτρες και όχι τριακόσιες; Το ίδιο λοιπόν να μη δυσανασχετείς και που πρέπει να ζήσεις τόσα μόνο χρόνια και όχι περισσότερα· γιατί όπως αρκείσαι σε όση ύλη σου έχει οριστεί, έτσι πρέπει να κάνεις και με τον χρόνο.

50 Προσπάθησε να τους πείσεις, αλλά να πράττεις και παρά τη θέλησή τους, όταν έτσι σε οδηγεί ο λόγος της δικαιοσύνης. Αν όμως κάποιος σου εναντιωθεί χρησιμοποιώντας βία, στρέψου στη γαλήνια αποδοχή και στην απάθεια, και χρησιμοποίησε το εμπόδιο για την άσκηση κάποιας άλλης αρετής, και θυμήσου ότι όρμηδες με επιφύλαξη και ότι δεν επιδίωκες τα αδύνατα. Τι επιδίωκες λοιπόν; Αυτήν ακριβώς την ορμή. Και αυτό το πετυχαίνεις· εκείνο για το οποίο ξεκινήσαμε, αυτό και γίνεται.

51 Ο φιλόδοξος θεωρεί δικό του αγαθό την ενέργεια των άλλων, ο φιλήδονος το δικό του αίσθημα, και ο μυαλωμένος τη δική του πράξη.

52 Μπορείς να μη σχηματίζεις καμιά κρίση γι' αυτό και να μην ταραζεται η ψυχή σου· γιατί τα ίδια τα πράγματα δεν έχουν από τη φύση τους τη δύναμη να δημιουργούν τις κρίσεις μας.

53 Συνήθισε τον εαυτό σου να προσέχει με αμέριστη προσοχή αυτό που λέει ο άλλος και, όσο γίνεται, να μπαίνεις μέσα στην ψυχή εκείνου που μιλάει.

54 Ό,τι δεν συμφέρει στο μελίσσι, δεν συμφέρει ούτε στη μέλισσα.

55 Αν οι ναύτες κακολογούσαν τον κυβερνήτη ή οι άρρωστοι τον γιατρό, θα πρόσεχα τίποτε άλλο εκτός από το πώς εγώ ο ίδιος θα κάνω αυτό που σώζει τους επιβάτες ή αυτό που δίνει υγεία σε όσους θεραπεύονται;

56 Πόσοι από εκείνους με τους οποίους ήρθα στον κόσμο έχουν ήδη φύγει.

57 Σε όσους έχουν ίκτερο το μέλι φαίνεται πικρό, σε όσους τους δάγκωσε λυσσασμένο ζώο το νερό φαίνεται τρομακτικό, και στα παιδιά η μικρή μπάλα φαίνεται ωραία. Γιατί λοιπόν θυμώνω; Ή μήπως σου φαίνεται ότι η λαθεμένη κρίση έχει μικρότερη δύναμη απ' όση η χολή σ' αυτόν που έχει ίκτερο και το δηλητήριο σ' αυτόν που τον δάγκωσε λυσσασμένο ζώο;

58 Κανείς δεν θα σε εμποδίσει να ζεις σύμφωνα με τον λόγο της δικής σου φύσης· και τίποτα δεν θα σου συμβεί αντίθετα προς τον λόγο της κοινής φύσης.

59 Τι λογής είναι εκείνοι στους οποίους θέλουν να αρέσουν, και για τι είδους αποτελέσματα, και με τι είδους ενέργειες. Πόσο γρήγορα ο χρόνος θα σκεπάσει τα πάντα, και πόσα έχει σκεπάσει ήδη.

ΒΙΒΛΙΟ Ζ΄

1 Τι είναι η κακία; Είναι αυτό που έχεις δει πολλές φορές. Και σε καθετί που συμβαίνει να έχεις πρόχειρη τη σκέψη ότι αυτό είναι κάτι που το έχεις δει πολλές φορές. Γενικά, πάνω κάτω τα ίδια θα βρίσκεις, αυτά που είναι γεμάτες οι ιστορίες οι παλιές, οι μεσαιές, οι πρόσφατες· αυτά που είναι τώρα γεμάτες οι πόλεις και <τα> σπίτια. Τίποτε καινούργιο· όλα και συνηθισμένα και ολιγόχρονα.

2 Πώς αλλιώς μπορούν να νεκρωθούν οι αρχές σου, παρά μόνο αν σβήσουν οι παραστάσεις που τους αντιστοιχούν, τις οποίες είναι στο χέρι σου να τις αναζωπυρώνεις διαρκώς; Μπορώ να σχηματίζω γι' αυτό το πράγμα την κρίση που πρέπει· κι αν μπορώ, γιατί ταράζομαι; Όσα βρίσκονται έξω από τη σκέψη μου δεν έχουν καμιά απολύτως σχέση με τη σκέψη μου. Μάθε το αυτό και είσαι ίσιος. Μπορείς να ξαναζήσεις· δες πάλι τα πράγματα, όπως τα έβλεπες· γιατί σ' αυτό ακριβώς βρίσκεται το να ξαναζήσεις.

3 Η κενή σπουδή μιας πομπής, δράματα πάνω στη σκηνή, κοπάδια, αγέλες, κονταρομαχίες, ένα κοκαλάκι πεταμένο σε σκυλάκια, ένα ψίχουλο στις δεξαμενές των ψαριών, ταλαιπωρίες μυρμηγκιών και κουβαλήματα φορτίων, τρεχάματα τρομαγμένων μυγών, μαριονέτες που τις κινούν με νήματα. Πρέπει λοιπόν μέσα σ' όλα αυτά να στέκεσαι με καλοσύνη και χωρίς να κορδώνεσαι, να παρακολουθείς όμως ότι ο καθένας αξίζει τόσο, όσο αξίζουν εκείνα για τα οποία έχει βάλει τον ζήλο του.

4 Πρέπει να παρακολουθείς λέξη προς λέξη όσα λέγονται και σε κάθε παρόρμηση όσα γίνονται· και στη μία περίπτωση να βλέπεις αμέσως σε ποιον σκοπό αναφέρεται η πράξη, στην άλλη να προσέχεις ποιο είναι το νόημα.

5 Επαρκεί η σκέψη μου γι' αυτό ή όχι; Αν επαρκεί, τη χρησιμοποιώ για το έργο σαν εργαλείο που μου δόθηκε από τη φύση του σύμπαντος. Αν όμως δεν επαρκεί, ή παραχωρώ το έργο σ' εκείνον που μπορεί να το φέρει σε πέρας καλύτερα, εφόσον δεν με εμποδίζει από άλλού το καθήκον μου, ή το κάνω όπως μπορώ, παίρνοντας μαζί μου εκείνον που μπορεί, ώστε με τη συνδρομή του ηγεμονικού μου να γίνει αυτό που είναι τώρα επίκαιρο και χρήσιμο για το κοινό. Γιατί ό,τι κι αν κάνω, μόνος μου ή μαζί με άλλον, μόνο προς τούτο πρέπει να το κατευθύνω: προς το κοινά χρήσιμο και αρμονικό.

6 Πόσοι, αφού υμνήθηκαν πολύ, έχουν κιόλας παραδοθεί στη λήθη· και πόσοι, αφού τους ύμνησαν, έχουν από καιρό φύγει από τη μέση.

7 Μη ντρέπεσαι που δέχεσαι βοήθεια· γιατί το καθήκον σου είναι να κάνεις αυτό που σου αναλογεί, όπως ο στρατιώτης στην πολιορκία ενός τείχους. Τι λοιπόν, αν εσύ, επειδή κουτσαίνεις, δεν μπορείς μόνος σου να ανεβείς στην έπαλξη, ενώ μαζί με άλλον αυτό είναι δυνατό;

8 Τα μελλούμενα ας μη σε ταράζουν· γιατί θα φτάσεις σ' αυτά, αν χρειαστεί, φέρνοντας μαζί σου τον ίδιο λόγο που χρησιμοποιείς τώρα για τα παρόντα.

9 Όλα πλέκονται μεταξύ τους και η σύνδεση είναι ιερή, και σχεδόν τίποτε δεν είναι ξένο προς το άλλο· γιατί όλα έχουν συνταχθεί μαζί και συγκοσμούν τον ίδιο κόσμο. Ένας είναι ο κόσμος που αποτελείται από όλα, ένας ο θεός που διαπερνά τα πάντα, μία η ουσία και ένας ο νόμος, ένας ο λόγος που είναι κοινός σε όλα τα νοήμονα όντα και μία η αλήθεια, αφού βέβαια μία είναι και η τελειότητα των όντων που ανήκουν στο ίδιο γένος και μετέχουν στον ίδιο λόγο.

10 Καθετί το υλικό εξαφανίζεται πολύ γρήγορα μέσα στην ουσία του σύμπαντος, και κάθε αιτία απορροφάται πολύ γρήγορα μέσα στον λόγο του σύμπαντος, και η μνήμη του καθενός θάβεται πολύ γρήγορα μέσα στον αιώνα.

11 Για το λογικό ον η ίδια πράξη είναι και σύμφωνη με τη φύση και σύμφωνη με τον λόγο.

12 Ίσιος, όχι ισιωμένος από άλλους.

13 Ό,τι είναι τα μέλη του σώματος σε ενωμένα σύνολα, τον ίδιο λόγο έχουν στα χωριστά μεταξύ τους όντα τα λογικά, φτιαγμένα για μια κοινή συνεργασία. Και θα σου έρθει πιο καθαρά αυτή η σκέψη, αν λες συχνά στον εαυτό σου ότι είμαι μέλος του συστήματος που αποτελείται από τα λογικά όντα. Αν όμως, βάζοντας το γράμμα ρω, λες ότι είσαι μέρος, δεν αγαπάς ακόμη τους ανθρώπους από καρδιάς· δεν σε ευφραίνει ακόμη η ευεργεσία ως κάτι τελικό· την κάνεις ακόμη σκέτα, σαν κάτι που απλώς αρμόζει, όχι σαν να ευεργετείς τον ίδιο σου τον εαυτό.

14 Ό,τι θέλει ας πέφτει απ' έξω πάνω σ' εκείνα που μπορούν να πάθουν κάτι από τέτοιο χτύπημα. Γιατί εκείνα, αν θελήσουν, θα παραπονεθούν, αυτά που έπαθαν· εγώ όμως, αν δεν κρίνω ότι αυτό που συνέβη είναι κακό, δεν έχω ακόμη βλαφτεί· και είναι στο χέρι μου να μην το κρίνω έτσι.

15 Ό,τι κι αν κάνει ή λέει κάποιος, εγώ πρέπει να είμαι καλός, όπως ακριβώς αν το χρυσάφι ή το σμαράγδι ή η πορφύρα έλεγαν πάντα τούτο: ό,τι κι αν κάνει ή λέει κάποιος, εγώ πρέπει να είμαι σμαράγδι και να έχω το δικό μου χρώμα.

16 Το ηγεμονικό δεν ενοχλεί το ίδιο τον εαυτό του· εννοώ, δεν τρομάζει τον εαυτό του ώστε να τον ρίξει σε επιθυμία. Αν πάλι κάποιος άλλος μπορεί να το τρομάξει ή να το λυπήσει, ας το κάνει· γιατί το ίδιο δεν θα στρέψει τον εαυτό του με την κρίση του σε τέτοιες μεταστροφές. Το φτωχό σώμα ας φροντίσει μόνο του, αν μπορεί, να μην πάθει τίποτε, κι ας πει αν πάσχει κάτι· η ψυχούλα όμως, αυτή που φοβάται, που λυπάται, που σχηματίζει γενικά κρίσεις γι' αυτά, δεν πρόκειται να πάθει τίποτε· γιατί δεν θα την οδηγήσεις σε τέτοια κρίση. Το ηγεμονικό, όσο εξαρτάται από το ίδιο, δεν έχει ανάγκη από τίποτε, αρκεί να μη δημιουργεί το ίδιο στον εαυτό του έλλειψη· και για τον ίδιο λόγο είναι και ατάραχο και ανεμπόδιο, αρκεί να μην ταράζει και να μην εμποδίζει το ίδιο τον εαυτό του.

17 Η ευδαιμονία είναι αγαθός δαίμονας ή <ηγεμονικό> αγαθό. Τι κάνεις λοιπόν εδώ, φαντασία; Φύγε, στους θεούς σε εξορκίζω, όπως ήρθες· γιατί δεν σε χρειάζομαι. Ήρθες σύμφωνα με την παλιά σου συνήθεια. Δεν σου θυμώνω· μόνο φύγε.

18 Φοβάται κανείς τη μεταβολή; Και τι μπορεί να γίνει χωρίς μεταβολή, και τι είναι πιο αγαπητό ή πιο οικείο στη φύση του σύμπαντος; Εσύ ο ίδιος μπορείς να κάνεις μπάνιο, αν δεν μεταβληθούν τα ξύλα; Μπορείς να τραφείς, αν δεν μεταβληθούν οι τροφές; Και μπορεί κάτι άλλο από τα χρήσιμα να ολοκληρωθεί χωρίς μεταβολή; Δεν βλέπεις λοιπόν ότι και η δική σου η μεταβολή είναι κάτι όμοιο και εξίσου αναγκαίο για τη φύση του σύμπαντος;

19 Μέσα από την ουσία του σύμπαντος, σαν μέσα από χείμαρρο, περνούν και χάνονται όλα τα σώματα, συμφυή με το όλον και συνεργαζόμενα μ' αυτό, όπως τα δικά μας μέλη μεταξύ τους. Πόσους Χρυσίππους έχει ήδη καταπιεί ο αιώνας, πόσους Σωκράτηδες, πόσους Επικτήτους. Το ίδιο ας σου έρχεται στον νου και για κάθε άνθρωπο και κάθε πράγμα, όποιο κι αν είναι.

20 Ένα μόνο με απασχολεί: μήπως κάνω εγώ ο ίδιος κάτι που η κατασκευή του ανθρώπου δεν το θέλει, ή με τρόπο που δεν το θέλει, ή κάτι που τώρα δεν το θέλει.

21 Κοντά είναι η λήθη σου για όλα, κοντά και η λήθη όλων για σένα.

22 Είναι γνώρισμα του ανθρώπου να αγαπά και εκείνους που σφάλλουν. Κι αυτό γίνεται, αν σου έρχεται μαζί στον νου ότι είναι και συγγενείς σου και ότι σφάλλουν από άγνοια και χωρίς να το θέλουν, και ότι σε λίγο και οι δυο σας θα έχετε πεθάνει, και πάνω απ' όλα ότι δεν σε έβλαψε· γιατί δεν έκανε το ηγεμονικό σου χειρότερο απ' ό,τι ήταν πριν.

23 Η φύση του σύμπαντος, παίρνοντας τη συνολική ουσία σαν κερύ, τώρα έπλασε ένα αλογάκι· ύστερα, αφού το έλιωσε, χρησιμοποίησε την ύλη του για ένα δοντράκι· έπειτα για ένα ανθρωπάκι· έπειτα για κάτι άλλο. Και το καθένα από αυτά κράτησε ελάχιστα. Δεν είναι όμως τίποτε φοβερό για το κιβώτιο να διαλυθεί, όπως ακριβώς δεν ήταν <καλό> ούτε το να συναρμολογηθεί.

24 Η θυμωμένη έκφραση στο πρόσωπο είναι εντελώς αντίθετη προς τη φύση, όταν πολλές φορές πεθαίνει μέσα της η ομορφιά του προσώπου ή στο τέλος σβήνει, ώστε να μην μπορεί πια καθόλου να ξαναανάψει.

Προσπάθησε να καταλάβεις ακριβώς αυτό: ότι είναι αντίθετη προς τον λόγο. Γιατί αν χαθεί και η επίγνωση ότι σφάλλεις, τι λόγος μένει πια για να ζεις;

25 Όλα όσα βλέπεις, όπου να 'ναι θα τα μεταβάλει η φύση που διοικεί το σύμπαν, και θα φτιάξει άλλα από την ουσία τους, και πάλι άλλα από την ουσία εκείνων, ώστε ο κόσμος να είναι πάντοτε νέος.

26 Όταν κάποιος σου κάνει κάποιο κακό, σκέψου αμέσως τι θεώρησε καλό ή κακό όταν έσφαλλε. Γιατί, μόλις το δεις αυτό, θα τον λυπηθείς και ούτε θα απορήσεις ούτε θα οργιστείς. Επειδή ή κι εσύ ο ίδιος εξακολουθείς να θεωρείς καλό το ίδιο πράγμα με εκείνον ή κάτι παρόμοιο· άρα πρέπει να τον συγχωρήσεις. Αν πάλι δεν θεωρείς πια τέτοια πράγματα καλά και κακά, θα σου είναι πιο εύκολο να δείξεις καλοσύνη σ' αυτόν που βλέπει λαθεμένα.

27 Μη σκέφτεσαι όσα σου λείπουν σαν να τα έχεις ήδη, αλλά από όσα έχεις να υπολογίζεις τα πιο ευνοϊκά και, χάρη σ' αυτά, να θυμίζεις στον εαυτό σου πόσο θα τα αναζητούσες αν δεν τα είχες. Ταυτόχρονα όμως πρόσεχε, μήπως, χαιρόμενος έτσι μαζί τους, συνηθίσεις να τα υπερτιμάς, ώστε, αν κάποτε λείψουν, να ταραχτείς.

28 Μαζέψου μέσα στον εαυτό σου· το λογικό ηγεμονικό έχει από τη φύση του να αρκείται στον εαυτό του όταν πράττει δίκαια, και ακριβώς γι' αυτό να έχει γαλήνη.

29 Σβήσε τη φαντασία. Σταμάτα το νευρόσπαστο. Περιορίσε το παρόν του χρόνου. Αναγνώρισε τι συμβαίνει είτε σ' εσένα είτε σε άλλον. Χώρισε και μοίρασε το αντικείμενο που έχεις μπροστά σου στο αίτιο και στο υλικό του μέρος. Σκέψου την τελευταία σου ώρα. Το σφάλμα που έκανε εκείνος, άφησέ το εκεί όπου γεννήθηκε το σφάλμα.

30 Να απλώνεις τη σκέψη σου μαζί με όσα λέγονται. Να μπαίνει ο νους σου μέσα σε όσα γίνονται και σε όσα ενεργούν.

31 Λάμπρυνε τον εαυτό σου με απλότητα, με σεμνότητα και με αδιαφορία απέναντι σε ό,τι βρίσκεται ανάμεσα στην αρετή και στην κακία. Αγάπησε το ανθρώπινο γένος. Ακολούθησε τον θεό. Εκείνος λέει ότι «τα πάντα ισχύουν κατά σύμβαση, στην πραγματικότητα όμως

υπάρχουν μόνο τα στοιχεία»· αρκεί όμως να θυμάσαι ότι τα πάντα ισχύουν κατά σύμβαση· ήδη αυτά είναι πάρα πολύ λίγα.

32 Για τον θάνατο: ή διασκορπισμός, αν υπάρχουν άτομα· αν πάλι υπάρχει ενότητα, τότε είτε σβήσιμο είτε μετάθεση σε άλλη κατάσταση.

33 Για τον πόνο: ό,τι είναι ανυπόφορο σε βγάζει από τη ζωή, ενώ ό,τι κρατάει πολύ είναι υποφερτό· και η σκέψη διατηρεί τη δική της γαλήνη απομονώνοντας τον εαυτό της, και το ηγεμονικό δεν έχει γίνει χειρότερο· όσο για τα μέρη που κακοπαθαίνουν από τον πόνο, ας δηλώσουν εκείνα, αν μπορούν, τη γνώμη τους γι' αυτόν.

34 Για τη δόξα: κοίτα τη σκέψη τους, τι λογής είναι και τι πράγματα αποφεύγουν και τι κυνηγούν. Και σκέψου ότι, όπως οι αμμουδιές που σωριάζονται η μία πάνω στην άλλη σκεπάζουν τις προηγούμενες, έτσι και στη ζωή τα προηγούμενα σκεπάζονται πολύ γρήγορα από όσα έρχονται μετά.

35 «Σε όποια λοιπόν σκέψη υπάρχει μεγαλοπρέπεια και θεώρηση όλου του χρόνου και όλης της ουσίας, νομίζεις άραγε ότι σ' αυτήν φαίνεται κάτι μεγάλο η ανθρώπινη ζωή; Αδύνατον, είπε εκείνος. Επομένως ένας τέτοιος άνθρωπος δεν θα θεωρήσει ούτε τον θάνατο κάτι φοβερό; Κάθε άλλο.»

36 «Είναι βασιλικό να κάνεις το καλό και να ακούς κακά λόγια.»

37 Είναι ντροπή το πρόσωπο να υπακούει και να παίρνει τη μορφή και τη διάταξη που προστάζει η σκέψη, ενώ η ίδια η σκέψη να μην παίρνει από μόνη της μορφή και διάταξη.

38 Γιατί δεν πρέπει να θυμώνεις με τα πράγματα· δεν τα νοιάζει καθόλου.

39 Στους αθάνατους θεούς και σ' εμάς χαρές να δίνεις.

40 Να θερίζεις τη ζωή όπως το ώριμο στάχυ και ο ένας να υπάρχει, ο άλλος όχι.

41 Κι αν με παραμέλησαν οι θεοί, εμένα και τα δυο μου παιδιά, έχει κι αυτό τον λόγο του.

42 Γιατί το καλό είναι με το μέρος μου, και το δίκαιο.

43 Να μη θρηνείς μαζί τους, να μη σπαράξεις.

44 «Εγώ όμως θα του απαντούσα με δίκαιο λόγο ότι δεν μιλάς σωστά, άνθρωπέ μου, αν νομίζεις ότι ένας άνδρας που έχει έστω και λίγη αξία πρέπει να υπολογίζει τον κίνδυνο του να ζήσει ή να πεθάνει, και όχι να κοιτάζει μόνο εκείνο, κάθε φορά που πράττει: αν πράττει δίκαια ή άδικα και αν κάνει <έργα> καλού ή κακού ανθρώπου.»

45 «Έτσι έχουν τα πράγματα στ' αλήθεια, άνδρες Αθηναίοι: εκεί όπου κάποιος τοποθετήσει ο ίδιος τον εαυτό του, κρίνοντας πως αυτό είναι το καλύτερο, ή εκεί όπου τον τοποθετήσει ο αρχηγός του, εκεί <πρέπει>, όπως μου φαίνεται, να μένει και να αντιμετωπίζει τον κίνδυνο, χωρίς να υπολογίζει ούτε τον θάνατο ούτε τίποτε άλλο μπροστά στην ατίμωση.»

46 «Όμως, ευλογημένη μου, κοίτα μήπως το γενναίο και το καλό είναι κάτι άλλο από το να σώξεις και να σώξεσαι. Γιατί το να ζήσει κανείς τόσον ή τόσον χρόνο, αυτό ο αληθινός άντρας πρέπει να το αφήσει κατά μέρος και να μην αγαπάει υπερβολικά τη ζωή· αντίθετα, αφού τα εμπιστευτεί αυτά στον θεό και πιστέψει στις γυναίκες, πως δηλαδή κανένας δεν μπορεί να ξεφύγει από το πεπρωμένο, ας εξετάζει το επόμενο: με ποιον τρόπο θα ζήσει όσο καλύτερα γίνεται τον χρόνο που έχει να ζήσει.»

47 Να παρατηρείς ολόγυρα τις τροχιές των άστρων σαν να τρέχεις μαζί τους, και να σκέφτεσαι συνεχώς τις μεταβολές των στοιχείων το ένα στο άλλο. Γιατί οι παραστάσεις αυτών των πραγμάτων καθαρίζουν τη βρομιά της ζωής που σέρνεται χάμω.

48 Ωραίο αυτό που λέει ο Πλάτωνας. Όποιος μιλάει για τους ανθρώπους πρέπει να κοιτάζει και τα επίγεια σαν από κάπου ψηλά προς τα κάτω: κοπάδια, στρατεύματα, χωράφια, γάμους, χωρισμούς, γεννήσεις, θανάτους, τη βοή των δικαστηρίων, τους έρημους τόπους, τα ποικίλα έθνη των βαρβάρων, γιορτές, θρήνους, αγορές, όλο αυτό το ανακάτεμα και την τάξη που συντίθεται από τα αντίθετα.

49 Να ξανακοιτάς όσα έχουν γίνει, τις τόσες μεταβολές των ηγεμονιών. Μπορείς και να προβλέπεις όσα θα γίνουν· γιατί οπωσδήποτε θα είναι

του ίδιου είδους και δεν γίνεται να βγουν έξω από τον ρυθμό όσων γίνονται τώρα. Γι' αυτό και είναι το ίδιο να μελετήσεις την ανθρώπινη ζωή για σαράντα χρόνια ή για δέκα χιλιάδες. Τι παραπάνω θα δεις;

50 Κι όσα φύτεψαν από τη γη, στη γη γυρίζουν,
κι όσα βλάστησαν από αιθέριο σπέρμα
γύρισαν πάλι πίσω στον ουράνιο θόλο. Ή αλλιώς: αυτό είναι διάλυση των συμπλεγμάτων που έχουν σχηματίσει τα άτομα μεταξύ τους, και κάποιο τέτοιο σκόρπισμα των στοιχείων που δεν παθαίνουν τίποτε.

51 Και με φαγητά και με ποτά και με μαγικά
στρέφοντας αλλού το ρεύμα, για να μην πεθάνουν.

.....

Κι όταν πνέει από τους θεούς ούριος άνεμος, ανάγκη να υπομείνεις κόπους αγόγγυστους.

52 Πιο ικανός στην πάλη, ναι· όχι όμως πιο κοινωνικός ούτε πιο σεμνός ούτε πιο πειθαρχημένος απέναντι σε όσα συμβαίνουν ούτε πιο επιεικής προς τα σφάλματα των διπλανών του.

53 Όπου ένα έργο μπορεί να ολοκληρωθεί σύμφωνα με τον λόγο που είναι κοινός σε θεούς και ανθρώπους, εκεί δεν υπάρχει τίποτε φοβερό. Γιατί όπου μπορείς να πετύχεις ωφέλεια μέσα από μια ενέργεια που προχωράει ομαλά και σύμφωνα με τη φυσική σου κατασκευή, εκεί δεν χρειάζεται να υποψιάζεσαι καμιά βλάβη.

54 Παντού και αδιάκοπα από σένα εξαρτάται και το να δέχεσαι με ευσέβεια όσα συμβαίνουν τώρα, και το να συμπεριφέρεσαι με δικαιοσύνη στους ανθρώπους που έχεις τώρα μπροστά σου, και το να δουλεύεις με τέχνη πάνω στην παράσταση της στιγμής, ώστε να μην τρυπώσει μέσα σου τίποτε που δεν το έχεις συλλάβει καθαρά.

55 Μην κοιτάξεις γύρω σου τα ηγεμονικά των άλλων, αλλά κοίτα ίσια εκεί, προς τα πού σε οδηγεί η φύση: και η φύση του όλου, μέσα από όσα σου συμβαίνουν, και η δική σου, μέσα από όσα έχεις να κάνεις. Και ο καθένας οφείλει να κάνει ό,τι ακολουθεί από την κατασκευή του. Τα υπόλοιπα όντα είναι κατασκευασμένα για χάρη των λογικών, όπως και σε κάθε άλλη περίπτωση τα κατώτερα υπάρχουν για χάρη

των ανώτερων, ενώ τα λογικά υπάρχουν το ένα για χάρη του άλλου. Το πρώτο λοιπόν στοιχείο στην κατασκευή του ανθρώπου είναι το κοινωνικό· δεύτερο, το να μην υποχωρεί στα πάθη του σώματος. Γιατί είναι ιδιον της λογικής και νοερής κίνησης να βάζει όρια στον εαυτό της και να μη νικιέται ποτέ ούτε από την κίνηση των αισθήσεων ούτε από την κίνηση της ορμής· και οι δύο τους είναι ζώωδεις, ενώ η νοερή θέλει να έχει τα πρωτεία και να μην κυριαρχείται από εκείνες. Και δίκαια το θέλει, γιατί από τη φύση της είναι φτιαγμένη να τις χρησιμοποιεί όλες. Τρίτο στη λογική κατασκευή είναι το να μη βιάζεσαι στην κρίση σου και να μην εξαπατιέσαι. Ας κρατηθεί λοιπόν το ηγεμονικό από αυτά και ας βαδίζει ίσια μπροστά, και τότε έχει ό,τι του ανήκει.

56 Πρέπει να ζήσεις όσο σου απομένει σύμφωνα με τη φύση, σαν να έχεις ήδη πεθάνει και να έχεις ζήσει μόνο ως τώρα, σαν να είναι ό,τι σου περισσεύει.

57 Να αγαπάς μόνο εκείνο που σου συμβαίνει και που έχει κλωστεί μαζί με σένα. Γιατί τι θα σου ταίριαζε περισσότερο;

58 Σε κάθε περιστατικό να έχεις μπροστά στα μάτια σου εκείνους στους οποίους συνέβαιναν τα ίδια πράγματα και ύστερα στενοχωριούνταν, ξαφνιάζονταν, παραπονιούνταν. Πού είναι τώρα λοιπόν εκείνοι; Πουθενά. Τι λοιπόν; Θέλεις κι εσύ να κάνεις το ίδιο; Δεν είναι καλύτερα να αφήσεις αυτές τις ξένες μεταστροφές σε όσους στρέφουν και στρέφονται, και εσύ να στραφείς ολόκληρος στο πώς θα τις χρησιμοποιήσεις; Γιατί θα τις χρησιμοποιήσεις καλά και θα σου γίνουν υλικό. Μόνο πρόσεχε και θέλε να είσαι καλός για τον ίδιο σου τον εαυτό σε καθετί που κάνεις, και θυμήσου και τα δύο, ότι δηλαδή έχει σημασία και το πεδίο πάνω στο οποίο ασκείται η πράξη.

59 Σκάψε μέσα σου. Μέσα σου είναι η πηγή του αγαθού, και μπορεί να αναβλύζει αδιάκοπα, αν σκάβεις αδιάκοπα.

60 Πρέπει και το σώμα να είναι σταθερό και να μην είναι πεταμένο άτακτα ούτε όταν κινείται ούτε όταν στέκεται. Γιατί όπως η διάνοια φανερώνει κάτι στο πρόσωπο, κρατώντας το συγκροτημένο και ευπρεπές, το ίδιο πρέπει να απαιτείται και για ολόκληρο το σώμα. Όλα αυτά όμως πρέπει να τηρούνται χωρίς επιτήδευση.

61 Η τέχνη της ζωής μοιάζει περισσότερο με την πάλη παρά με τον χορό, στο ότι πρέπει να στέκεσαι έτοιμος και ασάλευτος απέναντι σε όσα σου πέφτουν πάνω απροειδοποίητα.

62 Να σταματάς συνεχώς και να σκέφτεσαι ποιοι είναι αυτοί από τους οποίους θέλεις να πάρεις καλή μαρτυρία και τι λογής ηγεμονικά έχουν. Γιατί έτσι ούτε θα κατηγορήσεις εκείνους που σφάλλουν χωρίς να το θέλουν ούτε θα χρειαστείς την επιδοκιμασία τους, αν κοιτάξεις μέσα στις πηγές της αντίληψης και της ορμής τους.

63 «Κάθε ψυχή», λέει, «στερείται την αλήθεια χωρίς να το θέλει.» Το ίδιο λοιπόν και τη δικαιοσύνη και τη σωφροσύνη και την καλοσύνη και καθετί τέτοιο. Και είναι απολύτως αναγκαίο να το θυμάσαι αυτό συνεχώς· γιατί έτσι θα γίνεις πιο πράος με όλους.

64 Σε κάθε πόνο να έχεις πρόχειρη τη σκέψη ότι δεν είναι ντροπή ούτε κάνει χειρότερη τη διάνοια που κυβερνά· γιατί δεν τη διαφθείρει ούτε καθόσον είναι λογική ούτε καθόσον είναι κοινωνική. Στους περισσότερους πάντως πόνους ας σε βοηθάει και το λόγιο του Επίκουρου, ότι δηλαδή δεν είναι ούτε ανυπόφορος ούτε αιώνιος, αρκεί να θυμάσαι τα όριά του και να μην προσθέτεις δικές σου φαντασίες. Και εκείνο ακόμη να θυμάσαι, ότι πολλά πράγματα, ενώ στην ουσία είναι πόνος, μας ξεφεύγουν, επειδή απλώς μας δυσχεραίνουν: όπως η νύστα, η ζέστη, η έλλειψη όρεξης. Όταν λοιπόν δυσανασχετείς με κάποιο από αυτά, πες στον εαυτό σου ότι υποχωρείς στον πόνο.

65 Πρόσεχε μήπως πάθεις <κάτι> τέτοιο απέναντι στους απάνθρωπους, σαν αυτό που παθαίνουν οι <απ>άνθρωποι απέναντι στους ανθρώπους.

66 Από πού ξέρουμε ότι ο Τηλαύγης δεν ήταν ανώτερος από τον Σωκράτη στη διάθεση της ψυχής του; Γιατί δεν αρκεί ότι ο Σωκράτης πέθανε πιο ένδοξα, και συζητούσε πιο επιδέξια με τους σοφιστές, και ξενυχτούσε πιο καρτερικά μέσα στον πάγο, και όταν διατάχθηκε να φέρει τον Σαλαμίνιο φάνηκε να αντιστέκεται πιο γενναία, και «περπατούσε καμαρωτός στους δρόμους» — για το τελευταίο μάλιστα θα μπορούσε κανείς να σταθεί ιδιαίτερα, αν ήταν αλήθεια. Εκείνο όμως πρέπει να εξετάξεις: τι λογής ψυχή είχε ο Σωκράτης, και αν

μπορούσε να αρκείται στο να είναι δίκαιος απέναντι στους ανθρώπους και ευσεβής απέναντι στους θεούς, χωρίς να αγανακτεί άσκοπα με την κακία ούτε να γίνεται δούλος της άγνοιας κανενός, χωρίς να δέχεται τίποτε από όσα του μοιράζει το όλον σαν κάτι ξένο ούτε να το υπομένει σαν ανυπόφορο, και χωρίς να παραδίδει τον νου του να συμπάσχει με τα πάθη του καημένου του κορμιού.

67 Η φύση δεν σε ανακάτεψε τόσο πολύ με το σύνθετο αυτό μείγμα, ώστε να μη σου επιτρέπεται να βάζεις όρια γύρω από τον εαυτό σου και να κάνεις όσα σου ανήκουν να εξαρτώνται από σένα. Γιατί είναι απολύτως δυνατό να γίνει κανείς θεϊκός άνθρωπος και να μην τον καταλάβει κανένας. Αυτό να το θυμάσαι πάντα, κι ακόμα εκείνο: ότι ελάχιστα πράγματα χρειάζονται για να ζήσεις ευτυχισμένα. Και επειδή έχασες την ελπίδα ότι θα γίνεις διαλεκτικός και φυσικός, μην απελπιστείς γι' αυτό και δεν θα γίνεις ελεύθερος και σεμνός και κοινωνικός και υπάκουος στον θεό.

68 Να ζήσεις τη ζωή σου ως το τέλος χωρίς να σε πιέζει τίποτα, μέσα στη μεγαλύτερη χαρά, ακόμα κι αν όλοι φωνάζουν εναντίον σου ό,τι θέλουν, ακόμα κι αν τα θηρία ξεσκίζουν τα καημένα τα μέλη αυτής της ζύμης που έχει πλαστεί γύρω σου. Γιατί τι εμποδίζει, μέσα σε όλα αυτά, τη σκέψη να διατηρεί τον εαυτό της σε γαλήνη, σε κρίση [την] αληθινή για όσα την περιβάλλουν και σε ετοιμότητα να χρησιμοποιεί όσα της παρουσιάζονται; Έτσι που η κρίση να λέει σε ό,τι της τυχαίνει: «Αυτό είσαι στην ουσία σου, ακόμα κι αν στη γνώμη των ανθρώπων φαίνεσαι αλλιώτικο»· και η χρήση να λέει σε ό,τι πέφτει μπροστά της: «Εσένα ζητούσα. Γιατί για μένα το παρόν είναι πάντα υλικό για λογική και κοινωνική αρετή και, γενικά, για την τέχνη του ανθρώπου ή του θεού. Γιατί καθετί που συμβαίνει είναι οικείο στον θεό ή στον άνθρωπο, και δεν είναι ούτε καινούριο ούτε δύσκολο να το χειριστείς, αλλά γνώριμο και εύκολο στη δουλειά».

69 Αυτό έχει η τελειότητα του χαρακτήρα: να περνάς κάθε μέρα σαν να είναι η τελευταία, και ούτε να ταράζεσαι ούτε να νωθρεύεις ούτε να υποκρίνεσαι.

70 Οι θεοί, αν και είναι αθάνατοι, δεν δυσανασχετούν που, σε τόσο μεγάλο διάστημα αιώνων, θα χρειαστεί οπωσδήποτε να ανέχονται για πάντα τόσο πολλούς και τέτοιου είδους τιποτένιους ανθρώπους. Και επιπλέον τους φροντίζουν με κάθε τρόπο. Κι εσύ, που όπου να 'ναι πρόκειται να τελειώσεις, τα παρατάς — κι ας είσαι ένας από τους τιποτένιους;

71 Είναι γελοίο να μην αποφεύγεις τη δική σου κακία, πράγμα που είναι δυνατό, και να προσπαθείς να αποφύγεις των άλλων, πράγμα που είναι αδύνατο.

72 Ότι η λογική και κοινωνική δύναμη βρίσκει πως δεν είναι ούτε νοητικό ούτε κοινωνικό, εύλογα το κρίνει κατώτερο από τον εαυτό της.

73 Όταν εσύ έχεις κάνει το καλό και ο άλλος το έχει δεχτεί, γιατί ζητάς κι ένα τρίτο πράγμα πέρα από αυτά, όπως κάνουν οι ανόητοι — να φανείς δηλαδή ότι έκανες το καλό ή να πάρεις ανταπόδοση;

74 Κανείς δεν κουράζεται να ωφελείται, και η ωφέλεια είναι πράξη σύμφωνη με τη φύση. Μην κουράζεσαι λοιπόν να ωφελείσαι, τη στιγμή που ωφελείς.

75 Η φύση του όλου όρμησε προς τη δημιουργία του κόσμου. Και τώρα, ή καθετί που γίνεται γίνεται ως συνέπεια εκείνης της ορμής, ή είναι παράλογα ακόμα και τα πιο σημαντικά πράγματα, προς τα οποία στρέφει τη δική του ορμή το ηγεμονικό του σύμπαντος. Αν το θυμάσαι αυτό, θα σε κάνει πιο γαλήνιο σε πολλά.

BIBΛΙΟ Η΄

1 Και τούτο βοηθάει να μην είσαι κενόδοξος: ότι δεν μπορείς πια να ισχυριστείς πως έζησες ολόκληρη τη ζωή σου, ή έστω τη ζωή σου από τα νιάτα και μετά, σαν φιλόσοφος· αντίθετα, και σε πολλούς άλλους και στον ίδιο σου τον εαυτό έχεις φανεί καθαρά ότι απέχεις πολύ από τη φιλοσοφία. Είσαι λοιπόν ανακατεμένος, ώστε δεν σου είναι πια εύκολο να αποκτήσεις τη φήμη του φιλοσόφου· και οι ίδιες οι συνθήκες της θέσης σου αντιστρατεύονται. Αν λοιπόν έχεις δει αληθινά πού βρίσκεται το ζήτημα, άφησε το τι θα φαίνεσαι και αρκέσου αν, όσο κι αν είναι αυτό που σου απομένει από τη ζωή, το ζήσεις <όπως> θέλει η φύση σου. Κατάλαβε λοιπόν τι θέλει, και τίποτε άλλο να μη σε αποσπά· γιατί το έχεις δοκιμάσει: αφού περιπλανήθηκες σε τόσα, πουθενά δεν βρήκες το να ζεις καλά — ούτε στους συλλογισμούς, ούτε στον πλούτο, ούτε στη δόξα, ούτε στην απόλαυση, πουθενά. Πού είναι λοιπόν; Στο να κάνεις όσα ζητάει η φύση του ανθρώπου. Πώς λοιπόν θα τα κάνεις αυτά; Αν έχεις αρχές από τις οποίες πηγάζουν οι ορμές και οι πράξεις σου. Ποιες αρχές; Αυτές για τα αγαθά και τα κακά: ότι δεν υπάρχει κανένα αγαθό για τον άνθρωπο που δεν τον κάνει δίκαιο, συνετό, ανδρείο, ελεύθερο, και κανένα κακό που δεν τον κάνει το αντίθετο από αυτά που είπαμε.

2 Σε κάθε σου πράξη ρώτα τον εαυτό σου: πώς μου φαίνεται αυτή; μήπως μετανιώσω γι' αυτήν; Σε λίγο θα έχω πεθάνει και όλα θα έχουν λείψει από τη μέση. Τι παραπάνω ζητάω, αν η τωρινή μου πράξη είναι έργο όντος που σκέφτεται, που ζει κοινωνικά και που έχει τον ίδιο νόμο με τον θεό;

3 Ο Αλέξανδρος και ο Γάιος και ο Πομπήιος τι είναι μπροστά στον Διογένη, τον Ηράκλειτο και τον Σωκράτη; Γιατί εκείνοι είδαν τα πράγματα και τις αιτίες και τις ύλες, και τα ηγεμονικά τους έμειναν

συνεπή με τον εαυτό τους· ενώ στους άλλους, για πόσα έπρεπε να προνοούν και σε πόσα ήταν δούλοι!

4 Ότι δεν θα κάνουν καθόλου λιγότερο τα ίδια πράγματα, ακόμη κι αν εσύ σκάσεις.

5 Πρώτα απ' όλα, μην ταράζεσαι· γιατί όλα γίνονται σύμφωνα με τη φύση του όλου, και σε λίγο καιρό δεν θα είσαι κανείς πουθενά, όπως δεν είναι πια ούτε ο Αδριανός ούτε ο Αύγουστος. Έπειτα, καρφώνοντας το βλέμμα σου στο πράγμα, δεξ το αυτό καθαυτό και, θυμούμενος συνάμα ότι πρέπει να είσαι καλός άνθρωπος και τι απαιτεί η φύση του ανθρώπου, κάνε το χωρίς να στρέψεις αλλού και πες αυτό που σου φαίνεται πιο δίκαιο· μόνο με καλοσύνη, με σεμνότητα και χωρίς υποκρισία.

6 Η φύση των όλων έχει αυτό το έργο: να μεταθέτει εκεί όσα βρίσκονται εδώ, να τα μεταβάλλει, να τα σηκώνει από δω και να τα πηγαίνει εκεί. Όλα είναι αλλαγές· δεν υπάρχει λόγος να φοβηθείς μήπως συμβεί κάτι καινούργιο· όλα είναι συνηθισμένα. Αλλά και οι μοιρασίες είναι ίσες.

7 Κάθε φύση αρκείται στον εαυτό της όταν προχωράει καλά τον δρόμο της· και η λογική φύση προχωράει καλά όταν στις εντυπώσεις δεν δίνει τη συγκατάθεσή της ούτε σε ψεύτικο ούτε σε ασαφές, όταν κατευθύνει τις ορμές της μόνο σε έργα κοινωνικά, όταν κρατάει τις επιθυμίες και τις αποστροφές της μόνο για όσα εξαρτώνται από εμάς, και όταν δέχεται με αγάπη καθετί που της μοιράζει η κοινή φύση. Γιατί είναι μέρος της, όπως η φύση του φύλλου είναι μέρος της φύσης του φυτού· με τη διαφορά ότι εκεί η φύση του φύλλου είναι μέρος μιας φύσης αναίσθητης και άλογης, που μπορεί και να εμποδιστεί, ενώ η φύση του ανθρώπου είναι μέρος μιας φύσης που δεν εμποδίζεται, που σκέφτεται και είναι δίκαιη — εφόσον βέβαια μοιράζει στον καθένα ίσα και κατ' αξίαν μερίδια χρόνου, ουσίας, αιτίου, ενέργειας, συμβάντων. Πρόσεξε όμως: μην κοιτάς αν θα βρεις το <ένα> ίσο προς το ένα στην κάθε περίπτωση, αλλά αν όλα μαζί του ενός είναι ίσα με το σύνολο εκείνων του άλλου.

8 Δεν σου επιτρέπεται να διαβάξεις. Αλλά σου επιτρέπεται να απωθείς την αλαζονεία· σου επιτρέπεται να στέκεσαι πάνω από τις ηδονές και

τους πόνους· σου επιτρέπεται να είσαι πάνω από τη δοξούλα· σου επιτρέπεται να μη θυμώνεις με τους αναισθητους και τους αχάριστους, κι ακόμη παραπάνω, να τους φροντίζεις.

9 Ας μη σε ακούσει πια κανείς να κατηγορείς τη ζωή στην αυλή, ούτε κι εσύ ο ίδιος τον εαυτό σου.

10 Η μετάνοια είναι ένα είδος επίπληξης προς τον ίδιο σου τον εαυτό, επειδή άφησες να σου ξεφύγει κάτι χρήσιμο· και το χρήσιμο πρέπει να είναι κάτι καλό, και ο καλός και ενάρετος άνθρωπος οφείλει να το φροντίζει· κανένας όμως καλός και ενάρετος άνθρωπος δεν θα μετάνιωνε επειδή άφησε να του ξεφύγει κάποια ηδονή· άρα η ηδονή ούτε χρήσιμη είναι ούτε καλή.

11 Αυτό εδώ τι είναι αυτό καθαυτό, στη δική του σύσταση; Ποιο είναι το ουσιώδες και υλικό μέρος του, ποιο το αιτιώδες, τι κάνει μέσα στον κόσμο και πόσον καιρό διαρκεί;

12 Όταν δυσκολεύεσαι να σηκωθείς από τον ύπνο, θυμήσου ότι είναι σύμφωνο με τη σύστασή σου και με την ανθρώπινη φύση να αποδίδεις πράξεις κοινωνικές, ενώ ο ύπνος είναι κάτι που το μοιράζεσαι και με τα άλογα ζώα· κι ό,τι είναι κατά φύση για τον καθένα, αυτό του ταιριάζει περισσότερο, αυτό του είναι πιο σύμφυτο, και μάλιστα πιο ευχάριστο.

13 Συνεχώς, και σε κάθε εντύπωση αν γίνεται, να εξετάζεις τη φυσική της πλευρά, την πλευρά του πάθους και τη λογική της.

14 Όποιον κι αν συναντάς, πες αμέσως από πριν στον εαυτό σου: αυτός τι αρχές έχει για τα αγαθά και τα κακά; Γιατί αν για την ηδονή και τον πόνο και για όσα προκαλούν το ένα ή το άλλο, και για τη δόξα, την αδοξία, τον θάνατο, τη ζωή, έχει τέτοιες αρχές, δεν θα μου φανεί καθόλου παράξενο ούτε ξένο αν κάνει τέτοια πράγματα, και θα θυμάμαι ότι αναγκάζεται να ενεργεί έτσι.

15 Θυμήσου ότι, όπως είναι ντροπή να παραξενεύεσαι αν η συκιά βγάζει σύκα, έτσι είναι και το να παραξενεύεσαι αν ο κόσμος φέρνει εκείνα που από τη φύση του τα φέρνει· και για τον γιατρό και για τον κυβερνήτη είναι ντροπή να παραξενεύεται, αν αυτός εδώ ανέβασε πυρετό ή αν φύσηξε αντίθετος άνεμος.

16 Θυμήσου ότι και το να αλλάζεις γνώμη και το να ακολουθείς εκείνον που σε διορθώνει είναι εξίσου πράξη ελεύθερου ανθρώπου· γιατί είναι δική σου ενέργεια, που ολοκληρώνεται σύμφωνα με τη δική σου ορμή και κρίση, και μάλιστα σύμφωνα με τον δικό σου νου.

17 Αν εξαρτάται από σένα, γιατί το κάνεις αυτό; Αν εξαρτάται από άλλον, ποιον κατηγορείς; Τα άτομα ή τους θεούς; Και τα δύο είναι τρέλα. Κανέναν δεν πρέπει να κατηγορείς. Γιατί αν μπορείς, διόρθωσε τον· κι αν αυτό δεν μπορείς, διόρθωσε τουλάχιστον το ίδιο το πράγμα· κι αν ούτε αυτό μπορείς, σε τι σου χρησιμεύει πια το να κατηγορείς; Γιατί τίποτα δεν πρέπει να γίνεται στα τυφλά.

18 Έξω από τον κόσμο δεν πέφτει αυτό που πεθαίνει. [αν] Εδώ μένει και εδώ μεταβάλλεται και διαλύεται στα δικά του στοιχεία, που είναι στοιχεία του κόσμου και δικά σου. Και αυτά με τη σειρά τους μεταβάλλονται και δεν γογγύζουν.

19 Το καθετί έγινε για κάποιον σκοπό: το άλογο, το αμπέλι. Τι απορείς; Και ο Ήλιος θα πει: για κάποιο έργο έγινε· το ίδιο και οι υπόλοιποι θεοί. Εσύ λοιπόν για ποιο; Για να ευχαριστιέσαι; Δες αν το αντέχει αυτή η σκέψη.

20 Η φύση έχει βάλει στόχο της, για το καθετί, το τέλος του καθόλου λιγότερο απ' ό,τι την αρχή και τη διαδρομή του, όπως εκείνος που πετάει ψηλά τη μπάλα. Τι το καλό λοιπόν έχει η μπάλα όταν ανεβαίνει, ή τι το κακό όταν κατεβαίνει, ή ακόμη κι όταν έχει πέσει; Και τι το καλό έχει η φούσκα όσο κρατιέται, ή τι το κακό όταν διαλυθεί; Τα ίδια ισχύουν και για το λυχνάρι.

21 Γύρισέ το ανάποδα και δες τι είναι, και τι γίνεται όταν γεράσει, όταν αρρωστήσει, όταν εκπορνευτεί. Λιγότερος και αυτός που επαινεί και αυτός που επαινείται, κι αυτός που θυμάται κι αυτός που τον θυμούνται. Κι επιπλέον, όλα αυτά σε μια γωνιά τούτου του κλίματος — κι ούτε καν εδώ συμφωνούν όλοι, ούτε καν ο καθένας με τον ίδιο του τον εαυτό· και ολόκληρη η γη είναι μια κουκκίδα.

22 Πρόσεχε το υποκείμενο ή την αρχή ή την ενέργεια ή τη σημασία. Δίκαια τα παθαίνεις αυτά· γιατί προτιμάς να γίνεις καλός αύριο παρά να είσαι καλός σήμερα.

23 Κάνω κάτι; Το κάνω αναφέροντάς το στην ωφέλεια των ανθρώπων. Μου συμβαίνει κάτι; Το δέχομαι αναφέροντάς το στους θεούς και στην πηγή των πάντων, από την οποία ξετυλίγονται μαζί όλα όσα γίνονται.

24 Σκέψου τι σου φαίνεται πως είναι το λουτρό: λάδι, ιδρώτας, βρομιά, νερό γλοιώδες, όλα αηδιαστικά. Τέτοιο είναι κάθε κομμάτι της ζωής και κάθε πράγμα που έχεις μπροστά σου.

25 Η Λουκίλλα έθαψε τον Βήρο, έπειτα έθαψαν τη Λουκίλλα. Η Σεκούνδα τον Μάξιμο, έπειτα τη Σεκούνδα. Ο Επιτύγχανος τον Διότιμο, έπειτα τον Επιτύγχανο. Ο Αντωνίνος τη Φαυστίνα, έπειτα τον Αντωνίνο. Έτσι είναι όλα: ο Κέλερ τον Αδριανό, έπειτα τον Κέλερ. Και εκείνοι οι οξυδερκείς, ή οι προφητικοί, ή οι φουσκωμένοι από έπαρση, πού είναι; Οξυδερκείς, ας πούμε, ήταν ο Χάραξ και ο Δημήτριος ο Πλατωνικός και ο Ευδαίμων και όποιος άλλος σαν αυτούς. Όλα εφήμερα, πεθαμένα εδώ και πολύ καιρό. Άλλοι δεν έμειναν στη μνήμη ούτε για λίγο, άλλοι μεταβλήθηκαν σε μύθους, και άλλοι έχουν κιόλας ξεθωριάσει και από τους μύθους. Αυτά λοιπόν να θυμάσαι: ότι αναγκαστικά είτε θα σκορπιστεί το φτωχό σύνθετο σώμα σου, είτε θα σβήσει η λίγη πνοή σου, είτε θα μετατοπιστεί και θα τοποθετηθεί αλλού.

26 Χαρά του ανθρώπου είναι να κάνει τα ιδιαίτερα έργα του ανθρώπου· και ιδιαίτερο του ανθρώπου είναι η καλή διάθεση προς τους ομοίους του, η περιφρόνηση των κινήσεων που έρχονται από τις αισθήσεις, η διάκριση των εντυπώσεων που φαίνονται πειστικές, η θεώρηση της φύσης του όλου και όσων γίνονται σύμφωνα με αυτήν.

27 Τρεις σχέσεις: η μία με το σκεύος που σε περιβάλλει, η άλλη με τη θεία αιτία, από την οποία συμβαίνουν σε όλους τα πάντα, και η άλλη με εκείνους που ζουν μαζί σου.

28 Ο πόνος είναι είτε κακό για το σώμα — ας το δηλώσει λοιπόν το ίδιο το σώμα — είτε για την ψυχή. Αλλά η ψυχή μπορεί να διαφυλάξει τη δική της αιθρία και γαλήνη και να μη σχηματίσει την αντίληψη ότι ο

πόνος είναι κακό. Γιατί κάθε κρίση και ορμή και επιθυμία και αποστροφή βρίσκεται μέσα, και τίποτα δεν ανεβαίνει ως εδώ.

29 Σβήνε τις εντυπώσεις λέγοντας συνεχώς στον εαυτό σου: τώρα εξαρτάται από μένα να μην υπάρχει σε τούτη την ψυχή καμιά κακία ούτε επιθυμία ούτε γενικά καμιά ταραχή, αλλά, βλέποντας τα πάντα όπως είναι, να χρησιμοποιώ το καθένα κατά την αξία του. Θυμήσου αυτή την εξουσία που σου δίνει η φύση.

30 Να μιλάς και στη σύγκλητο και προς οποιονδήποτε κόσμια, χωρίς στόμφο· να χρησιμοποιείς υγιή λόγο.

31 Η αυλή του Αυγούστου: γυναίκα, κόρη, εγγόνια, πρόγονοι, αδελφή, ο Αγρίππας, συγγενείς, οικείοι, φίλοι, ο Άρειος, ο Μαικήνας, γιατροί, θύτες — ολόκληρης της αυλής ο θάνατος. Έπειτα πέρασε και στις άλλες . . . και σκέψου όχι τον θάνατο ενός μόνο ανθρώπου, αλλά ολόκληρων οικογενειών, όπως των Πομπηίων. Και εκείνο που γράφεται στα μνήματα: «ο τελευταίος του γένους του». Αναλογίσου πόσα τράβηξαν οι πρόγονοί τους για να αφήσουν κάποιον διάδοχο, και έπειτα αναγκαστικά κάποιος γίνεται ο τελευταίος· πάλι εδώ, ο θάνατος ολόκληρου γένους.

32 Πρέπει να συνθέτεις τη ζωή σου πράξη προς πράξη, και αν η καθεμιά προσφέρει το δικό της όσο γίνεται, να αρκείσαι. Και στο να προσφέρει η καθεμιά το δικό της, κανένας δεν μπορεί να σε εμποδίσει. — Μα κάτι θα σταθεί εμπόδιο απ' έξω. — Κανένα εμπόδιο στο να ενεργείς δίκαια και συνετά και λογικά. Ίσως όμως εμποδιστεί κάποια άλλη δραστηριότητα· αλλά, αν δεχτείς με ευχαρίστηση το ίδιο το εμπόδιο και περάσεις με ευγνωμοσύνη σε αυτό που σου δίνεται, αμέσως μπαίνει στη θέση της άλλη πράξη, που θα ταιριάζει στη σύνθεση για την οποία μιλάμε.

33 Να παύρνεις χωρίς έπαρση και να αφήνεις εύκολα.

34 Αν είδες ποτέ κομμένο χέρι ή πόδι ή κεφάλι αποκομμένο, να κείτεται χώρια, κάπου μακριά από το υπόλοιπο σώμα — τέτοιοι κάνει τον εαυτό του, όσο περνάει από το χέρι του, όποιος δεν θέλει αυτό που συμβαίνει και αποκόβεται, ή όποιος κάνει κάτι αντικοινωνικό. Έχεις πεταχτεί κάπου έξω από τη φυσική ενότητα· γιατί από τη φύση σου ήσουν μέρος

της, τώρα όμως έκοψες μόνος σου τον εαυτό σου. Εδώ όμως είναι το ωραίο: ότι μπορείς να ενωθείς πάλι. Αυτό ο θεός δεν το επέτρεψε σε κανένα άλλο μέρος, να ξανασμίξει αφού χωριστεί και κοπεί. Σκέψου την καλοσύνη με την οποία τίμησε τον άνθρωπο: και το να μην αποσπαστεί εξαρχής από το όλον το άφησε στο χέρι του, και, αν αποσπαστεί, τον έκανε ικανό να επιστρέψει, να ξανασυμφυθεί και να πάρει πάλι τη θέση του ως μέρος.

35 Όπως τις άλλες δυνάμεις τις πήρε το κάθε λογικό ον από τη φύση των λογικών όντων, σχεδόν σε όση έκταση τις έχει και εκείνη, έτσι πήραμε από αυτήν και τούτη εδώ. Γιατί, όπως εκείνη γυρίζει προς όφελός της καθετί που της εναντιώνεται και της αντιστέκεται, το κατατάσσει μέσα στην ειμαρμένη και το κάνει μέρος του εαυτού της, έτσι και το λογικό ον μπορεί να κάνει κάθε εμπόδιο υλικό δικό του και να το χρησιμοποιήσει για εκείνο ακριβώς που είχε επιδιώξει.

36 Ας μη σε συγχύζει η εικόνα ολόκληρης της ζωής· μη συλλογίζεσαι όλα μαζί τα βάσανα, τι λογής και πόσα είναι πιθανό να έχουν σωρευτεί, αλλά σε καθένα από τα παρόντα ρώτα τον εαυτό σου: τι είναι σε τούτη τη δουλειά το ανυπόφορο και το αβάσταχτο; Θα ντραπείς να το ομολογήσεις. Έπειτα θύμισε στον εαυτό σου ότι ούτε το μέλλον ούτε το παρελθόν σε βαραίνει, αλλά πάντα το παρόν· και αυτό μικραίνει, αν το περιορίσεις μόνο του και ελέγξεις αυστηρά τη διάνοιά σου, αν δεν μπορεί να αντέξει σε τούτο και μόνο, γυμνό.

37 Μήπως κάθεται τώρα δίπλα στη σορό του Βήρου η Πάνθεια ή ο Πέργαμος; Ή δίπλα σε εκείνη του Αδριανού ο Χαβρίας ή ο Διότιμος; Γελούο. Και τι, αν κάθονταν, θα το καταλάβαιναν οι νεκροί; Κι αν το καταλάβαιναν, θα ευχαριστιούνταν; Κι αν ευχαριστιούνταν, θα γίνονταν άραγε αυτοί που κάθονταν αθάνατοι; Δεν ήταν γραφτό και αυτοί πρώτα να γίνουν γριές και γέροι κι έπειτα να πεθάνουν; Τι θα έκαναν λοιπόν ύστερα εκείνοι, αφού θα είχαν πεθάνει και αυτοί; Βρόμα είναι όλο τούτο και αίμα σάπιο μέσα σε σακί.

38 Αν μπορείς να βλέπεις καθαρά, βλέπε, λέει, κρίνοντας με τη μεγαλύτερη σοφία.

39 Στη συγκρότηση του λογικού όντος δεν βλέπω αρετή που να αντιστέκεται στη δικαιοσύνη· βλέπω όμως την εγκράτεια, που αντιστέκεται στην ηδονή.

40 Αν αφαιρέσεις τη δική σου αντίληψη για εκείνο που σου φαίνεται πως σε λυπεί, εσύ ο ίδιος στέκεσαι στο πιο ασφαλές μέρος. — Ποιος «ο ίδιος»; — Ο λόγος. — Μα εγώ δεν είμαι λόγος. — Ας είναι. Ας μη λυπεί λοιπόν ο λόγος τον ίδιο του τον εαυτό· κι αν κάτι άλλο μέσα σου δεν πάει καλά, ας σχηματίσει εκείνο μόνο του την αντίληψή του για τον εαυτό του.

41 Το εμπόδιο στην αίσθηση είναι κακό για τη ζωική φύση. Το εμπόδιο στην ορμή είναι ομοίως κακό για τη ζωική φύση. Υπάρχει και κάτι άλλο που εμποδίζει ομοίως και είναι κακό για τη φυτική συγκρότηση. Έτσι λοιπόν και το εμπόδιο στον νου είναι κακό για τη νοερή φύση. Όλα αυτά μετέφερέ τα στον εαυτό σου. Σε αγγίζει πόνος ή ηδονή; Ας το κοιτάξει η αίσθηση. Όρμησες κάπου και βρήκες εμπόδιο; Αν όρμησες χωρίς επιφύλαξη, τότε πράγματι είναι κακό για σένα ως λογικό ον· αν όμως δέχεσαι αυτό που ισχύει για όλους, ακόμη δεν έχεις βλαφτεί ούτε εμποδιστεί. Τα ιδιαίτερα όμως έργα του νου δεν συνηθίζει να τα εμποδίζει κανένας άλλος· γιατί αυτόν δεν τον αγγίζει ούτε φωτιά ούτε σίδερο ούτε τύραννος ούτε συκοφαντία ούτε τίποτε απολύτως, όταν γίνει «σφαίρα ολοστρογγυλή που μένει ακίνητη».

42 Δεν αξίζει να λυπώ τον εαυτό μου· γιατί ούτε άλλον λύπησα ποτέ με τη θέλησή μου.

43 Άλλον τον ευφραίνει το ένα και άλλον το άλλο· εμένα με ευφραίνει να έχω υγιές το ηγεμονικό, να μην αποστρέφομαι κανέναν άνθρωπο ούτε <κάτι> από όσα συμβαίνουν στους ανθρώπους, αλλά να τα βλέπω όλα με ευμενή μάτια, να τα δέχομαι και να χρησιμοποιώ το καθένα κατά την αξία του.

44 Να, αυτόν εδώ τον χρόνο χάρισέ τον στον εαυτό σου. Όσοι κυνηγούν περισσότερο τη δόξα μετά τον θάνατο δεν λογαριάζουν ότι εκείνοι που θα έρθουν θα είναι τέτοιοι σαν κι αυτούς εδώ που τους βαραίνουν· και εκείνοι θα είναι θνητοί. Και τι σε αφορά στ' αλήθεια, αν εκείνοι αντηχούν με τέτοιες φωνές ή έχουν τέτοια αντίληψη για σένα;

45 Σήκωσέ με και ρίξε με όπου θέλεις. Γιατί και εκεί θα έχω τον δαίμονά μου γαλήνιο, δηλαδή ικανοποιημένο, αρκεί να υπάρχει και να ενεργεί σύμφωνα με τη δική του συγκρότηση. Αξίζει άραγε αυτό, ώστε εξαιτίας του να βρίσκεται άσχημα η ψυχή μου και να γίνεται χειρότερη από τον εαυτό της, να ταπεινώνεται, να λαχταράει, να προσκολλιέται, να τρομάζει; Και τι θα βρεις που να το αξίζει αυτό;

46 Σε κανέναν άνθρωπο δεν μπορεί να συμβεί κάτι που δεν είναι ανθρώπινο συμβάν, ούτε στο βόδι κάτι που δεν ταιριάζει σε βόδι, ούτε στο αμπέλι κάτι που δεν ταιριάζει σε αμπέλι, ούτε στην πέτρα κάτι που δεν είναι ίδιο της πέτρας. Αν λοιπόν στον καθένα συμβαίνει αυτό που συνηθίζεται και που είναι στη φύση του, γιατί να δυσανασχετείς; Γιατί η κοινή φύση δεν σου έφερε κάτι ανυπόφορο.

47 Αν λυπάσαι για κάτι εξωτερικό, δεν σε ενοχλεί εκείνο, αλλά η δική σου κρίση γι’ αυτό· και αυτήν μπορείς να τη σβήσεις αμέσως, εξαρτάται από σένα. Αν πάλι σε λυπεί κάτι μέσα στη δική σου διάθεση, ποιος σε εμποδίζει να διορθώσεις το δόγμα σου; Το ίδιο κι αν λυπάσαι επειδή δεν κάνεις κάποια συγκεκριμένη πράξη που σου φαίνεται σωστή: γιατί δεν την κάνεις, αντί να λυπάσαι; — Μα κάτι πιο δυνατό στέκεται εμπόδιο. — Τότε μη λυπάσαι· γιατί η αιτία που δεν γίνεται δεν βρίσκεται σε σένα. — Μα δεν αξίζει να ζω αν δεν γίνει αυτό. — Φύγε λοιπόν από τη ζωή με ευμένεια, όπως πεθαίνει κι εκείνος που καταφέρνει να ενεργεί, γαλήνιος συνάμα απέναντι σε όσα του στάθηκαν εμπόδιο.

48 Θυμήσου ότι το ηγεμονικό γίνεται ανίκητο όταν, μαζεμένο στον εαυτό του, αρκείται στον εαυτό του και δεν κάνει τίποτε που δεν θέλει, ακόμη κι αν η αντίστασή του είναι παράλογη. Τι θα γίνει λοιπόν όταν κρίνει για κάτι και με λόγο και με περίσκεψη; Γι’ αυτό ακρόπολη είναι ο νους ο ελεύθερος από πάθη· γιατί τίποτε πιο οχυρό δεν έχει ο άνθρωπος, όπου να καταφύγει και να μείνει στο εξής απόρθητος. Όποιος λοιπόν δεν το έχει δει αυτό είναι αμαθής, κι όποιος το είδε και δεν καταφεύγει εκεί είναι δυστυχισμένος.

49 Μη λες στον εαυτό σου τίποτε περισσότερο από όσα σου αναγγέλλουν οι πρώτες εντυπώσεις. Σου ανήγγειλαν ότι ο τάδε σε κακολογεί. Αυτό σου ανήγγειλαν· ότι όμως βλάφτηκες, αυτό δεν σου

το ανήγγειλαν. Βλέπω ότι το παιδί μου είναι άρρωστο. Αυτό βλέπω· ότι όμως κινδυνεύει, αυτό δεν το βλέπω. Έτσι λοιπόν μένε πάντα στις πρώτες εντυπώσεις και μην προσθέτεις τίποτε από μέσα σου, και τίποτε δεν σου συμβαίνει· ή μάλλον πρόσθεσε, σαν άνθρωπος που γνωρίζει το καθετί από όσα συμβαίνουν στον κόσμο.

50 Πικρό αγγούρι; Παράτησέ το. Βάτα στον δρόμο; Κάνε στην άκρη. Αρκεί αυτό, μην προσθέσεις: «Και γιατί υπάρχουν αυτά στον κόσμο;» Γιατί θα σε περιγελάσει ο άνθρωπος που μελετά τη φύση, όπως θα σε περιγελούσαν κι ο ξυλουργός κι ο τσαγκάρης αν τους κατηγορούσες που βλέπεις στο εργαστήρι τους ροκανίδια και αποκόμματα από αυτά που κατασκευάζουν. Κι όμως εκείνοι τουλάχιστον έχουν πού να τα πετάξουν, ενώ η φύση του σύμπαντος δεν έχει τίποτε έξω από τον εαυτό της· αλλά το θαυμαστό αυτής της τέχνης είναι ότι, έχοντας οριοθετήσει τον εαυτό της, μεταβάλλει σε ό,τι είναι η ίδια καθετί που μέσα της φθείρεται και γερνάει και φαίνεται άχρηστο, και ότι πάλι από αυτά τα ίδια φτιάχνει άλλα καινούργια, ώστε ούτε ουσία απέξω να χρειάζεται ούτε να έχει ανάγκη από τόπο για να πετάξει τα σάπια. Αρκείται λοιπόν και στον δικό της χώρο και στη δική της ύλη και στη δική της τέχνη.

51 Ούτε στις πράξεις σου να είσαι πρόχειρος και νωθρός, ούτε στις συζητήσεις να τα μπερδεύεις, ούτε στις εντυπώσεις σου να περιπλανιέσαι, ούτε η ψυχή σου να μαζεύεται εντελώς μέσα της ή να ξεσπάει, ούτε στη ζωή σου να πνίγεσαι στις ασχολίες. Σκοτώνουν, κομματιάζουν, καταδιώκουν με κατάρες. Τι σχέση έχουν όμως αυτά με το να μένει ο νους σου καθαρός, φρόνιμος, μετρημένος, δίκαιος; Είναι σαν να στεκόταν κάποιος πλάι σε μια πηγή διάφανη και γλυκιά και να την έβριζε, κι εκείνη να μη σταματάει να αναβλύζει πόσιμο νερό· κι αν ακόμη της ρίξει λάσπη, κι αν κοπριά, πολύ γρήγορα θα τα διαλύσει και θα τα ξεπλύνει και δεν θα λερωθεί καθόλου. Πώς λοιπόν θα αποκτήσεις πηγή αστείρευτη κι όχι στέρνα; Αν φυλάς τον εαυτό σου κάθε ώρα για την ελευθερία, μαζί με την ευμένεια, την απλότητα και τη σεμνότητα.

52 Όποιος δεν ξέρει τι είναι ο κόσμος, δεν ξέρει πού βρίσκεται. Κι όποιος δεν ξέρει για ποιον σκοπό γεννήθηκε, δεν ξέρει ούτε ποιος είναι

ούτε τι είναι ο κόσμος. Κι όποιος έχει παραλείψει ένα από αυτά, δεν θα μπορούσε να πει ούτε για ποιον σκοπό γεννήθηκε ο ίδιος. Τι σου φαίνεται λοιπόν αυτός που αποφεύγει ή κυνηγάει τον έπαινο εκείνων που χειροκροτούν, οι οποίοι δεν γνωρίζουν ούτε πού βρίσκονται ούτε ποιοι είναι;

53 Θέλεις να σε επαινεί άνθρωπος που τρεις φορές την ώρα καταριέται τον εαυτό του; Θέλεις να αρέσεις σε άνθρωπο που δεν αρέσει στον ίδιο του τον εαυτό; Αρέσει στον εαυτό του αυτός που μετανιώνει σχεδόν για όλα όσα κάνει;

54 Να μην αναπνέεις πια μόνο μαζί με τον αέρα που σε περιβάλλει, αλλά από δω και πέρα να σκέφτεσαι και μαζί με τον νου που περιβάλλει τα πάντα. Γιατί η νοερή δύναμη δεν είναι λιγότερο χυμένη παντού και διάχυτη για όποιον μπορεί να την αντλήσει, απ’ ό,τι η αέρινη για όποιον μπορεί να αναπνεύσει.

55 Γενικά η κακία δεν βλάπτει σε τίποτε τον κόσμο, και η κακία του καθενός ξεχωριστά δεν βλάπτει σε τίποτε τον άλλον· είναι βλαβερή μόνο γι’ αυτόν στον οποίο δόθηκε και το δικαίωμα να απαλλαγεί από αυτήν, μόλις το θελήσει.

56 Για τη δική μου προαίρεση, η προαίρεση του διπλανού μου είναι εξίσου αδιάφορη με την πνοή του και τη σάρκα του. Γιατί, ακόμη κι αν έχουμε γεννηθεί όσο τίποτε άλλο ο ένας για τον άλλον, το ηγεμονικό του καθενός μας έχει τη δική του εξουσία· αλλιώς θα ήταν η κακία του διπλανού μου δικό μου κακό, κάτι που δεν το θέλησε ο θεός, ώστε να μην εξαρτάται από άλλον η δική μου δυστυχία.

57 Ο ήλιος φαίνεται χυμένος παντού, και πράγματι είναι χυμένος παντού, δεν είναι όμως ξεχυμένος και χαμένος. Γιατί αυτό το χύσιμο είναι τέντωμα· γι’ αυτό άλλωστε οι λάμπσεις του λέγονται ακτίνες, από το ότι εκτείνονται. Και τι λογής πράγμα είναι η ακτίνα, θα το έβλεπες αν παρατηρούσες το φως του ήλιου να μπαίνει από κάποιο στενό άνοιγμα σε σκοτεινό δωμάτιο: τεντώνεται σε ευθεία γραμμή και σαν να στηρίζεται πάνω σε ό,τι στερεό συναντήσει, που αποκόβει τον αέρα από την άλλη μεριά· κι εκεί στέκεται και δεν γλιστράει κάτω ούτε

πέφτει. Τέτοιο λοιπόν πρέπει να είναι το χύσιμο και το άπλωμα του νου, σε καμιά περίπτωση ξεχείλισμα, αλλά τέντωμα, και απέναντι στα εμπόδια που συναντάει να μην πιέζει βίαια και ορμητικά ούτε βέβαια να καταρρέει, αλλά να στέκεται και να φωτίζει αυτό που τον δέχεται· γιατί ό,τι δεν το αφήνει να περάσει, μόνο του στερεί από τον εαυτό του τη λάμψη.

58 Όποιος φοβάται τον θάνατο, ή την αναισθησία φοβάται ή μιαν άλλου είδους αίσθηση. Αλλά αν δεν θα έχεις πια αίσθηση, δεν θα αισθανθείς και κανένα κακό· κι αν αποκτήσεις διαφορετική αίσθηση, θα είσαι διαφορετικό πλάσμα και δεν θα πάψεις να ζεις.

59 Οι άνθρωποι έχουν γεννηθεί ο ένας για τον άλλον· ή διδάσκέ τους λοιπόν ή υπόμένέ τους.

60 Αλλιώς κινείται το βέλος κι αλλιώς ο νους. Ωστόσο ο νους, και όταν προσέχει και όταν στρέφεται γύρω από το ζήτημα που εξετάζει, κινείται εξίσου κατευθείαν και προς τον σκοπό του.

61 Να μπαίνεις μέσα στο ηγεμονικό του καθενός, και να αφήνεις και κάθε άλλον να μπαίνει μέσα στο δικό σου ηγεμονικό.

ΒΙΒΛΙΟ Θ΄

1 Όποιος αδικεί, ασεβεί. Γιατί, αφού η φύση των όλων έφτιαξε τα λογικά όντα το ένα για χάρη του άλλου, ώστε να ωφελούν το ένα το άλλο ανάλογα με την αξία του και σε καμιά περίπτωση να μη βλάπτονται μεταξύ τους, όποιος παραβαίνει τη θέλησή της ασεβεί ολοφάνερα προς την πιο σεβάσμια από τις θεότητες. Και όποιος λέει ψέματα ασεβεί επίσης προς την ίδια θεά· γιατί η φύση των όλων είναι η φύση των όντων, και τα όντα έχουν συγγένεια με όλα όσα υπάρχουν. Επιπλέον, αυτή ονομάζεται και αλήθεια και είναι η πρώτη αιτία όλων των αληθινών. Όποιος λοιπόν λέει ψέματα με τη θέλησή του ασεβεί, στο μέτρο που αδικεί εξαπατώντας· κι όποιος τα λέει χωρίς να το θέλει, στο μέτρο που διαφωνεί με τη φύση των όλων και στο μέτρο που φέρνει αταξία, καθώς μάχεται με τη φύση του κόσμου. Γιατί μάχεται εναντίον του ίδιου του εαυτού όποιος παρασύρεται προς τα αντίθετα από τα αληθινά· είχε άλλωστε λάβει από πριν αφορμές από τη φύση, και επειδή τις αμέλησε δεν είναι τώρα σε θέση να ξεχωρίζει τα ψεύτικα από τα αληθινά. Και βέβαια, όποιος κυνηγά τις ηδονές σαν να είναι αγαθά και αποφεύγει τους πόνους σαν να είναι κακά, ασεβεί. Γιατί ένας τέτοιος άνθρωπος αναγκαστικά θα κατηγορεί συχνά την κοινή φύση ότι μοιράζει άδικα κάτι στους φαύλους και στους σπουδαίους, επειδή συχνά οι φαύλοι βρίσκονται μέσα στις ηδονές και αποκτούν όσα τις παράγουν, ενώ οι σπουδαίοι πέφτουν στον πόνο και σε όσα τον προκαλούν. Ακόμη, όποιος φοβάται τους πόνους θα φοβηθεί κάποτε και κάτι από όσα πρόκειται να συμβούν στον κόσμο, κι αυτό είναι ήδη ασέβεια· κι όποιος κυνηγά τις ηδονές δεν θα κρατηθεί από το να αδικεί, κι αυτό είναι ολοφάνερη ασέβεια. Πρέπει λοιπόν απέναντι σε όσα η κοινή φύση στέκεται εξίσου (γιατί δεν θα δημιουργούσε και τα δύο, αν δεν στεκόταν εξίσου απέναντι και στα δύο), απέναντι σε αυτά και

όσοι θέλουν να ακολουθούν τη φύση, όντας ομόγνωμοι μαζί της, να στέκονται εξίσου. Όποιος λοιπόν απέναντι στον πόνο και στην ηδονή ή στον θάνατο και στη ζωή ή στη δόξα και στην αδοξία —που η φύση των όλων τα μεταχειρίζεται εξίσου— δεν στέκεται ο ίδιος εξίσου, είναι φανερό ότι ασεβεί. Και όταν λέω ότι η κοινή φύση μεταχειρίζεται αυτά εξίσου, εννοώ ότι συμβαίνουν εξίσου, στη σειρά τους, σε όσα γίνονται και σε όσα ακολουθούν, από κάποια αρχέγονη ορμή της πρόνοιας, με την οποία ξεκίνησε από κάποια αρχή προς αυτή εδώ την τάξη του κόσμου, αφού συνέλαβε ορισμένους λόγους των μελλοντικών και ξεχώρισε γόνιμες δυνάμεις για υποστάσεις και μεταβολές και διαδοχές αυτού του είδους.

2 Θα ταίριαζε σε πιο χαρισματικό άνθρωπο να φύγει από τη ζωή χωρίς να έχει γευτεί το ψέμα και κάθε υποκρισία και καλοπέραση και έπαρση. Το να ξεψυχήσεις όμως αφού έχεις χορτάσει από αυτά είναι η δεύτερη καλύτερη λύση. Ή μήπως έχεις διαλέξει να κάθεσαι δίπλα στην κακία, και ούτε η πείρα ακόμα σε πείθει να φύγεις από τη μόλυνση; Γιατί η καταστροφή της διάνοιας είναι πανούκλα πολύ περισσότερο απ' ό,τι κάποια τέτοια κακή κράση και αλλοίωση του αέρα που μας περιβάλλει· εκείνη είναι πανούκλα των ζώων, καθόσον είναι ζώα, ενώ αυτή των ανθρώπων, καθόσον είναι άνθρωποι.

3 Μην περιφρονείς τον θάνατο, αλλά να τον δέχεσαι ευχάριστα, αφού κι αυτός είναι ένα από όσα θέλει η φύση. Γιατί όπως είναι το να είσαι νέος και το να γεράσεις, το να μεγαλώσεις και να ακμάσεις, το να βγάλεις δόντια και γένια και άσπρες τρίχες, το να σπείρεις και να κυοφορήσεις και να γεννήσεις, και οι άλλες φυσικές λειτουργίες που φέρνουν οι εποχές της ζωής, τέτοιο είναι και το να διαλυθείς. Αυτό λοιπόν ταιριάζει σε άνθρωπο που έχει σκεφτεί: να μη στέκεται απέναντι στον θάνατο ούτε αδιάφορα ούτε απότομα ούτε με υπεροψία, αλλά να τον περιμένει σαν μία από τις φυσικές λειτουργίες· και όπως τώρα περιμένεις πότε θα βγει το έμβρυο από την κοιλιά της γυναίκας σου, έτσι να προσδοκάς την ώρα που η ψυχούλα σου θα πέσει έξω από αυτό το περίβλημα. Κι αν θέλεις και κάποιον απλό κανόνα που να αγγίζει την καρδιά, το πιο πολύ θα σε κάνει πρόθυμο απέναντι στον θάνατο η

προσοχή που θα στρέψεις στα πράγματα από τα οποία πρόκειται να αποχωριστείς και στα ήθη με τα οποία δεν θα είναι πια . . . ανακατεμένη. Γιατί καθόλου δεν πρέπει να σκοντάφτεις πάνω τους, αλλά και να τους φροντίζεις και να τους ανέχεσαι ήρεμα· να θυμάσαι όμως ότι δεν θα αποχωριστείς ανθρώπους που έχουν τις ίδιες αρχές με σένα. Γιατί μόνο αυτό, αν υπήρχε κάτι τέτοιο, θα σε τραβούσε πίσω και θα σε κρατούσε στη ζωή: αν σου επιτρεπόταν να ζεις μαζί με ανθρώπους που έχουν αποκτήσει τις ίδιες πεποιθήσεις. Τώρα όμως βλέπεις πόσος κόπος υπάρχει μέσα στη διαφωνία της συμβίωσης, ώστε να πεις: «Έλα γρηγορότερα, θάνατε, μήπως ξεχάσω κι εγώ ο ίδιος τον εαυτό μου».

4 Όποιος σφάλλει, σφάλλει σε βάρος του εαυτού του· όποιος αδικεί, αδικεί τον εαυτό του, τον εαυτό του, κάνοντας κακό τον εαυτό του.

5 Αδικεί συχνά όποιος δεν κάνει κάτι, όχι μόνο όποιος κάνει κάτι.

6 Αρκεί η τωρινή σου αντίληψη να είναι καταληπτική, η τωρινή σου πράξη κοινωνική και η τωρινή σου διάθεση να δέχεται ευχάριστα καθετί που συμβαίνει από εξωτερική αιτία.

7 Σβήσε τη φαντασία· σταμάτησε την ορμή· κατάσβεσε την επιθυμία· κράτα το ηγεμονικό στην εξουσία σου.

8 Στα άλογα ζώα έχει μοιραστεί μία ψυχή, ενώ στα λογικά έχει μεριστεί μία νοερή ψυχή, όπως ακριβώς μία είναι και η γη όλων των γήινων πραγμάτων και με ένα φως βλέπουμε και έναν αέρα αναπνέουμε, όσα έχουμε όραση και ψυχή.

9 Όλα όσα μετέχουν σε κάτι κοινό σπεύδουν προς το ομοειδές τους. Καθετί γήινο τείνει προς τη γη· καθετί υγρό συρρέει· το ίδιο και το αερώδες, ώστε να χρειάζονται πράγματα που τα χωρίζουν, και μάλιστα βία. Η φωτιά τραβάει προς τα πάνω εξαιτίας της στοιχειακής φωτιάς, και είναι τόσο έτοιμη να ανάψει μαζί με κάθε φωτιά εδώ κάτω, ώστε και κάθε υλικό λίγο πιο ξερό ανάβει εύκολα, επειδή είναι λιγότερο ανακατεμένο μέσα του αυτό που εμποδίζει την ανάφλεξη. Επομένως και καθετί που μετέχει στην κοινή νοερή φύση σπεύδει προς το συγγενικό του το ίδιο ή και περισσότερο· γιατί όσο ανώτερο είναι σε σύγκριση με τα άλλα, τόσο πιο έτοιμο είναι να σμίξει και να ενωθεί με το

οικείο του. Έτσι, ήδη στα άλογα ζώα βρέθηκαν σμήνη και κοπάδια και ανατροφή των μικρών και κάτι σαν έρωτες· γιατί εκεί υπήρχαν πια ψυχές, και το ενωτικό στοιχείο βρισκόταν σε ένταση μέσα στο ανώτερο, όπως δεν υπήρχε ούτε στα φυτά ούτε στις πέτρες ή στα ξύλα. Στα λογικά όντα πάλι υπάρχουν πολιτείες και φιλίες και σπίτια και συγκεντρώσεις και στους πολέμους συνθήκες και ανακωχές. Και στα ακόμη ανώτερα, ακόμη και ανάμεσα σε πράγματα που απέχουν μεταξύ τους, δημιουργήθηκε κατά κάποιον τρόπο ένωση, όπως στα άστρα· έτσι η ανάβαση προς το ανώτερο μπόρεσε να δημιουργήσει συμπάθεια ακόμη και σε πράγματα που απέχουν. Δες λοιπόν τι γίνεται τώρα: μόνο τα νοερά όντα έχουν ξεχάσει τώρα τη σπουδή και τη σύγκλιση του ενός προς το άλλο, και μόνο εδώ δεν βλέπει κανείς αυτή τη συρροή. Κι όμως, όσο κι αν φεύγουν, περικυκλώνονται και πιάνονται· γιατί η φύση επικρατεί. Θα δεις αυτό που λέω, αν παρατηρήσεις: πιο εύκολα θα έβρισκε κανείς κάτι γήινο που να μην ακουμπά σε τίποτε γήινο, παρά άνθρωπο αποκομμένο από άνθρωπο.

10 Καρπό βγάζει και ο άνθρωπος και ο θεός και ο κόσμος· το καθένα τον βγάζει στην εποχή που του ταιριάζει. Κι αν η συνήθεια έχει καθιερώσει τη λέξη κυρίως για το αμπέλι και τα παρόμοια, αυτό δεν έχει σημασία. Ο λόγος έχει και κοινό και δικό του καρπό, και γεννιούνται από αυτόν άλλα τέτοια, όμοια με ό,τι είναι ο ίδιος ο λόγος.

11 Αν μπορείς, δίδαξέ τον αλλιώς· αν όχι, θυμήσου ότι γι' αυτό σου δόθηκε η καλοσύνη. Και οι θεοί άλλωστε είναι καλοπροαίρετοι με τέτοιους ανθρώπους, και σε μερικά μάλιστα τους βοηθούν κιόλας: στην υγεία, στον πλούτο, στη δόξα· τόσο καλοί είναι. Μπορείς κι εσύ· ή πες μου, ποιος σε εμποδίζει;

12 Κοπιάζε, όχι σαν δυστυχισμένος ούτε σαν να θέλεις να σε λυπηθούν ή να σε θαυμάσουν· ένα μόνο να θέλεις: να κινείσαι και να συγκρατείσαι όπως το απαιτεί ο λόγος που διέπει τη ζωή μέσα στην κοινωνία.

13 Σήμερα βγήκα από κάθε δυσκολία, ή μάλλον έδιωξα κάθε δυσκολία· γιατί δεν ήταν έξω, αλλά μέσα, στις αντιλήψεις μου.

14 Όλα αυτά είναι συνηθισμένα από την πείρα, εφήμερα στον χρόνο, βρόμικα στην ύλη· όλα είναι τώρα όπως ήταν στα χρόνια εκείνων που τους θάψαμε.

15 Τα πράγματα στέκονται έξω από την πόρτα, μόνα τους και για τον εαυτό τους, χωρίς να ξέρουν τίποτα για τον εαυτό τους ούτε να αποφαινούνται γι' αυτόν. Τι αποφαινεται λοιπόν γι' αυτά; Το ηγεμονικό.

16 Το κακό και το αγαθό του λογικού <και> κοινωνικού όντος δεν βρίσκεται στο πάθημα αλλά στην ενέργεια, όπως ακριβώς και η αρετή και η κακία του δεν βρίσκονται στο πάθημα αλλά στην ενέργεια.

17 Για την πέτρα που την πέταξαν ψηλά δεν είναι κακό το να πέσει κάτω ούτε αγαθό το να ανέβει.

18 Πέρασε μέσα, βαθιά μέσα στα ηγεμονικά τους, και θα δεις τι λογής κριτές είναι αυτοί που φοβάσαι και τι λογής κριτές είναι και για τον ίδιο τους τον εαυτό.

19 Όλα βρίσκονται σε μεταβολή· και εσύ ο ίδιος σε συνεχή αλλοίωση και κατά κάποιον τρόπο σε φθορά, το ίδιο και ολόκληρος ο κόσμος.

20 Το σφάλμα του άλλου πρέπει να το αφήσεις εκεί.

21 Το σταμάτημα μιας ενέργειας, το τέλος μιας ορμής, μιας αντίληψης, είναι κάτι σαν θάνατος· δεν είναι κακό. Πέρασε τώρα στις ηλικίες, όπως στην παιδική, στην εφηβική, στη νεότητα, στα γηρατειά· γιατί και εδώ κάθε μεταβολή είναι θάνατος. Μήπως είναι φοβερό; Πέρασε τώρα στη ζωή που έζησες κάτω από τη σκέπη του παππού σου, έπειτα σ' εκείνη κάτω από τη μητέρα σου, έπειτα σ' εκείνη κάτω από τον πατέρα σου· και βρίσκοντας και πολλές άλλες καταστροφές και μεταβολές και παύσεις, ρώτα τον εαυτό σου: μήπως είναι φοβερό; Έτσι λοιπόν δεν είναι φοβερό ούτε το τέλος και η παύση και η μεταβολή ολόκληρης της ζωής σου.

22 Τρέχα στο δικό σου ηγεμονικό και σ' εκείνο του όλου και σ' εκείνο αυτού εδώ του ανθρώπου. Στο δικό σου, για να το κάνεις νου δίκαιο· σ' εκείνο του όλου, για να θυμηθείς τίνος πράγματος είσαι μέρος· σ' εκείνο αυτού εδώ, για να προσέξεις αν πρόκειται για άγνοια ή για συνειδητή γνώμη, και συνάμα να σκεφτείς ότι είναι συγγενικό με το δικό σου.

23 Όπως εσύ ο ίδιος είσαι συμπλήρωμα ενός κοινωνικού συνόλου, έτσι και κάθε πράξη σου ας είναι συμπλήρωμα της κοινωνικής ζωής. Όποια λοιπόν πράξη σου δεν έχει αναφορά, είτε άμεση είτε έμμεση, στον κοινωνικό σκοπό, αυτή διασπά τη ζωή σου και δεν την αφήνει να είναι ενιαία, και είναι στασιαστική, όπως μέσα σε έναν δήμο εκείνος που αποσπά το δικό του κομμάτι από μια τέτοια αρμονία.

24 Θυμοί παιδιών και παιχνίδια, και «ψυχούλες που κουβαλούν πτώματα»· έτσι σου έρχεται πιο ζωντανά στον νου η σκηνή της Νέκυιας.

25 Πήγαινε στην ποιότητα του αιτίου και, αφού την ξεχωρίσεις από το υλικό της, κοίταξέ την· έπειτα όρισε και τον χρόνο, το πολύ πόσο μπορεί από τη φύση της να διαρκέσει αυτή η ιδιαίτερη ποιότητα.

26 Υπέφερες αμέτρητα, επειδή δεν αρκέστηκες στο ηγεμονικό σου, που κάνει όσα είναι φτιαγμένο να κάνει. Αλλά φτάνει πια.

27 Όταν κάποιος άλλος σε κατηγορεί ή σε μισεί ή όταν άλλοι φωνάζουν τέτοια πράγματα, πήγαινε στις φτωχές τους ψυχές, πέρασε μέσα και δεξ τι λογής άνθρωποι είναι. Θα δεις ότι δεν χρειάζεται να βασανίζεσαι για το τι τυχόν σκέφτονται αυτοί για σένα. Πρέπει όμως να τους θέλεις το καλό· γιατί από τη φύση τους είναι φίλοι, και οι θεοί με κάθε τρόπο τους βοηθούν, με όνειρα, με μαντείες, για εκείνα βέβαια τα πράγματα για τα οποία εκείνοι νοιάζονται.

28 Τα ίδια είναι τα κυκλικά γυρίσματα του κόσμου, πάνω κάτω, από αιώνα σε αιώνα. Και ή η διάνοια του όλου ορμά σε κάθε επιμέρους πράγμα — κι αν έτσι είναι, δέξου αυτό προς το οποίο εκείνη ορμά — ή όρμησε μία μόνο φορά, και τα υπόλοιπα γίνονται κατά ακολουθία· και γιατί λοιπόν να εντέινεσαι; Γιατί κατά κάποιον τρόπο όλα είναι άτομα ή αμερή σωματίδια. Και συνολικά: αν το όλον είναι θεός, όλα καλά έχουν· αν είναι το τυχαίο, μη γίνεσαι κι εσύ τυχαίος. Σε λίγο θα μας σκεπάσει όλους η γη, έπειτα θα μεταβληθεί κι αυτή, κι εκείνα θα μεταβάλλονται στο άπειρο, και πάλι εκείνα στο άπειρο. Γιατί αν σκεπτεί κανείς τα διαδοχικά κύματα των μεταβολών και των αλλοιώσεων, και την ταχύτητά τους, θα περιφρονήσει κάθε θνητό πράγμα.

29 Χείμαρρος είναι η ουσία των όλων· τα πάντα τα παρασύρει. Πόσο ασημένια είναι κι αυτά τα πολιτικά πράγματα, και οι ανθρώπακοι που νομίζουν ότι πράττουν φιλοσοφικά· γεμάτοι μύξες. Άνθρωπέ μου, τι τέλος πάντων; Κάνε αυτό που τώρα απαιτεί η φύση· όρμησε, αν σου δίνεται, και μην κοιτάξεις γύρω σου μήπως το μάθει κανείς. Μην ελπίζεις στην Πολιτεία του Πλάτωνα, αλλά να αρκείσαι αν προχωρήσει έστω και το ελάχιστο, και σκέψου πόσο μικρό πράγμα είναι η έκβαση ακόμη κι αυτού του ελάχιστου. Γιατί ποιος θα αλλάξει τις πεποιθήσεις τους; Και χωρίς μεταβολή των πεποιθήσεων, τι άλλο υπάρχει παρά σκλαβιά ανθρώπων που στενάζουν και προσποιούνται ότι πείθονται; Έλα τώρα, φέρε μου και τον Αλέξανδρο και τον Φίλιππο και τον Δημήτριο τον Φαληρέα. Αυτοί θα κριθούν, αν είδαν τι ήθελε η κοινή φύση και μόρφωσαν τον εαυτό τους· αν όμως έπαιξαν τραγωδία, κανείς δεν με καταδίκασε να τους μιμηθώ. Απλό και σεμνό είναι το έργο της φιλοσοφίας· μη με παρασύρεις σε ψεύτικη σοβαροφάνεια.

30 Να παρατηρείς από ψηλά αμέτρητα κοπάδια, αμέτρητες τελετές, κάθε λογής ταξίδια στη θάλασσα, μέσα σε τρικυμίες και σε γαλήνες, και τις διαφορές ανάμεσα σε όσα γεννιούνται, σε όσα συνυπάρχουν, σε όσα χάνονται. Σκέψου ακόμη και τη ζωή που έζησαν άλλοι πολύ παλιά, και εκείνη που θα ζήσουν μετά από σένα, και εκείνη που ζουν τώρα οι βαρβαρικοί λαοί· και πόσοι ούτε το όνομά σου δεν ξέρουν, και πόσοι θα το ξεχάσουν πολύ γρήγορα, και πόσοι, ενώ ίσως τώρα σε επαινούν, πολύ γρήγορα θα σε κατηγορήσουν· και πώς ούτε η μνήμη είναι κάτι αξιόλογο ούτε η δόξα ούτε τίποτε άλλο συνολικά.

31 Αταραξία απέναντι σε όσα συμβαίνουν από εξωτερική αιτία, και δικαιοσύνη σε όσα ενεργούνται με αιτία που ξεκινά από σένα· δηλαδή η ορμή σου και η πράξη σου να καταλήγουν σε αυτό ακριβώς, στο να πράττεις κοινωνικά, αφού αυτό είναι για σένα σύμφωνο με τη φύση.

32 Μπορείς να αφαιρέσεις πολλά περιττά από όσα σε ενοχλούν, αφού βρίσκονται ολόκληρα μέσα στην αντίληψή σου, και θα εξασφαλίσεις αμέσως μεγάλη ευρυχωρία στον εαυτό σου <με το> να αγκαλιάσεις με τη σκέψη σου ολόκληρο τον κόσμο και να στοχάζεσαι τον αιώνιο χρόνο και να συλλογίζεσαι τη γρήγορη μεταβολή του κάθε επιμέρους

πράγματος: πόσο σύντομο είναι το διάστημα από τη γέννηση ως τη διάλυση, πόσο απέραντο όμως εκείνο που προηγήθηκε της γέννησης, όπως εξίσου άπειρο είναι και εκείνο που ακολουθεί τη διάλυση.

33 Όλα όσα βλέπεις πολύ γρήγορα θα φθαρούν, και όσοι τα είδαν να φθείρονται πολύ γρήγορα θα φθαρούν κι αυτοί οι ίδιοι, και όποιοι πεθάνει σε βαθιά γεράματα θα βρεθεί στην ίδια θέση με εκείνον που πέθανε πρόωρα.

34 Τι λογής είναι τα ηγεμονικά αυτών των ανθρώπων, και με τι πράγματα έχουν ασχοληθεί στα σοβαρά, και για ποιους λόγους αγαπούν και τιμούν· φαντάσου ότι βλέπεις γυμνές τις φτωχές τους ψυχές. Όταν νομίζουν ότι βλέπουν με τις κατηγορίες τους ή ωφελούν με τους ύμνους τους — πόση έπαρση!

35 Η απώλεια δεν είναι τίποτε άλλο παρά μεταβολή. Και με αυτήν χαίρεται η φύση των όλων, σύμφωνα με την οποία όλα γίνονται καλά <και> από αιώνες γίνονταν με τον ίδιο τρόπο, και στο άπειρο θα γίνονται άλλα τέτοια. Γιατί λοιπόν λες ότι όλα γίνονταν <άσχημα> και όλα πάντα άσχημα θα είναι, και ότι δηλαδή ανάμεσα σε τόσους θεούς δεν βρέθηκε ποτέ καμιά δύναμη που να τα διορθώσει αυτά, αλλά ο κόσμος είναι καταδικασμένος να κρατιέται μέσα σε αδιάκοπα κακά;

36 Δες πόσο σάπια είναι η ύλη που βρίσκεται κάτω από το καθετί: νερό, σκόνη, κοκαλάκια, βρόμα. Ή πάλι: τα μάρμαρα είναι πωρώματα της γης, το χρυσάφι και το ασήμι κατακάθια, τα ρούχα τριχούλες, η πορφύρα αίμα, και όλα τα άλλα το ίδιο. Και η πνοή της ζωής άλλο τέτοιο πράγμα είναι, που μεταβάλλεται από τούτα σε εκείνα.

37 Φτάνει πια η άθλια ζωή, η γκρίνια και η μαϊμουδίστικη μίμηση. Τι ταραξέσαι; Τι καινούργιο υπάρχει σε αυτά; Τι σε βγάζει από τα ρούχα σου; Το αίτιο; Κοίταξέ το. Η ύλη τότε; Κοίταξέ την. Έξω από αυτά δεν υπάρχει τίποτε. Αλλά και απέναντι στους θεούς γίνε πια κάποτε πιο απλός και πιο καλός. Το ίδιο κάνει να τα εξετάζεις αυτά για εκατό χρόνια ή για τρία.

38 Αν αυτός έσφαλε, εκεί βρίσκεται το κακό. Ίσως όμως και να μην έσφαλε.

39 Ἡ ὅλα συμβαίνουν ἀπὸ μία νοερή πηγὴ, σαν νὰ πρόκειται γιὰ ἓνα σῶμα, καὶ τότε δεν πρέπει τὸ μέρος νὰ παραπονιέται γιὰ ὅσα γίνονται πρὸς ὄφελος τοῦ ὅλου· ἢ υπάρχουν ἄτομα καὶ τίποτε ἄλλο παρὰ ἀνακάτεμα καὶ διασκορπισμός. Τὶ ταραζέσαι λοιπόν; Πες στὸ ηγεμονικὸ σου: πέθανες, καταστράφηκες, ἐγίνες θηρίο, υποκρίνεσαι, ζεῖς μέσα στὸ κοπάδι, βόσκεις;

40 Ἡ δεν μποροῦν τίποτε οἱ θεοὶ ἢ μποροῦν. Ἀν λοιπόν δεν μποροῦν, γιὰτί προσεύχεσαι; Ἀν ὅμως μποροῦν, γιὰτί δεν προσεύχεσαι μάλλον νὰ σου δώσουν τὸ νὰ μὴ φοβάσαι τίποτε ἀπὸ αὐτὰ οὔτε νὰ ἐπιθυμῇς τίποτε ἀπὸ αὐτὰ οὔτε νὰ λυπάσαι γιὰ κάτι ἀπὸ αὐτὰ, ἀντὶ νὰ ζητᾷς νὰ μὴν ἐρθεῖ κάτι ἀπὸ αὐτὰ ἢ νὰ ἐρθεῖ; Γιὰτί ὁπωσδήποτε, ἀν μποροῦν νὰ συνεργοῦν με τοὺς ἀνθρώπους, μποροῦν νὰ συνεργήσουν καὶ σε αὐτά. Ἀλλὰ ἴσως πεις: «αὐτὰ οἱ θεοὶ τα ἄφησαν στὸ χέρι μου». Τότε δεν εἶναι καλύτερα νὰ χρησιμοποιεῖς με ἐλευθερία ὅσα εξαρτῶνται ἀπὸ σένα, παρὰ νὰ ταλαιπωρεῖσαι με ὅσα δεν εξαρτῶνται ἀπὸ σένα, μέσα στὴ σκλαβιά καὶ τὴν ταπείνωση; Καὶ ποιος σου εἶπε ὅτι οἱ θεοὶ δεν βοηθοῦν καὶ σε ὅσα εξαρτῶνται ἀπὸ ἐμάς; Ἀρχισε λοιπόν νὰ προσεύχεσαι γιὰ αὐτὰ καὶ θα δεῖς. Εκείνος προσεύχεται: «πὼς νὰ πλαγιάσω μαζί της»· ἐσύ: «πὼς νὰ μὴν ἐπιθυμήσω νὰ πλαγιάσω μαζί της». Ἄλλος: «πὼς νὰ ξεφορτωθῶ ἐκείνον»· ἐσύ: «πὼς νὰ μὴ χρειάζομαι νὰ τον ξεφορτωθῶ». Ἄλλος: «πὼς νὰ μὴ χάσω τὸ παιδάκι μου»· ἐσύ: «πὼς νὰ μὴ φοβάμαι μήπως τὸ χάσω». Γενικά, ἐτσι γύρισε τὶς προσευχὲς σου καὶ δεῖς τι γίνεται.

41 Ὁ Επίκουρος λέει: «Στὴν ἀρρώστια μου οἱ συζητήσεις μου δεν ἦταν γιὰ τὰ πάθη τοῦ καημένου τοῦ σώματος, οὔτε μιλούσα, λέει, γιὰ τέτοια πράγματα σε ὅσους ἔρχονταν νὰ με δουν, ἀλλὰ συνέχιζα νὰ ξεετάζω τὰ βασικά ζητήματα τῆς φύσης, καὶ ἦμουν προσηλωμένος ἀκριβῶς σε τούτο: πὼς ἡ διάνοια, ἐνῶ μετέχει καὶ αὐτὴ σε τέτοιες κινήσεις τῆς φτωχῆς σάρκας, μένει ἀτάραχη διατηρώντας τὸ δικό της ἀγαθό. Οὔτε ἄφηνα, λέει, τοὺς γιαιτροὺς νὰ καμαρώνουν σαν νὰ ἔκαναν κάτι σπουδαίο, ἀλλὰ ἡ ζωὴ μου κυλούσε καλὰ καὶ ωραία.» Τὰ ἴδια λοιπόν κάνε κι ἐσύ ὅπως ἐκεῖνος, [στὴν ἀρρώστια,] ἀν ἀρρωστήσεις ἢ βρεθεῖς σε οποιαδήποτε ἄλλη δύσκολη περίσταση· γιὰτί τὸ νὰ

μην απομακρύνεσαι από τη φιλοσοφία σε ό,τι κι αν σου τύχει, και να μη φλυαρείς μαζί με τον αστοιχείωτο που δεν ξέρει τη φύση των πραγμάτων, είναι κοινό γνώρισμα κάθε φιλοσοφικής σχολής. Να είσαι προσηλωμένος μόνο σε αυτό που κάνεις τώρα και στο όργανο με το οποίο το κάνεις.

42 Όταν σκοντάφτεις στην αναίδεια κάποιου, ρώτησε αμέσως τον εαυτό σου: μπορούν, λοιπόν, να μην υπάρχουν αναίδεις στον κόσμο; Δεν μπορούν. Μη ζητάς λοιπόν το αδύνατο· γιατί κι αυτός είναι ένας από εκείνους τους αναίδεις που κατ' ανάγκη υπάρχουν στον κόσμο. Το ίδιο ας το έχεις πρόχειρο και για τον πανούργο και για τον άπιστο και για καθέναν που σφάλλει με οποιονδήποτε τρόπο. Γιατί μόλις θυμηθείς ότι είναι αδύνατο να μην υπάρχει αυτό το γένος ανθρώπων, θα γίνεις πιο ευμενής απέναντι στον καθένα τους ξεχωριστά. Χρήσιμο είναι και τούτο, να σκέφτεσαι αμέσως ποια αρετή έδωσε η φύση στον άνθρωπο απέναντι σε αυτό ακριβώς το σφάλμα· γιατί έδωσε ως αντίδοτο απέναντι στον αγνώμονα την πραότητα, και απέναντι σε άλλον κάποια άλλη δύναμη. Και γενικά, μπορείς να διδάξεις από την αρχή αυτόν που έχει πλανηθεί· γιατί καθένας που σφάλλει αστοχεί ως προς τον σκοπό του και έχει πλανηθεί. Και σε τι έχεις βλαφτεί εσύ; Γιατί θα διαπιστώσεις ότι κανένας από αυτούς για τους οποίους εξοργίζεσαι δεν έκανε κάτι τέτοιο που θα μπορούσε να κάνει χειρότερη τη διάνοιά σου· και το κακό σου και το βλαβερό για σένα εκεί ακριβώς έχει όλη του την υπόσταση. Και τι καινούργιο ή παράξενο συνέβη, αν ο απαίδευτος κάνει αυτά που κάνει ο απαίδευτος; Πρόσεξε μήπως πρέπει μάλλον να κατηγορήσεις τον εαυτό σου, που δεν περίμενες ότι αυτός θα έκανε αυτό το σφάλμα· γιατί εσύ είχες από τον λόγο αφορμές για να σκεφτείς ότι είναι φυσικό αυτός να κάνει αυτό το σφάλμα, κι όμως το ξέχασες και τώρα απορείς που έσφαλε. Και προπάντων, όταν κατηγορείς κάποιον ως άπιστο ή αχάριστο, στρέψου στον εαυτό σου· γιατί ολοφάνερα δικό σου είναι το σφάλμα, είτε επειδή πίστεψες ότι κάποιος με τέτοια διάθεση θα κρατούσε την πίστη του, είτε επειδή, όταν έκανες τη χάρη, δεν την έκανες ως κάτι που ολοκληρώνεται στον εαυτό του ούτε έτσι ώστε να έχεις πάρει αμέσως, από την ίδια την πράξη, όλον τον καρπό. Γιατί τι παραπάνω θέλεις, αφού ευεργέτησες

έναν άνθρωπο; Δεν σου φτάνει αυτό, ότι έπραξες κάτι σύμφωνα με τη φύση σου, αλλά ζητάς και αμοιβή γι' αυτό; Σαν να ζητούσε το μάτι ανταμοιβή επειδή βλέπει, ή τα πόδια επειδή περπατούν. Γιατί όπως αυτά έγιναν για κάτι ορισμένο, και ενεργώντας σύμφωνα με τη δική τους κατασκευή παίρνουν αυτό που τους ανήκει, έτσι και ο άνθρωπος, που από τη φύση του είναι πλασμένος να ευεργετεί, όποτε κάνει κάτι ευεργετικό ή αλλιώς συνεργεί στα αδιάφορα πράγματα, έχει κάνει αυτό για το οποίο είναι φτιαγμένος, και έχει πάρει αυτό που του ανήκει.

ΤΑ ΕΙΣ ΕΑΥΤΟΝ

BIBΛΙΟ Ι΄

1 Θα γίνεις άραγε κάποτε, ψυχή μου, αγαθή και απλή και μία και γυμνή, πιο φανερή από το σώμα που σε περιβάλλει; Θα γευτείς άραγε κάποτε τη διάθεση της αγάπης και της στοργής; Θα γίνεις άραγε κάποτε γεμάτη και χωρίς καμιά έλλειψη, χωρίς να λαχταράς και να επιθυμείς τίποτα, ούτε έμψυχο ούτε άψυχο, για να απολαύσεις ηδονές; ούτε χρόνο, μέσα στον οποίο θα απολαμβάνεις για περισσότερο; ούτε τόπο ή χώρα ή καλό κλίμα; ούτε ανθρώπους που να ταιριάζουν μαζί σου; Αλλά θα αρκεστείς στην κατάσταση που βρίσκεσαι τώρα και θα ευχαριστιέσαι με όλα όσα σου παρουσιάζονται, και θα πείσεις τον εαυτό σου ότι όλα σου τα δίνουν οι θεοί, ότι όλα είναι καλά για σένα και καλά θα είναι, όσα εκείνοι κρίνουν σωστά και όσα πρόκειται να δώσουν για τη σωτηρία του τέλειου ζωντανού όντος, του αγαθού και δίκαιου και ωραίου, που όλα τα γεννά και τα συγκρατεί και τα περικλείει και τα ξαναπαίρνει στην αγκαλιά του καθώς διαλύονται για να γεννηθούν άλλα όμοιά τους; Θα γίνεις άραγε κάποτε τέτοια, ώστε να συμπολιτεύεσαι με θεούς και ανθρώπους έτσι που ούτε εσύ να τους κατηγορείς σε τίποτα ούτε εκείνοι να σε καταδικάζουν;

2 Παρατήρησε τι ζητάει η φύση σου, στο μέτρο που κυβερνιέσαι μόνο από τη φύση· και έπειτα κάνε το και δέξου το, εφόσον δεν πρόκειται να χειροτερέψει από αυτό η φύση σου ως έμβιου όντος. Στη συνέχεια πρέπει να παρατηρήσεις τι ζητάει η φύση σου ως έμβιου όντος, και όλο αυτό πρέπει να το δεχτείς, εφόσον δεν πρόκειται να χειροτερέψει η φύση σου ως λογικού όντος. Και το λογικό είναι αμέσως και κοινωνικό. Χρησιμοποιώντας λοιπόν αυτούς τους κανόνες, μην ασχολείσαι με τίποτε περιττό.

3 Καθετί που συμβαίνει, ή συμβαίνει έτσι που από τη φύση σου μπορείς να το αντέξεις ή έτσι που από τη φύση σου δεν μπορείς να το αντέξεις. Αν

λοιπόν σου συμβαίνει κάτι που από τη φύση σου μπορείς να το αντέξεις, μη δυσανασχετείς, αλλά άντεξέ το όπως μπορείς από τη φύση σου. Αν όμως είναι κάτι που από τη φύση σου δεν μπορείς να το αντέξεις, πάλι μη δυσανασχετείς· γιατί θα σε καταστρέψει και θα εξαφανιστεί μαζί σου. Θυμήσου όμως ότι από τη φύση σου μπορείς να αντέξεις καθετί για το οποίο εξαρτάται από τη δική σου αντίληψη να το κάνεις υποφερτό και ανεκτό, με τη σκέψη ότι σε συμφέρει ή ότι είναι καθήκον σου να το κάνεις.

4 Αν κάποιος σφάλλει, δίδαξέ τον με καλοσύνη και δείξε του τι παραβλέπει. Αν πάλι δεν το μπορείς, να κατηγορείς τον εαυτό σου — ή ούτε καν τον εαυτό σου.

5 Ότι κι αν σου συμβεί, αυτό ετοιμαζόταν για σένα από τον αιώνα, και η πλοκή των αιτίων ύφαινε μαζί, από την αιωνιότητα, και τη δική σου ύπαρξη και τη συνάντησή σου με αυτό.

6 Είτε άτομα υπάρχουν είτε φύση, ας θεωρηθεί πρώτα δεδομένο ότι είμαι μέρος του όλου που κυβερνιέται από τη φύση· και έπειτα, ότι έχω κάποια συγγένεια με τα ομοειδή μου μέρη. Γιατί αν τα θυμάμαι αυτά, στο μέτρο που είμαι μέρος, δεν θα δυσανεστηθώ με τίποτα από όσα μου μοιράζει το όλον· επειδή τίποτα δεν βλάπτει το μέρος όταν συμφέρει στο όλον. Και το όλον δεν έχει μέσα του τίποτα που να μην το συμφέρει, αφού αυτό είναι κοινό γνώρισμα όλων των φύσεων, ενώ η φύση του κόσμου έχει επιπλέον και τούτο: ότι δεν αναγκάζεται από καμιά εξωτερική αιτία να γεννήσει κάτι βλαβερό για τον εαυτό της. Επειδή λοιπόν θυμάμαι ότι είμαι μέρος ενός τέτοιου όλου, θα ευχαριστιέμαι με καθετί που συμβαίνει· και επειδή έχω κάποια συγγένεια με τα ομοειδή μου μέρη, δεν θα κάνω τίποτα αντικοινωνικό, αλλά μάλλον θα έχω στραμμένο τον νου μου στους ομοίους μου και θα οδηγώ κάθε ορμή μου προς το κοινό συμφέρον και θα την απομακρύνω από το αντίθετο. Και όταν όλα αυτά ολοκληρώνονται έτσι, αναγκαστικά η ζωή κυλάει ομαλά, όπως θα φανταζόσουν πως κυλάει ομαλά η ζωή ενός πολίτη που προχωρεί μέσα από πράξεις ωφέλιμες για τους συμπολίτες του και δέχεται με χαρά ό,τι κι αν του αναθέσει η πόλη.

7 Τα μέρη του όλου, όσα από τη φύση τους περικλείονται μέσα στον κόσμο, αναγκαστικά φθείρονται· και ας εννοηθεί ότι αυτό σημαίνει «αλλοιώνονται». Αν όμως αυτό είναι για εκείνα κακό από τη φύση του και συνάμα αναγκαίο, τότε το όλον δεν θα μπορούσε να λειτουργεί σωστά, αφού τα μέρη του πηγαίνουν προς την αλλοίωση και είναι με διάφορους τρόπους φτιαγμένα ώστε να φθείρονται. Γιατί, τι από τα δύο: επιχείρησε η ίδια η φύση να κακοποιήσει τα δικά της μέρη και να τα κάνει ευάλωτα στο κακό και αναγκαστικά καταδικασμένα να πέφτουν στο κακό, ή της ξέφυγε ότι συμβαίνουν τέτοια πράγματα; Και τα δύο είναι απίθανα. Κι αν πάλι κάποιος, αφήνοντας κατά μέρος τη φύση, εξηγούσε αυτά τα πράγματα λέγοντας ότι «έτσι είναι φτιαγμένα», και πάλι είναι γελοίο να λες ταυτόχρονα ότι τα μέρη του όλου είναι από τη φύση τους φτιαγμένα να μεταβάλλονται και συνάμα να απορείς ή να δυσανασχετείς σαν να συνέβη κάτι παρά φύση — και μάλιστα όταν η διάλυση γίνεται προς εκείνα ακριβώς τα στοιχεία από τα οποία συγκροτείται το καθένα. Γιατί ή είναι σκόρπισμα των στοιχείων από τα οποία συντέθηκε, ή μεταβολή του στερεού σε χώμα και του πνευματικού σε αέρα, ώστε και αυτά να ξαναπαραληφθούν μέσα στον λόγο του όλου, είτε αυτός καίγεται περιοδικά στη φωτιά είτε ανανεώνεται με αιώνιες εναλλαγές. Και μη φαντάζεσαι ότι το στερεό και το πνευματικό είναι εκείνα που είχες από την πρώτη σου γέννηση· γιατί όλο αυτό χθες και προχθές πήρε τη ροή του από τις τροφές και από τον αέρα που ανέπνευσες. Αυτό λοιπόν που πήρες μεταβάλλεται, όχι αυτό που γέννησε η μητέρα σου. Και ας υποθέσουμε ότι εκείνο σε δίνει πολύ στενά με την ατομική σου ιδιότητα· αυτό, νομίζω, δεν έχει καμία σχέση με αυτό που λέμε τώρα.

8 Αφού έδωσες στον εαυτό σου αυτά τα ονόματα — αγαθός, σεμνός, αληθινός, συνετός, σύμφωνος με το όλον, ανώτερος από τα πράγματα — πρόσχε να μην αλλάξεις ποτέ όνομα, κι αν χάσεις αυτά τα ονόματα, [και] γύρνα γρήγορα πίσω σ' αυτά. Και θυμήσου ότι το «συνετός» ήθελε να σημαίνει για σένα τη διεισδυτική προσοχή στο καθετί και την απουσία αφηρημάδας· το «σύμφωνος» την εκούσια αποδοχή όσων μοιράζει η κοινή φύση· και το «ανώτερος» την ανύψωση του σκεπτόμενου μέρους σου πάνω από την ομαλή ή τραχιά κίνηση της

σάρκας και πάνω από τη μικρή δόξα και τον θάνατο και όλα τα παρόμοια. Αν λοιπόν κρατήσεις τον εαυτό σου μέσα σε αυτά τα ονόματα, χωρίς να λαχταράς να σε ονομάζουν έτσι οι άλλοι, θα γίνεις άλλος άνθρωπος και θα μπεις σε μια άλλη ζωή. Γιατί το να παραμένεις τέτοιος όπως υπήρξες ως τώρα, και να ξεσκίζεσαι και να μολύνεσαι μέσα σε μια τέτοια ζωή, ταιριάζει σε άνθρωπο εντελώς αναίσθητο και κολλημένο στη ζωή του, όμοιο με εκείνους τους μισοφαγωμένους θηριομάχους που, γεμάτοι πληγές και αίματα, παρακαλούν όμως να τους φυλάξουν για την επόμενη μέρα, για να ριχτούν πάλι έτσι όπως είναι στα ίδια νύχια και στα ίδια δόντια. Βάλε λοιπόν τον εαυτό σου μέσα σε αυτά τα λίγα ονόματα, κι αν μπορείς να μείνεις σ' αυτά, μείνε σαν να έχεις μετοικήσει σε κάποια νησιά των μακάρων· αν όμως νιώσεις ότι ξεπέφτεις και δεν κρατιέσαι, τραβήξου με θάρρος σε κάποια γωνιά, όπου θα μπορέσεις να κυριαρχήσεις, ή και βγες εντελώς από τη ζωή, όχι οργισμένος, αλλά απλά και ελεύθερα και με σεμνότητα, έχοντας κάνει τουλάχιστον αυτό το ένα στη ζωή σου: ότι έφυγες έτσι. Και για να θυμάσαι αυτά τα ονόματα, πολύ θα σε βοηθήσει να θυμάσαι τους θεούς και ότι εκείνοι δεν θέλουν κολακείες, αλλά θέλουν όλα τα λογικά όντα να μοιάσουν σ' αυτούς και θέλουν η συκιά να κάνει αυτό που κάνει μια συκιά, ο σκύλος αυτό που κάνει ένας σκύλος, η μέλισσα αυτό που κάνει μια μέλισσα, ο άνθρωπος αυτό που κάνει ένας άνθρωπος.

9 Θέατρο μίμων, πόλεμος, τρόμος, νάρκη, δουλεία: κάθε μέρα θα σβήνουν μέσα σου εκείνα τα ιερά δόγματα, όσα φαντάζεσαι χωρίς μελέτη της φύσης και τα προσπερνάς. Πρέπει όμως το καθετί να το βλέπεις και να το πράττεις έτσι, ώστε ταυτόχρονα να ολοκληρώνεται και το πρακτικό έργο και να ενεργεί το θεωρητικό, και η αυτοπεποίθηση που γεννιέται από τη γνώση του καθενός πράγματος να διατηρείται, χωρίς να την επιδεικνύεις — όχι όμως και κρύβοντάς την. Γιατί τότε θα απολαύσεις την απλότητα; τότε τη σοβαρότητα; τότε τη γνώση του καθενός πράγματος, δηλαδή τι είναι κατά την ουσία του και ποια θέση έχει μέσα στον κόσμο και για πόσο είναι φτιαγμένο από τη φύση να υπάρχει και από τι είναι συντεθειμένο και σε ποιους μπορεί να ανήκει και ποιοι μπορούν να το δίνουν και να το αφαιρούν;

10 Η αράχνη περηφανεύεται όταν πιάσει μια μύγα, άλλος όταν πιάσει ένα λαγουδάκι, άλλος όταν πιάσει με το δίχτυ λίγη μαρίδα, άλλος γουρουνόπουλα, άλλος αρκούδες, άλλος Σαρμάτες. Γιατί, αν εξετάσεις τις αρχές τους, δεν είναι κι αυτοί ληστές;

11 Απόκτησε μια μέθοδο θεωρίας για το πώς όλα μεταβάλλονται το ένα στο άλλο, και δίνε συνεχώς προσοχή και εξασκήσου σε αυτό το κομμάτι· γιατί τίποτα δεν γεννά τόσο πολύ μεγαλοψυχία. Ένας τέτοιος άνθρωπος έβγαλε από πάνω του το σώμα και, καθώς σκέφτηκε ότι όπου να 'ναι θα χρειαστεί να τα εγκαταλείψει όλα αυτά και να φύγει από τους ανθρώπους, παρέδωσε ολόκληρο τον εαυτό του στη δικαιοσύνη ως προς όσα κάνει ο ίδιος, και στη φύση των όλων ως προς όσα άλλα του συμβαίνουν. Τι θα πει ή τι θα σκεφτεί κάποιος γι' αυτόν ή τι θα κάνει εναντίον του, ούτε καν του περνάει από τον νου, γιατί του αρκούν αυτά τα δύο: να πράττει δίκαια αυτό που πράττει τώρα και να αγαπάει αυτό που του μοιράζεται τώρα. Όλες τις άλλες ασχολίες και επιδιώξεις τις άφησε, και τίποτε άλλο δεν θέλει παρά να βαδίζει τον ίδιο δρόμο σύμφωνα με τον νόμο και, βαδίζοντας τον ίδιο δρόμο, να ακολουθεί τον θεό.

12 Τι χρειάζονται οι εικασίες, όταν μπορείς να εξετάσεις τι πρέπει να γίνει; Κι αν το βλέπεις καθαρά, να προχωρήσεις προς τα εκεί με καλή διάθεση και χωρίς να στρέφεις πίσω· αν πάλι δεν το βλέπεις καθαρά, να συγκρατηθείς και να συμβουλευτείς τους καλύτερους· κι αν κάποια άλλα εμποδίζουν αυτά, να προχωρήσεις με λογισμό σύμφωνα με τα δεδομένα που έχεις μπροστά σου, κρατώντας ό,τι σου φαίνεται δίκαιο. Γιατί το καλύτερο είναι να το πετυχαίνεις αυτό, αφού η αποτυχία είναι ακριβώς η αποτυχία σ' αυτό. Είναι κάτι ήρεμο και συνάμα ευκίνητο, χαρούμενο και συνάμα σταθερό, εκείνος που ακολουθεί τον λόγο σε όλα.

13 Να ρωτάς τον εαυτό σου, μόλις ξυπνήσεις: θα έχει άραγε καμιά σημασία για σένα, αν κάποιος άλλος κατηγορήσει όσα είναι δίκαια και σωστά; Δεν θα έχει. Μήπως ξέχασες ότι αυτοί που καμαρώνουν όταν επαινούν και κατηγορούν τους άλλους είναι τέτοιοι πάνω στο κρεβάτι τους, τέτοιοι στο τραπέζι τους, και τι πράγματα κάνουν, τι

αποφεύγουν, τι κυνηγούν, τι κλέβουν, τι αρπάζουν — όχι με τα χέρια και τα πόδια, αλλά με το πιο πολύτιμο μέρος του εαυτού τους, εκείνο που, όταν θελήσει, γίνεται πίστη, σεμνότητα, αλήθεια, νόμος, αγαθός δαίμονας;

14 Στη φύση που όλα τα δίνει και όλα τα παίρνει πίσω, ο μορφωμένος και σεμνός άνθρωπος λέει: «Δώσε ό,τι θέλεις· πάρε πίσω ό,τι θέλεις». Και το λέει αυτό χωρίς αυθάδεια, αλλά μόνο υπακούοντας και με καλή διάθεση απέναντί της.

15 Λίγο είναι αυτό που απομένει. Ζήσε σαν να είσαι πάνω σε βουνό· γιατί δεν διαφέρει σε τίποτα εκεί από εδώ, αν παντού είσαι σαν σε πόλη, μέσα στον κόσμο. Ας δουν, ας παρατηρήσουν οι άνθρωποι έναν αληθινό άνθρωπο που ζει σύμφωνα με τη φύση. Κι αν δεν τον αντέχουν, ας τον σκοτώσουν· γιατί αυτό είναι καλύτερο από το να ζεις έτσι.

16 Πάψε πια εντελώς να συζητάς για το τι λογής άνθρωπος είναι ο αγαθός, και γίνε τέτοιος.

17 Να έχεις συνεχώς μπροστά σου την εικόνα ολόκληρου του αιώνα και ολόκληρης της ουσίας, και τη σκέψη ότι όλα τα επιμέρους πράγματα, σε σχέση με την ουσία, είναι ένα σπυρί σύκου, και σε σχέση με τον χρόνο, μια στροφή τρυπανιού.

18 Σε καθετί που έχεις μπροστά σου, να στέκεσαι και να το φαντάζεσαι ήδη να διαλύεται και να βρίσκεται σε μεταβολή και σε κάτι σαν σήψη ή σκόρπισμα, ή όπως το καθένα είναι από τη φύση του φτιαγμένο, ας πούμε, να πεθαίνει.

19 Τι λογής είναι όταν τρώνε, όταν κοιμούνται, όταν ζευγαρώνουν, όταν αφοδεύουν, και στα υπόλοιπα. Και έπειτα τι λογής είναι όταν κάνουν τους αφέντες πάνω σε ανθρώπους και καμαρώνουν ή θυμώνουν και επιπλήττουν από ψηλά· και λίγο πριν σε πόσους ήταν δούλοι και για ποια πράγματα· και σε λίγο πάλι σε τέτοια θα βρεθούν.

20 Συμφέρει στον καθένα ό,τι του φέρνει η φύση των όλων, και τότε ακριβώς τον συμφέρει, όταν εκείνη του το φέρνει.

21 «Ερωτεύεται η γη τη βροχή, ερωτεύεται και ο σεμνός αιθέρας»· ερωτεύεται και ο κόσμος να κάνει αυτό που πρόκειται να γίνει. Λέω

λοιπόν στον κόσμο: «Θα ερωτεύομαι μαζί σου». Μήπως άλλωστε έτσι λέγεται και εκείνο, ότι «αγαπάει αυτό να γίνεται»;

22 Ἡ ἐδὼ ζεῖς καὶ τὸ ἔχεις πια συνηθίσει· ἢ φεύγεις ἐξω, καὶ αὐτὸ τὸ ἤθελες· ἢ πεθαίνεις, καὶ ολοκληρώσες τὸ ἔργο σου. Πέρα ἀπὸ αὐτὰ τίποτα ἄλλο. Λοιπόν, νὰ ἔχεις καλὴ διάθεση.

23 Ἀς σου εἶναι πάντα ολοκάθαρο τι λογῆς πράγμα εἶναι ἐκεῖνο, τὸ ἐξοχικὸ κτῆμα, καὶ πῶς ὅλα ἐδὼ εἶναι τὰ ἴδια με ὅσα γίνονται στὴν κορυφὴ τοῦ βουνοῦ ἢ στὴν ἀκρογιαλιά ἢ ὅπου αλλοῦ θέλεις. Γιατί θα δεις νὰ ταιριάζουν ολοφάνερα τὰ λόγια τοῦ Πλάτωνα: «χτίζοντας», λέει, «μαντρί στο βουνό καὶ ἀρμέγοντας βελάσματα».

24 Τι εἶναι γιὰ μένα τὸ ηγεμονικὸ μου, καὶ τι λογῆς τὸ κάνω ἐγὼ ὁ ἴδιος τώρα, καὶ σε τι τὸ χρησιμοποιοῦ αὐτὴ τὴ στιγμή; Μήπως εἶναι ἄδειο ἀπὸ νοῦ; Μήπως εἶναι ξεκομμένο καὶ ἀποσπασμένο ἀπὸ τὴν κοινωνία τῶν ἀνθρώπων; Μήπως ἔχει λιώσει πάνω στο φτωχό μου τὸ σαρκίο καὶ ἔχει ἀνακατευτεῖ μαζί του, ὥστε νὰ στρέφεται ὅπου στρέφεται κι ἐκεῖνο;

25 Ὅποιος ξεφεύγει ἀπὸ τὸν κύριό του εἶναι δραπετῆς· καὶ κύριος εἶναι ὁ νόμος, <ἄρα> καὶ ὅποιος παρὰνομεῖ εἶναι δραπετῆς. Ἀλλὰ καὶ ὅποιος λυπάται ἢ οργίζεται ἢ φοβάται, δὲν θέλει νὰ ἔχει γίνει ἢ νὰ γίνεταῖ ἢ νὰ γίνεῖ κάτι ἀπὸ ὅσα ἔχει ορίσει ἐκεῖνος πὺ τὰ διοικεῖ ὅλα, ὁ ὁποῖος εἶναι νόμος καὶ μοιράζει στὸν καθένα ὅ,τι του ἀναλογεῖ. Επομένως ὅποιος φοβάται ἢ λυπάται ἢ οργίζεται εἶναι δραπετῆς.

26 Ἄφησε κάποιος σπέρμα σε μιὰ μήτρα καὶ ἀποτραβήχτηκε· κι ἀπὸ κει καὶ πέρα μιὰ ἄλλη αἰτία τὸ παραλαμβάνει, δουλεύει καὶ ολοκληρώνει ἓνα βρέφος. Ἀπὸ τι λογῆς ἀρχή, τι λογῆς ἀποτέλεσμα! Πάλι: ἄφησε τὴν τροφή νὰ κατέβει ἀπὸ τὸν λαιμό, κι ἀπὸ κει καὶ πέρα μιὰ ἄλλη αἰτία τὴν παραλαμβάνει καὶ φτιάχνει αἴσθησι καὶ ορμὴ καὶ, γενικά, ζωὴ καὶ δύναμη καὶ ἄλλα — πόσα καὶ τι λογῆς! Αὐτὰ λοιπόν, πὺ γίνονται μέσα σε τέτοια κρυψώνα, νὰ τὰ παρατηρεῖς, καὶ τὴ δύναμη πὺ τὰ κάνει νὰ τὴ βλέπεις ὅπως βλέπουμε καὶ ἐκεῖνη πὺ τραβάει τὰ πράγματα πρὸς τὰ κάτω καὶ ἐκεῖνη πὺ τὰ σηκώνει πρὸς τὰ πάνω: ὄχι με τὰ μάτια, ἀλλὰ με τὴν ἴδια καθαρότητα.

27 Να σκέφτεσαι διαρκώς πως όλα όσα γίνονται τώρα, τέτοια ακριβώς γίνονταν και πριν, και να σκέφτεσαι ότι τέτοια θα γίνονται και στο μέλλον. Και να φέρνεις μπροστά στα μάτια σου ολόκληρα δράματα και σκηνές του ίδιου είδους, όσες γνώρισες από τη δική σου εμπειρία ή από την παλαιότερη ιστορία: λόγου χάρη ολόκληρη την αυλή του Αδριανού, ολόκληρη την αυλή του Αντωνίνου, ολόκληρη την αυλή του Φιλίππου, του Αλεξάνδρου, του Κροίσου. Γιατί όλα εκείνα ήταν ίδια, μόνο που τα έπαιζαν άλλοι.

28 Να φαντάζεσαι καθέναν που λυπάται ή δυσανασχετεί για οτιδήποτε όμοιο με το γουρουνάκι που το σφάζουν και κλοτσάει και τσιρίζει. Όμοιος είναι και εκείνος που μοιρολογεί μόνος του, σιωπηλά, πάνω στο κρεβατάκι του. Σκέψου το δέσιμο που μας κρατάει, και ότι μόνο στο λογικό ζώο έχει δοθεί να ακολουθεί με τη θέλησή του όσα γίνονται, ενώ το να ακολουθεί σκέτο είναι αναγκαστικό για όλα.

29 Σε κάθε τι που κάνεις, στεκόμενος χωριστά πάνω από το καθένα, ρώτα τον εαυτό σου αν ο θάνατος είναι φοβερός επειδή σε στερεί από αυτό.

30 Όταν σκοντάφτεις πάνω στο σφάλμα κάποιου, στρέψου αμέσως αλλού και συλλογίσου τι παρόμοιο σφάλμα κάνεις εσύ: λόγου χάρη, ότι κρίνεις πως αγαθό είναι το χρήμα <ή> η ηδονή ή η δοξούλα, και τα λοιπά κατά περίπτωση. Γιατί, αν στραφείς σ' αυτό, γρήγορα θα ξεχάσεις την οργή σου, καθώς θα σου έρθει ταυτόχρονα και η σκέψη ότι εκείνος εξαναγκάζεται. Τι άλλο, στ' αλήθεια, θα μπορούσε να κάνει; Ή, αν μπορείς, βγάλε από πάνω του αυτό που τον εξαναγκάζει.

31 Όταν βλέπεις τον Σατυρίωνα τον Σωκρατικό, φέρνε στον νου σου τον Ευτύχη ή τον Υμένα· κι όταν βλέπεις τον Ευφράτη, φέρνε στον νου σου τον Ευτυχίωνα ή τον Σιλουανό· κι όταν βλέπεις τον Αλκίφρονα, φέρνε στον νου σου τον Τροπαιοφόρο· κι όταν βλέπεις τον Σεβήρο, φέρνε στον νου σου τον Κρίτωνα ή τον Ξενοφώντα· κι όταν κοιτάς τον ίδιο σου τον εαυτό, φέρνε στον νου σου κάποιον από τους Καίσαρες — και σε κάθε περίπτωση το ανάλογο. Έπειτα ας σου έρχεται μαζί και η σκέψη: πού είναι λοιπόν εκείνοι; Πουθενά, ή ποιος ξέρει πού. Έτσι θα βλέπεις διαρκώς τα ανθρώπινα σαν καπνό και σαν το τίποτα, κυρίως

αν θυμάσαι μαζί ότι εκείνο που άλλαξε μια φορά δεν θα υπάρξει ποτέ ξανά μέσα στον άπειρο χρόνο. Γιατί λοιπόν τεντώνεσαι; Γιατί δεν σου αρκεί να περάσεις κόσμια αυτό το λίγο; Τι λογής υλικό και τι λογής υπόθεση αποφεύγεις! Γιατί τι άλλο είναι όλα αυτά παρά γυμνάσματα για έναν λόγο που έχει δει με ακρίβεια και με γνώση της φύσης τα πράγματα της ζωής; Μείνε λοιπόν, ώσπου να αφομοιώσεις και αυτά, όπως το γερό στομάχι αφομοιώνει τα πάντα, όπως η λαμπρή φωτιά ό,τι κι αν της ρίξεις το κάνει φλόγα και λάμψη.

32 Ας μην μπορεί κανείς να πει για σένα, λέγοντας την αλήθεια, ότι δεν είσαι απλός ή ότι δεν είσαι καλός· ας ψεύδεται όποιος σχηματίζει τέτοια αντίληψη για σένα. Κι όλο αυτό εξαρτάται από σένα· γιατί ποιος σε εμποδίζει να είσαι καλός και απλός; Εσύ μόνο αποφάσισε να μη ζεις πια, αν δεν πρόκειται να είσαι τέτοιος· γιατί ούτε ο λόγος το εγκρίνει να ζεις, αν δεν είσαι τέτοιος.

33 Τι μπορεί να γίνει ή να ειπωθεί με τον πιο υγιή τρόπο πάνω σ' αυτό εδώ το υλικό; Γιατί ό,τι κι αν είναι αυτό, μπορείς να το κάνεις ή να το πεις — και μην προφασίζεσαι ότι σε εμποδίζουν. Δεν θα σταματήσεις να βογκάς προτού πάθεις τούτο: να γίνει για σένα το να κάνεις, πάνω στο υλικό που σου προσφέρεται και σου τυχαίνει, όσα ταιριάζουν στη συγκρότηση του ανθρώπου, ό,τι είναι η καλοπέραση για τους φιλήδονους. Γιατί πρέπει να θεωρείς απόλαυση καθετί που σου επιτρέπεται να το κάνεις σύμφωνα με τη δική σου φύση. Και παντού σου επιτρέπεται. Στον κύλινδρο βέβαια δεν δίνεται παντού να κινείται με τη δική του κίνηση, ούτε στο νερό ούτε στη φωτιά ούτε στα άλλα που τα κυβερνά η φύση ή μια άλογη ψυχή· γιατί είναι πολλά εκείνα που τα εμποδίζουν και τους στέκονται εμπόδιο. Ο νους όμως και ο λόγος μπορούν να προχωρούν μέσα από κάθε αντίσταση όπως το έχει η φύση τους και όπως θέλουν. Βάζοντας μπροστά στα μάτια σου αυτή την ευκολία, με την οποία ο λόγος θα περάσει μέσα από όλα, όπως η φωτιά ανεβαίνει, όπως η πέτρα πέφτει, όπως ο κύλινδρος κυλάει στην κατηφόρα, μη ζητάς τίποτε άλλο. Γιατί τα υπόλοιπα εμπόδια ή αφορούν το φτωχό σώμα, που είναι νεκρό, ή, χωρίς αντίληψη και χωρίς την υποχώρηση του ίδιου του λόγου, δεν τσακίζουν ούτε προξενούν κανένα

απολύτως κακό. Αλλιώς, και εκείνος που τα παθαίνει θα γινόταν αμέσως κακός. Στα άλλα κατασκευάσματα, τουλάχιστον, ό,τι κακό κι αν συμβεί σε κάποιο από αυτά, εξαιτίας του γίνεται χειρότερο το ίδιο το πράγμα που το παθαίνει· εδώ όμως, αν πρέπει να το πω, ο άνθρωπος γίνεται και καλύτερος και πιο αξιέπαινος, όταν χρησιμοποιεί σωστά όσα του τυχαίνουν. Και γενικά θυμήσου ότι τον εκ φύσεως πολίτη δεν τον βλάπτει τίποτε από όσα δεν βλάπτουν την πόλη, ούτε βλάπτει την πόλη ό,τι δεν βλάπτει τον νόμο· και από αυτές τις λεγόμενες ατυχίες καμιά δεν βλάπτει τον νόμο. Ό,τι λοιπόν δεν βλάπτει τον νόμο, δεν βλάπτει ούτε την πόλη ούτε τον πολίτη.

34 Σε όποιον έχει ποτιστεί από τις αληθινές αρχές, αρκεί και το πιο σύντομο και κοινότοπο λόγο για να του θυμίσει την αλυπία και την αφοβία, όπως αυτό: «τα φύλλα, άλλα ο άνεμος τα σκορπάει καταγής· έτσι και η γενιά των ανθρώπων». Φυλλαράκια είναι και τα παιδάκια σου· φυλλαράκια και αυτοί που σε επευφημούν με πειστικό ύφος και σε δοξολογούν ή, από την αντίθετη πλευρά, σε καταριούνται ή σε ψέγουν και σε κοροϊδεύουν σιωπηλά· φυλλαράκια το ίδιο και εκείνοι που θα παραλάβουν τη μεταθανάτια φήμη σου. Γιατί όλα αυτά «φυτρώνουν την εποχή της άνοιξης»· έπειτα ο άνεμος τα ρίχνει καταγής· κι ύστερα το δάσος βγάζει άλλα στη θέση τους. Το λιγόχρονο είναι κοινό γνώρισμα όλων· εσύ όμως και αποφεύγεις και επιδιώκεις τα πάντα σαν να πρόκειται να είναι αιώνια. Λίγο ακόμη και θα κλείσεις τα μάτια σου· κι εκείνον που θα σε ξεπροβοδίσει στην ταφή, θα τον θρηνήσει κιόλας κάποιος άλλος.

35 Το υγιές μάτι πρέπει να βλέπει όλα τα ορατά και να μη λέει: «θέλω τα πράσινα»· γιατί αυτό είναι γνώρισμα ματιού που πάσχει. Και η υγιής ακοή και όσφρηση πρέπει να είναι έτοιμη για όλα όσα ακούγονται και μυρίζονται, και το υγιές στομάχι να συμπεριφέρεται το ίδιο απέναντι σε όλες τις τροφές, όπως ο μύλος απέναντι σε όλα όσα κατασκευάστηκε να αλέθει. Έτσι λοιπόν και η υγιής διάνοια πρέπει να είναι έτοιμη για όλα όσα συμβαίνουν· εκείνη όμως που λέει «ας σωθούν τα παιδάκια μου» και «ας με επαινούν όλοι για ό,τι κι αν κάνω», είναι μάτι που ζητάει τα πράσινα ή δόντια που ζητούν τα μαλακά.

36 Κανείς δεν είναι τόσο καλότυχος ώστε, την ώρα που πεθαίνει, να μη στέκονται δίπλα του κάποιοι που καλωσορίζουν το κακό που του συμβαίνει. Ήταν σπουδαίος και σοφός; Μήπως δεν θα βρεθεί, στο τέλος τέλος, κάποιος να λείει μέσα του: «Επιτέλους θα ξεκουραστούμε από αυτόν τον δάσκαλο; Σκληρός βέβαια δεν ήταν με κανέναν μας, αλλά ένιωθα ότι σιωπηλά μας καταδίκασε»; Αυτά λοιπόν συμβαίνουν με τον σπουδαίο· για μας όμως πόσα άλλα υπάρχουν, εξαιτίας των οποίων πολλοί λαχταρούν να μας ξεφορτωθούν. Αυτό λοιπόν θα το σκεφτείς την ώρα που θα πεθαίνεις, και θα φύγεις πιο εύκολα, συλλογιζόμενος: φεύγω από μια ζωή τέτοια, όπου οι ίδιοι μου οι σύντροφοι, για χάρη των οποίων τόσα αγωνίστηκα, προσευχήθηκα και φρόντισα, εκείνοι οι ίδιοι θέλουν να φύγω, ελπίζοντας ίσως ότι έτσι θα βρουν κάποια ανακούφιση. Γιατί λοιπόν να κρατιέται κανείς από μια πιο μακρόχρονη παραμονή εδώ; Μη φύγεις όμως γι' αυτό λιγότερο καλοπροαίρετος απέναντί τους, αλλά κρατώντας τη δική σου συνήθεια: φίλος, ευνοϊκός και ήπιος. Και πάλι, μη φύγεις σαν να σε ξεριζώνουν, αλλά όπως σε εκείνον που πεθαίνει με καλό θάνατο η ψυχούλα ξεγλιστράει εύκολα από το σώμα, τέτοια πρέπει να είναι και η αποχώρησή σου από αυτούς. Γιατί και με αυτούς η φύση σε έδεσε και σε συνένωσε, τώρα όμως σε λύνει. Λύνομαι από ανθρώπους δικούς μου, χωρίς ωστόσο να τραβιέμαι προς τα πίσω, χωρίς βία· γιατί κι αυτό είναι ένα από όσα γίνονται σύμφωνα με τη φύση.

37 Συνήθισε, όσο γίνεται, σε κάθε πράξη που κάνει κάποιος να αναρωτιέσαι μέσα σου: αυτός, σε τι αποβλέπει μ' αυτό; Και άρχισε από τον εαυτό σου, και τον εαυτό σου εξέταζε πρώτα.

38 Θυμήσου ότι εκείνο που κινεί τα νήματα είναι αυτό που κρύβεται μέσα σου· εκείνο είναι η ρητορεία, εκείνο είναι η ζωή, εκείνο είναι, αν πρέπει να το πω, ο άνθρωπος. Ποτέ μη φαντάζεσαι μαζί με αυτό και το περιβλήμα που το κλείνει μέσα του σαν αγγείο, ούτε αυτά τα εργαλεία που είναι πλασμένα ολόγυρά του· γιατί μοιάζουν με σκεπάρνι, και διαφέρουν μόνο στο ότι είναι φυσικά κολλημένα πάνω μας. Αφού, στ' αλήθεια, αυτά τα μέρη δεν είναι σε τίποτε πιο χρήσιμα, χωρίς την αιτία

που τα κινεί και τα συγκρατεί, απ' ό,τι είναι η σαΐτα για την υφάντρα,
το καλάμι για εκείνον που γράφει και το μαστίγιο για τον ηνίοχο.

ΒΙΒΛΙΟ ΙΑ΄

1 Τα ιδιαίτερα γνωρίσματα της λογικής ψυχής: βλέπει τον εαυτό της, διαρθρώνει τον εαυτό της, κάνει τον εαυτό της όποιον θέλει, και τον καρπό που βγάζει τον απολαμβάνει η ίδια (ενώ τους καρπούς των φυτών και το αντίστοιχο στα ζώα τα απολαμβάνουν άλλοι)· πετυχαίνει τον δικό της σκοπό οπουδήποτε κι αν την προφτάσει το τέλος της ζωής. Δεν γίνεται όπως στον χορό και στην υποκριτική και στα παρόμοια, όπου η όλη πράξη μένει ατελείωτη αν κάτι τη διακόψει· αντίθετα, σε κάθε της μέρος και όπου κι αν βρεθεί, ολοκληρώνει αυτό που έβαλε σκοπό, πλήρες και χωρίς να της λείπει τίποτα, ώστε να μπορεί να πει: «εγώ κρατώ ό,τι μου ανήκει». Ακόμη, περιδιαβαίνει ολόκληρο τον κόσμο και το κενό που τον περιβάλλει και το σχήμα του, εκτείνεται στην απεραντοσύνη του χρόνου, περικλείει και συλλαμβάνει με τον νου την περιοδική παλιγγενεσία του σύμπαντος και βλέπει καθαρά ότι τίποτα νεότερο δεν θα δουν όσοι έρθουν μετά από εμάς ούτε είδαν τίποτα περισσότερο όσοι υπήρξαν πριν από εμάς, αλλά ότι κατά κάποιον τρόπο ο σαραντάχρονος, αν έχει έστω και λίγο μυαλό, έχει δει όλα όσα έγιναν και όσα θα γίνουν, επειδή είναι όλα του ίδιου είδους. Γνώρισμα της λογικής ψυχής είναι επίσης να αγαπά τους διπλανούς της, και η αλήθεια και η αιδώς και το να μην προτιμά τίποτε περισσότερο από τον εαυτό της — που είναι ακριβώς και γνώρισμα του νόμου. Άρα λοιπόν σε τίποτα δεν διαφέρει ο ορθός λόγος από τον λόγο της δικαιοσύνης.

2 Θα πάψεις να εντυπωσιάζεσαι από ένα τερπνό τραγούδι, από τον χορό και από το παγκράτιο, αν την αρμονική φωνή τη διαιρέσεις στον καθένα από τους φθόγγους της και για κάθε έναν ξεχωριστά ρωτήσεις τον εαυτό σου αν σε νικά αυτός; θα ντραπείς να το παραδεχτείς. Το ίδιο κάνε και με τον χορό, για κάθε κίνηση ή στάση χωριστά, το ίδιο και με το παγκράτιο. Γενικά λοιπόν, εκτός από την αρετή και όσα πηγάζουν από

την αρετή, θυμήσου να τρέχεις στα επιμέρους και μέσα από τη διαίρεσή τους να φτάνεις στην περιφρόνησή τους· και το ίδιο μετάφερέ το και σε ολόκληρη τη ζωή.

3 Τι πράγμα είναι η ψυχή που στέκει έτοιμη, αν χρειαστεί από τώρα να λυθεί από το σώμα και είτε να σβήσει είτε να διασκορπιστεί είτε να παραμείνει ενωμένη. Αυτή όμως η ετοιμότητα πρέπει να προέρχεται από προσωπική κρίση, όχι από σκέτο πείσμα παράταξης όπως στους Χριστιανούς, αλλά με σκέψη και σοβαρότητα και έτσι που να μπορεί να πείσει και άλλον, χωρίς θεατρνισμούς.

4 Έκανα κάτι για το κοινό καλό; Άρα ωφελήθηκα ο ίδιος. Αυτό να το έχεις πάντα πρόχειρο να σου έρχεται στον νου, και μη σταματήσεις ποτέ.

5 Ποια είναι η τέχνη σου; Να είσαι καλός. Και αυτό πώς γίνεται σωστά, παρά με βάση αρχές — άλλες που αφορούν τη φύση του όλου και άλλες που αφορούν την ιδιαίτερη κατασκευή του ανθρώπου;

6 Πρώτα παρουσιάστηκαν οι τραγωδίες, για να θυμίζουν όσα συμβαίνουν και ότι έτσι είναι φυσικό να γίνονται και ότι εκείνα που σας συγκινούν πάνω στη σκηνή δεν πρέπει να σας βαραίνουν πάνω στη μεγαλύτερη σκηνή· γιατί βλέπετε ότι έτσι πρέπει να ολοκληρώνονται αυτά, και ότι τα αντέχουν ακόμη κι εκείνοι που φώναζαν «ιώ Κιθαιρών». Λέγονται μάλιστα από τους ποιητές των δραμάτων και μερικά χρήσιμα, όπως προπάντων εκείνο: «Κι αν με παραμέλησαν οι θεοί, εμένα και τα δυο παιδιά μου,

υπάρχει λόγος και γι' αυτό»· και πάλι: «Με τα πράγματα δεν πρέπει να θυμώνεις»· και: «Να θερίζεις τη ζωή σαν στάχυ ώριμο»· και άλλα τέτοια. Μετά την τραγωδία παρουσιάστηκε η αρχαία κωμωδία, που είχε παιδαγωγική παρρησία και θύμιζε όχι ανώφελα την ανάγκη να μην κομπάζει κανείς, ακριβώς μέσα από την ευθύτητα του λόγου της· για τον ίδιο σκοπό χρησιμοποιούσε και ο Διογένης παρόμοια λόγια. Μετά από αυτήν, σκέψου καλά για ποιον σκοπό εισήχθη η μέση κωμωδία και έπειτα η νέα, που σιγά σιγά ξέπεσε σε επιδεικτική δεξιοτεχνία μίμησης. Ότι και από αυτούς λέγονται κάποια χρήσιμα, δεν το αγνοεί κανείς·

αλλά ολόκληρη η στόχευση μιας τέτοιας ποίησης και δραματοουργίας σε ποιον τελικά σκοπό απέβλεψε;

7 Πόσο ολοφάνερο είναι ότι δεν υπάρχει άλλη συνθήκη ζωής τόσο κατάλληλη για να φιλοσοφείς όσο αυτή μέσα στην οποία τυχαίνει να βρίσκεσαι τώρα.

8 Ένα κλαδί, όταν κοπεί από το διπλανό του κλαδί, δεν γίνεται να μην έχει κοπεί συνάμα και από ολόκληρο το φυτό. Έτσι ακριβώς και ο άνθρωπος: όταν αποσχιστεί από έναν άνθρωπο, έχει ξεπέσει από ολόκληρη την κοινωνία. Το κλαδί ωστόσο το κόβει κάποιος άλλος· ο άνθρωπος όμως μόνος του χωρίζει τον εαυτό του από τον διπλανό του, μισώντας τον και γυρνώντας του την πλάτη, και δεν καταλαβαίνει ότι έχει αποκόψει τον εαυτό του ταυτόχρονα και από ολόκληρη την πολιτεία. Υπάρχει όμως εκείνο το δώρο του Δία, που συγκρότησε την κοινωνία: μας επιτρέπεται να ξαναενωθούμε φυσικά με τον διπλανό μας και να γίνουμε ξανά μέρη που συμπληρώνουν το όλον. Αν όμως αυτός ο χωρισμός επαναληφθεί πολλές φορές, κάνει <το> μέρος που αποχωρίζεται δύσκολο να ενωθεί και δύσκολο να αποκατασταθεί. Και γενικά, δεν είναι όμοιο το κλαδί που βλάστησε μαζί από την αρχή και έμεινε να αναπνέει μαζί με το δέντρο, με εκείνο που μετά την κοπή του μπολιάστηκε ξανά, ό,τι κι αν λένε οι δεντροκόμοι. Στον ίδιο θάμνο μεν, όχι όμως και στα ίδια δόγματα.

9 Όσοι σου εναντιώνονται καθώς προχωράς σύμφωνα με τον ορθό λόγο, όπως δεν θα μπορέσουν να σε αποτρέψουν από τη σωστή πράξη, έτσι ας μη σε βγάλουν ούτε από την καλή σου διάθεση απέναντί τους· φύλαγε τον εαυτό σου το ίδιο και στα δύο, όχι μόνο στη σταθερή κρίση και πράξη, αλλά και στην πραότητα απέναντι σε όσους επιχειρούν να σε εμποδίσουν ή σου φέρονται δύστροπα με άλλον τρόπο. Γιατί και αυτό είναι αδυναμία, το να τους αντιμετωπίζεις με οργή, όπως ακριβώς και το να εγκαταλείψεις την πράξη και να υποχωρήσεις από φόβο· και οι δύο εξίσου λιποτακτούν, ο ένας επειδή δέιλιασε, ο άλλος επειδή αποξενώθηκε από εκείνον που είναι εκ φύσεως συγγενής και φίλος του.

10 «Καμιά φύση δεν είναι κατώτερη από την τέχνη»· γιατί και οι τέχνες μιμούνται τις φύσεις. Αν όμως ισχύει αυτό, τότε η φύση που είναι η

τελειότερη και η πιο περιεκτική από όλες τις άλλες δεν θα μπορούσε να υστερεί σε τεχνική επινοητικότητα. Και όλες οι τέχνες φτιάχνουν τα κατώτερα για χάρη των ανώτερων· άρα το ίδιο κάνει και η κοινή φύση. Και από εδώ ακριβώς γεννιέται η δικαιοσύνη, και από αυτήν έχουν τη βάση τους οι υπόλοιπες αρετές· γιατί το δίκαιο δεν θα διατηρηθεί αν είτε ταραζόμαστε για τα αδιάφορα είτε είμαστε εύκολοι στην εξαπάτηση, βιαστικοί και ασταθείς.

11 [Αν βέβαια] Δεν έρχονται σ' εσένα τα πράγματα των οποίων η επιδίωξη και η αποφυγή σε αναστατώνουν, αλλά κατά κάποιον τρόπο πηγαίνεις εσύ ο ίδιος προς αυτά. Ας ησυχάσει λοιπόν η κρίση σου γι' αυτά, και εκείνα θα μείνουν ακίνητα, και δεν θα σε δει κανείς ούτε να κυνηγάς ούτε να αποφεύγεις.

12 Η σφαίρα της ψυχής κρατάει το σχήμα της όταν ούτε τεντώνεται προς κάτι ούτε μαζεύεται προς τα μέσα ούτε απλώνεται σε σπείρες ούτε συμπιέζεται, αλλά λάμπει από το φως με το οποίο βλέπει την αλήθεια όλων των πραγμάτων και την αλήθεια μέσα της.

13 Θα με περιφρονήσει κάποιος; Δικό του θέμα. Εγώ όμως θα φροντίσω να μη βρεθώ να κάνω ή να λέω κάτι που να αξίζει περιφρόνηση. Θα με μισήσει; Δικό του θέμα. Εγώ όμως είμαι καλοπροαίρετος και ευνοϊκός προς τον καθένα, και προς αυτόν τον ίδιο, έτοιμος να του δείξω τι παραβλέπει, όχι με επιτίμηση ούτε επιδεικνύοντας πόσο τον ανέχομαι, αλλά γνήσια και καλόκαρδα, όπως εκείνος ο Φωκίων — αν βέβαια δεν το προσποιόταν. Γιατί έτσι πρέπει να είναι κανείς μέσα του, και έτσι πρέπει να τον βλέπουν οι θεοί: άνθρωπο που δεν αγανακτεί με τίποτα ούτε παρασταίνει τον βαριά αδικημένο. Τι κακό δηλαδή σου συμβαίνει, αν εσύ ο ίδιος κάνεις τώρα αυτό που ταιριάζει στη φύση σου και δέχεσαι αυτό που είναι τώρα κατάλληλο για τη φύση του όλου, εσύ, άνθρωπος τεταμένος προς το να πραγματοποιείται με οποιονδήποτε τρόπο το κοινό συμφέρον;

14 Ενώ περιφρονούν ο ένας τον άλλον, ο ένας κολακεύει τον άλλον· και ενώ θέλουν ο ένας να υπερέχει του άλλου, ο ένας σκύβει μπροστά στον άλλον.

15 Πόσο σάπιος και κάλπικος είναι εκείνος που λέει: «εγώ διάλεξα να σου φέρομαι με ειλικρίνεια». Τι κάνεις, άνθρωπέ μου; Αυτό δεν χρειάζεται να το προαναγγέλλεις. Θα φανεί από μόνο του· πρέπει να είναι γραμμένο στο μέτωπό σου· αμέσως η φωνή σου έτσι πρέπει να ηχεί, αμέσως να ξεχειλίζει από τα μάτια σου, όπως ο αγαπημένος αναγνωρίζει αμέσως στο βλέμμα των ερωτευμένων τα πάντα. Τέτοιος πρέπει γενικά να είναι ο ειλικρινής και καλός άνθρωπος· όπως αυτός που μυρίζει βαριά, ώστε όποιος σταθεί δίπλα του, μόλις τον πλησιάσει, θέλοντας και μη, να το καταλάβει. Η επιτηδευμένη απλότητα όμως είναι μαχαίρι. Δεν υπάρχει τίποτα πιο αισχρό από τη φιλία του λύκου· αυτό πάνω από όλα να το αποφεύγεις. Ο καλός και απλός και καλοπροαίρετος τα έχει όλα αυτά μέσα στα μάτια του και δεν περνούν απαρατήρητα.

16 Το να ζεις με τον ωραιότερο τρόπο: αυτή η δύναμη βρίσκεται μέσα στην ψυχή, αν κανείς μένει αδιάφορος απέναντι στα αδιάφορα. Και θα μείνει αδιάφορος, αν καθένα από αυτά το εξετάζει και στα μέρη του και στο σύνολό του και θυμάται ότι κανένα από αυτά δεν μας δημιουργεί αντίληψη για τον εαυτό του ούτε έρχεται προς εμάς, αλλά εκείνα μένουν ακίνητα, ενώ εμείς είμαστε που γεννάμε τις κρίσεις γι' αυτά και τις γράφουμε, τρόπον τινά, μέσα μας — ενώ μπορούμε να μην τις γράψουμε, και μπορούμε, αν κάπου μας ξεφύγει, να τη σβήσουμε αμέσως. Και ότι τέτοια προσοχή θα χρειαστεί για λίγο χρόνο και ύστερα η ζωή θα έχει τελειώσει. Τι το δύσκολο άλλωστε υπάρχει στο να είναι έτσι τα πράγματα; Γιατί, αν είναι σύμφωνα με τη φύση, χαίρου τα και ας σου είναι εύκολα· αν όμως είναι αντίθετα προς τη φύση, ψάξε τι είναι σύμφωνο με τη δική σου φύση και σπείψε προς αυτό, ακόμη κι αν δεν φέρνει δόξα· γιατί σε καθέναν συγχωρείται να αναζητά το δικό του καλό.

17 Από πού έχει έρθει το καθένα και από ποια υλικά αποτελείται το καθένα και σε τι μεταβάλλεται και τι θα είναι αφού μεταβληθεί και ότι κανένα κακό δεν θα πάθει.

18 [Και] Πρώτον: ποια είναι η σχέση μου με αυτούς και ότι έχουμε γεννηθεί ο ένας για τον άλλον, και ότι από μιαν άλλη άποψη έχω

γεννηθεί για να στέκομαι επικεφαλής τους, όπως το κριάρι στο κοπάδι ή ο ταύρος στην αγέλη. Και ανέβα ακόμη ψηλότερα, ξεκινώντας από τούτο: αν δεν υπάρχουν άτομα, τότε υπάρχει φύση που κυβερνά τα πάντα· και αν ισχύει αυτό, τα κατώτερα υπάρχουν για χάρη των ανώτερων και τα ανώτερα το ένα για το άλλο. Δεύτερον: τι λογής άνθρωποι είναι στο τραπέζι, στο κρεβάτι, στα υπόλοιπα· και προπάντων, τι είδους αναγκαστικά δόγματα έχουν παγιωμένα μέσα τους· και τα ίδια αυτά τα πράγματα, με πόση έπαρση τα κάνουν. Τρίτον: ότι, αν τα κάνουν σωστά, δεν πρέπει να δυσανασχετείς· αν όμως όχι σωστά, προφανώς τα κάνουν χωρίς να το θέλουν και από άγνοια. Γιατί κάθε ψυχή στερείται άθελά της, όπως την αλήθεια, έτσι και την ικανότητα να φέρεται στον καθένα κατά την αξία του. Δυσανασχετούν λοιπόν όταν ακούν πως είναι άδικοι και αγνώμονες και πλεονέκτες και γενικά πως σφάλλουν απέναντι στους διπλανούς τους. Τέταρτον: ότι και εσύ ο ίδιος κάνεις πολλά σφάλματα και είσαι άνθρωπος σαν κι αυτούς· και αν από κάποια σφάλματα απέχεις, έχεις πάντως μέσα σου τη διάθεση που μπορεί να τα γεννήσει, ακόμη κι αν από δειλία ή από κυνήγι της φήμης ή από κάποια άλλη τέτοια κακία απέχεις από παρόμοια σφάλματα. Πέμπτον: ότι ούτε καν έχεις βεβαιωθεί ότι σφάλλουν· γιατί πολλά γίνονται από υπολογισμό των περιστάσεων, και γενικά πολλά πρέπει να μάθει κανείς πρώτα για να αποφανθεί με βεβαιότητα για την πράξη ενός άλλου. Έκτον: ότι, όταν αγανακτείς υπερβολικά ή υποφέρεις, η ανθρώπινη ζωή είναι στιγμιαία και σε λίγο όλοι θα κοιτόμαστε νεκροί. Έβδομον: ότι δεν είναι οι πράξεις τους που μας ενοχλούν — εκείνες βρίσκονται μέσα στα δικά τους ηγεμονικά — αλλά οι δικές μας αντιλήψεις. Σήκωσε λοιπόν και θέλησε να αφήσεις την κρίση ότι πρόκειται για κάτι φοβερό, και έφυγε η οργή. Πώς όμως θα την αφήσεις; Συλλογιζόμενος ότι δεν είναι κάτι αισχρό· γιατί, αν το κακό δεν είναι μόνο το αισχρό, κατ' ανάγκη και εσύ θα κάνεις πολλά σφάλματα και θα γίνεις ληστής και κάθε λογής άνθρωπος. Όγδοον: πόσο βαρύτερα είναι όσα μας φέρνουν οι οργές και οι λύπες για τέτοια πράγματα, από τα ίδια τα πράγματα για τα οποία οργιζόμαστε και λυπόμαστε. Ένατον: ότι η καλοσύνη είναι ανίκητη, αν είναι γνήσια και όχι σαρκαστικό χαμόγελο ούτε υποκρισία. Γιατί τι θα

σου κάνει και ο πιο υβριστικός άνθρωπος, αν συνεχίζεις να του φέρεσαι καλοπροαίρετα και, αν τύχει η ευκαιρία, τον συμβουλεύεις ήρεμα και τον διδάσκεις αλλιώς, με ηρεμία, ακριβώς τη στιγμή που εκείνος επιχειρεί να σε βλάψει: «Όχι, παιδί μου· για άλλο πράγμα έχουμε γεννηθεί. Εγώ δεν πρόκειται να βλαφτώ, εσύ όμως βλέπτεσαι, παιδί μου». Και να του δείχνεις με λεπτότητα και συνολικά ότι έτσι έχουν τα πράγματα, ότι ούτε οι μέλισσες το κάνουν αυτό ούτε όσα ζώα ζουν από τη φύση τους σε αγέλες. Πρέπει όμως να μην το κάνεις ούτε ειρωνικά ούτε επιτιμητικά, αλλά με στοργή και χωρίς πίκρα στην ψυχή, και όχι σαν να κάνεις μάθημα σε σχολή ούτε για να σε θαυμάσει κάποιος άλλος που στέκεται δίπλα, αλλά απευθυνόμενος σε εκείνον μόνο, ακόμη κι αν βρίσκονται γύρω και άλλοι. Αυτά τα εννέα κεφάλαια να τα θυμάσαι σαν δώρα που πήρες από τις Μούσες, και άρχισε επιτέλους να είσαι άνθρωπος, όσο ζεις. Και πρέπει να φυλάγεις εξίσου από το να τους οργίζεις και από το να τους κολακεύεις· γιατί και τα δύο είναι αντικοινωνικά και οδηγούν σε βλάβη. Και να έχεις πρόχειρο μέσα στις οργές ότι δεν είναι ανδρικό το να θυμώνεις, αλλά ότι το πράο και ήμερο, όπως είναι πιο ανθρώπινο, έτσι είναι και πιο ανδρικό· και δύναμη και νεύρα και ανδρεία έχει αυτός, όχι εκείνος που αγανακτεί και δυσαρεστείται. Γιατί όσο πιο κοντά είναι αυτό στην απάθεια, τόσο πιο κοντά είναι και στη δύναμη. Και όπως η λύπη είναι γνώρισμα του αδύναμου, έτσι και η οργή· γιατί και οι δύο έχουν πληγωθεί και έχουν υποχωρήσει. Αν θέλεις, πάρε και δέκατο δώρο από τον Μουσηγέτη: ότι το να απαιτείς να μη σφάλλουν οι φαύλοι είναι τρέλα, γιατί επιζητεί το αδύνατο. Και το να δέχεσαι μεν ότι απέναντι στους άλλους είναι τέτοιοι, αλλά να απαιτείς να μη σφάλλουν απέναντι σε σένα, είναι αγνωμοσύνη και τυραννικό.

19 Τέσσερις κυρίως στροφές του ηγεμονικού πρέπει να παραφυλάς αδιάκοπα, και μόλις τις πιάσεις στα πράσα να τις σβήνεις, λέγοντας για την καθεμιά ως εξής: αυτή η φαντασία δεν είναι απαραίτητη· αυτή διαλύει την κοινωνία· αυτό που πας να πεις δεν βγαίνει από μέσα σου — και να θεωρείς ότι το να μη μιλάς από τον εαυτό σου είναι από τα πιο παράλογα πράγματα. Και τέταρτο είναι εκείνο για το οποίο θα κατηγορήσεις τον εαυτό σου: ότι αυτό αποδεικνύει πως το θεϊότερο

μέρος μέσα σου νικήθηκε και υποτάχθηκε στην πιο ασήμαντη και θνητή μοίρα, στη μοίρα του σώματος και στις τραχιές ή απαλές του <κινήσεις>.

20 Το πνεύμα σου και κάθε πύρινο στοιχείο, όσο είναι ανακατεμένο μέσα σου, αν και από τη φύση τους ανεβαίνουν προς τα πάνω, όμως υπακούουν στη διάταξη του όλου και συγκρατούνται εδώ, μέσα στο σύνθετο σώμα. Και όλο το γήινο και το υγρό στοιχείο μέσα σου, αν και από τη φύση τους κατεβαίνουν προς τα κάτω, όμως έχουν σηκωθεί και στέκονται σε μια θέση που δεν είναι η φυσική τους. Έτσι λοιπόν και τα στοιχεία υπακούουν στο όλον, όταν κάπου τοποθετηθούν με τη βία, και μένουν εκεί ώσπου να δοθεί από εκεί πάλι το σύνθημα της διάλυσης. Δεν είναι λοιπόν φοβερό, μόνο το νοερό σου μέρος να είναι ανυπάκουο και να δυσανασχετεί με τη θέση του; Και μάλιστα ενώ τίποτα βίαιο δεν του επιβάλλεται, παρά μόνο όσα είναι σύμφωνα με τη φύση του· κι όμως δεν το ανέχεται, αλλά τραβάει προς την αντίθετη κατεύθυνση. Γιατί η κίνηση προς τις αδικίες, τις ακολασίες, τις οργές, τις λύπες και τους φόβους δεν είναι τίποτε άλλο παρά απομάκρυνση από τη φύση. Και όταν το ηγεμονικό δυσανασχετεί με κάτι απ' όσα του συμβαίνουν, και τότε εγκαταλείπει τη θέση του· γιατί έχει φτιαχτεί για την ευσέβεια και τον σεβασμό προς το θείο όχι λιγότερο απ' ό,τι για τη δικαιοσύνη. Γιατί κι αυτά είναι μορφές της καλής κοινωνικότητας, ή μάλλον είναι παλαιότερα από τις δίκαιες πράξεις.

21 «Όποιος δεν έχει έναν και τον ίδιο πάντα σκοπό στη ζωή του, αυτός δεν μπορεί να είναι ένας και ο ίδιος σε όλη του τη ζωή.» Δεν αρκεί όμως αυτό που ειπώθηκε, αν δεν προσθέσεις κι εκείνο: τι λογής πρέπει να είναι αυτός ο σκοπός. Γιατί όπως δεν είναι ίδια η αντίληψη για όλα όσα οι περισσότεροι θεωρούν με τον έναν ή τον άλλο τρόπο καλά, αλλά μόνο για ορισμένα από αυτά, δηλαδή για τα κοινά, έτσι πρέπει και τον σκοπό να τον θέσεις κοινωνικό και πολιτικό. Γιατί όποιος κατευθύνει προς αυτόν όλες τις προσωπικές του ορμές θα κάνει όλες τις πράξεις του όμοιες μεταξύ τους, και έτσι θα είναι πάντα ο ίδιος.

22 Θυμήσου τον ποντικό του βουνού και τον ποντικό του σπιτιού, και τον πανικό και το τρομαγμένο σκόρπισμα του δεύτερου.

23 Ο Σωκράτης ονόμαζε τις δοξασίες των πολλών Λάμιες, φόβητρα για μικρά παιδιά.

24 Οι Λακεδαιμόνιοι, στις δημόσιες θεατρικές παραστάσεις, έβαζαν για τους ξένους τα καθίσματα στη σκιά, ενώ οι ίδιοι κάθονταν όπου έβρισκαν.

25 Ο Σωκράτης στον Περδίκκα, για το ότι δεν πήγαινε να τον επισκεφθεί: «Για να μη χαθώ», είπε, «με τον χειρότερο χαμό» — δηλαδή, για να μη δεχτώ ευεργεσία και δεν μπορέσω να την ανταποδώσω.

26 Στα γραπτά των Επικουρείων υπήρχε η παραγγελία να θυμόμαστε συνεχώς κάποιον από τους παλιούς που άσκησαν την αρετή.

27 Οι Πυθαγόρειοι: από το πρωί να κοιτάς ψηλά στον ουρανό, για να θυμόμαστε εκείνα που πάντοτε με τον ίδιο τρόπο και απaráλλαχτα ολοκληρώνουν το έργο τους, και την τάξη τους και την καθαρότητα και τη γύμνια τους· γιατί το άστρο δεν έχει κανένα κάλυμμα.

28 Σκέψου τι λογής άνθρωπος ήταν ο Σωκράτης, που ζώστηκε την προβιά όταν η Ξανθίππη πήρε το μάτιο και βγήκε έξω, και τι είπε ο Σωκράτης στους συντρόφους του, που ντράπηκαν και αποτραβήχτηκαν όταν τον είδαν ντυμένον έτσι.

29 Στο γράψιμο και στο διάβασμα δεν θα αρχίσεις να καθοδηγείς προτού καθοδηγηθείς. Αυτό ισχύει πολύ περισσότερο στη ζωή.

30 Δούλος γεννήθηκες, δεν έχεις μερίδιο στον λόγο.

31 Και γέλασε μέσα της η αγαπημένη μου καρδιά.

32 Και θα κατηγορήσουν την αρετή, λέγοντάς της σκληρά λόγια.

33 Το να ζητάς σύκο τον χειμώνα είναι τρέλα· τέτοιος είναι κι εκείνος που ζητάει το παιδί του, όταν πια δεν του δίνεται.

34 Όταν φιλάς το παιδί σου, έλεγε ο Επίκτητος, πρέπει να λες μέσα σου: αύριο ίσως πεθάνει. — Κακό οινόν λόγια είναι αυτά. — Κανένας κακός οινός, είπε, δεν υπάρχει σε ό,τι δηλώνει ένα φυσικό γεγονός· αλλιώς θα ήταν κακός οινός και το να θεριστούν τα στάχυα.

35 Αγουρίδα, σταφύλι, σταφίδα: όλα μεταβολές, όχι προς το μη ον, αλλά προς αυτό που τώρα δεν είναι.

36 Κανείς δεν γίνεται ληστής της προαίρεσης· ρήση του Επίκτητου.

37 Πρέπει, έλεγε, να βρεις μια τέχνη για το πώς δίνεις τη συγκατάθεσή σου, και στον τομέα των ορμών να διατηρείς την προσοχή σου, ώστε να είναι με επιφύλαξη, να είναι κοινωνικές, να είναι ανάλογες με την αξία του καθενός· και από την επιθυμία να απέχεις εντελώς, ενώ την αποστροφή να μην τη χρησιμοποιείς απέναντι σε τίποτε από όσα δεν εξαρτώνται από εμάς.

38 Δεν είναι λοιπόν, έλεγε, για κάτι τυχαίο ο αγώνας μας, αλλά για το αν θα είμαστε τρελοί ή όχι.

39 Ο Σωκράτης έλεγε: Τι θέλετε; Να έχετε ψυχές λογικών όντων ή άλογων; — Λογικών. — Ποιων λογικών; Υγιών ή φαύλων; — Υγιών. — Γιατί λοιπόν δεν τις αναζητάτε; — Επειδή τις έχουμε. — Γιατί τότε μαλώνετε και διαφωνείτε;

ΒΙΒΛΙΟ ΙΒ΄

1 Όλα εκείνα που εύχεσαι να τα φτάσεις κάποτε, ύστερα από μακρύ γύρο, μπορείς να τα έχεις από τώρα, αν δεν φθονείς τον ίδιο σου τον εαυτό. Κι αυτό σημαίνει: αν αφήσεις πίσω σου όλο το παρελθόν και εμπιστευτείς το μέλλον στην πρόνοια και κατευθύνεις μόνο το παρόν προς την ευσέβεια και τη δικαιοσύνη. Ευσέβεια, ώστε να αγαπάς ό,τι σου δίνεται ως μερίδιο· γιατί η φύση το έφερε σ' εσένα και εσένα σ' αυτό. Δικαιοσύνη, ώστε ελεύθερα και χωρίς περιστροφές να λες την αλήθεια και να πράττεις σύμφωνα με τον νόμο και σύμφωνα με την αξία του καθενός. Και να μη σε εμποδίζει ούτε η κακία των άλλων ούτε η αντίληψή τους ούτε η φωνή τους ούτε βέβαια η αίσθηση της σάρκας που έχει πλαστεί γύρω σου· γιατί αυτό που παθαίνει, ας το δει μόνο του. Αν λοιπόν, όποτε κι αν βρεθείς στην έξοδο, αφήσεις όλα τα άλλα και τιμήσεις μόνο το ηγεμονικό σου και το θείο μέσα σου, και δεν φοβηθείς ότι κάποτε θα πάψεις <να> ζεις, αλλά ότι δεν άρχισες ποτέ να ζεις σύμφωνα με τη φύση, θα είσαι άνθρωπος αντάξιος του κόσμου που σε γέννησε και θα πάψεις να είσαι ξένος μέσα στην πατρίδα σου, να παραξενεύεσαι σαν να ήταν απροσδόκητα όσα γίνονται καθημερινά, και να κρέμεσαι απ' αυτό κι απ' εκείνο.

2 Ο θεός βλέπει όλα τα ηγεμονικά γυμνά από τα υλικά τους δοχεία και τα φλούδια και τις ακαθαρσίες· γιατί με το δικό του νοερό αγγίζει μόνο εκείνα που από τον ίδιο έχουν ρεύσει και διοχετευτεί μέσα σ' αυτά. Αν συνηθίσεις κι εσύ να κάνεις το ίδιο, θα απαλλάξεις τον εαυτό σου από τον πολύ περισπασμό. Γιατί εκείνος που δεν βλέπει τις σάρκες που τα τυλίγουν, πολύ λιγότερο θα χάνει τον καιρό του κοιτάζοντας ρούχα και σπίτι και δόξα και τέτοιου είδους περιτύλιγμα και σκηνηκό.

3 Τρία είναι αυτά από τα οποία αποτελείσαι: το σωματάκι, η πνοή, ο νους. Από αυτά τα δύο πρώτα είναι δικά σου μόνο στον βαθμό που

πρέπει να τα φροντίζεις· κυριολεκτικά δικό σου είναι μόνο το τρίτο. Γι' αυτό, αν χωρίσεις από τον εαυτό σου, δηλαδή από τη διάνοιά σου, όσα άλλοι κάνουν ή λένε, κι όσα εσύ ο ίδιος έκανες ή είπες, κι όσα σε ταράζουν επειδή τα περιμένεις στο μέλλον, κι όσα προστίθενται χωρίς τη θέλησή σου στο σωματάκι που σε περιβάλλει ή στην πνοή που είναι σύμφυτη μαζί σου, κι όσα στροβιλίζει η δίνη που ρέει γύρω σου απ' έξω – ώστε η νοερή σου δύναμη, βγαλμένη έξω από τα δεσμά της ειμαρμένης <και> καθαρή, να ζει ελεύθερη, στηριγμένη στον εαυτό της, κάνοντας τα δίκαια και θέλοντας όσα συμβαίνουν και λέγοντας την αλήθεια· αν, λέω, χωρίσεις από αυτό εδώ το ηγεμονικό όσα του έχουν προσκολληθεί από πάθος, καθώς και ό,τι από τον χρόνο βρίσκεται μπροστά ή έχει ήδη περάσει, κι αν κάνεις τον εαυτό σου σαν τη σφαίρα του Εμπεδοκλή, «στρογγυλή, που χαίρεται στη μοναξιά που την περιβάλλει», και μάθεις να ζεις μόνο αυτό που ζεις, δηλαδή το παρόν, τότε θα μπορέσεις να περάσεις όσο σου απομένει μέχρι τον θάνατο ατάραχα, με καλοσύνη και σε αρμονία με τον δικό σου δαίμονα.

4 Πολλές φορές απόρησα πώς γίνεται ο καθένας να αγαπά τον εαυτό του πιο πολύ απ' όλους, και όμως να λογαριάζει λιγότερο τη δική του αντίληψη για τον εαυτό του παρά την αντίληψη των άλλων. Αν, για παράδειγμα, παρουσιαζόταν σε κάποιον ένας θεός ή ένας συνετός δάσκαλος και τον πρόσταζε να μη σκέφτεται και να μη συλλογίζεται τίποτε μέσα του που να μην το βγάζει την ίδια στιγμή δυνατά, δεν θα το άντεχε αυτό ούτε για μία μέρα. Τόσο πιο πολύ ντρεπόμαστε τους γύρω μας, για το τι θα σκεφτούν άραγε για εμάς, παρά τον ίδιο μας τον εαυτό.

5 Πώς γίνεται οι θεοί, ενώ τα έχουν διατάξει όλα καλά και φιλόανθρωπα, να παρέβλεψαν μόνο αυτό: ότι μερικοί άνθρωποι, και μάλιστα πολύ ενάρετοι, που έκλεισαν με το θείο πάρα πολλά σαν συμβόλαια και που με έργα ευσεβή και με ιεροτελεστίες έγιναν στον μέγιστο βαθμό οικείοι με το θείο, μόλις πεθάνουν μια φορά δεν ξαναγίνονται πια, αλλά έχουν σβήσει ολότελα; Αν όμως αυτό πράγματι έτσι έχει, να ξέρεις καλά ότι, αν έπρεπε να είναι αλλιώς, οι θεοί θα το είχαν κάνει· γιατί, αν ήταν δίκαιο, θα ήταν και δυνατό, κι αν ήταν σύμφωνο με τη φύση, η φύση

θα το είχε φέρει. Από το ότι λοιπόν δεν είναι έτσι — αν όντως δεν είναι έτσι — ας πειστείς ότι δεν χρειαζόταν να γίνεται έτσι. Βλέπεις άλλωστε και μόνος σου ότι, ζητώντας παραπάνω αυτό το πράγμα, δικολογείς απέναντι στον θεό. Δεν θα συζητούσαμε όμως έτσι με τους θεούς, αν δεν ήταν άριστοι και δικαιοτάτοι. Κι αν είναι έτσι, δεν θα είχαν αφήσει να παραμεληθεί άδικα και παράλογα τίποτε από όσα ανήκουν στην τάξη του κόσμου.

6 Να εξασκείσαι και σε όσα τα θεωρείς χαμένα για σένα. Γιατί και το αριστερό χέρι, που στα άλλα είναι αδέξιο επειδή δεν τα έχει συνηθίσει, κρατάει τα χαλινάρια πιο δυνατά από το δεξί· αυτό το έχει συνηθίσει.

7 Σε ποια κατάσταση πρέπει να σε βρει ο θάνατος, και στο σώμα και στην ψυχή· τη συντομία της ζωής· το απέραντο χάσμα του χρόνου πίσω και μπροστά· την αδυναμία κάθε ύλης.

8 Να βλέπεις γυμνά από τα φλούδια τους τα αίτια· τους σκοπούς στους οποίους αναφέρονται οι πράξεις· τι είναι ο πόνος· τι η ηδονή· τι ο θάνατος· τι η δόξα· ποιος είναι ο αίτιος της ίδιας του της ταραχής· πώς κανένας δεν εμποδίζεται από άλλον· ότι τα πάντα είναι αντίληψη.

9 Στη χρήση των αρχών σου πρέπει να μοιάζεις με παγκρατιαστή, όχι με μονομάχο. Γιατί ο ένας αφήνει κάτω το ξίφος που χρησιμοποιεί και το ξαναπιάνει· ο άλλος έχει πάντα το χέρι του και δεν χρειάζεται τίποτε άλλο παρά να το σφίξει.

10 Έτσι να βλέπεις τα πράγματα, χωρίζοντάς τα σε ύλη, αιτία και σκοπό.

11 Πόσο μεγάλη εξουσία έχει ο άνθρωπος: να μην κάνει τίποτε άλλο παρά μόνο εκείνο που πρόκειται να επαινέσει ο θεός, και να δέχεται καθετί που του μοιράζει ο θεός. [ό,τι ακολουθεί σύμφωνα με τη φύση.]

12 Ούτε τους θεούς πρέπει να κατηγορείς· γιατί σε τίποτε δεν σφάλλουν, ούτε θεληματικά ούτε άθελά τους. Ούτε τους ανθρώπους· γιατί σε τίποτε δεν σφάλλουν παρά άθελά τους. Όστε κανέναν δεν πρέπει να κατηγορείς.

13 Πόσο γελοίος και ξένος είναι εκείνος που παραξενεύεται με οτιδήποτε συμβαίνει στη ζωή.

14 Ἡ ἀνάγκη τῆς εἰμαρμένης καὶ τάξῃ ἀπαράβατη, ἢ πρόνοια που δέχεται νὰ τὴν ἐξιλεώσῃς, ἢ ἀνακάτεμα τυχαιότητος χωρὶς κανέναν κυβερνήτη. Ἀν λοιπὸν εἶναι ἀπαράβατη ἀνάγκη, γιατί ἀντιστέκεσαι; Ἀν εἶναι πρόνοια που δέχεται νὰ τὴν ἐξιλεώσῃς, κάνε τὸν εαυτὸ σου ἄξιο τῆς βοήθειας που ἔρχεται ἀπὸ τὸ θεῖο. Ἀν πάλι εἶναι ἀνακάτεμα ἀκυβέρνητο, νὰ εἶσαι ευχαριστημένος που μέσα σὲ τέτοια φουρτὸνὰ ἔχεις ἐσὺ ὁ ἴδιος μέσα σου κάποιον νου ἡγεμονικό· κι ἀν σὲ παρασύρει τὸ κύμα, ἀς παρασύρει τὴ σάρκα, τὴν πνοή, τὰ��πόλοιπα· τὸν νου ὁμῶς δὲν θὰ τὸν παρασύρει.

15 Ἡ μήπως τὸ φῶς τοῦ λυχναριοῦ φέγγει ὥσπου νὰ σβῆσει καὶ δὲν χάνει τὴ λάμψη του, ἐνῶ ἡ ἀλήθεια μέσα σου καὶ ἡ δικαιοσύνη καὶ ἡ σωφροσύνη θὰ σβήσουν πιο πρὶν;

16 Ὅταν κάποιος σου δίνει τὴν ἐντύπωση ὅτι ἐσφαλε: καὶ τι ξέρω ἐγὼ ἀν αὐτὸ εἶναι σφάλμα; Κι ἀν ἀκόμη ἐσφαλε, νὰ θυμάσαι ὅτι ὁ ἴδιος καταδίκασε τὸν εαυτὸ του, κι ἐτσι αὐτὸ μοιάζει με τὸ νὰ ξεσκίζει κανεὶς τὸ ἴδιο τοῦ το πρόσωπο. Καὶ ὅτι ἐκεῖνος που δὲν θέλει ὁ φαῦλος νὰ σφάλῃ μοιάζει με ἐκεῖνον που δὲν θέλει ἡ συκιά νὰ βγάζει χυμὸ στα σύκα, τὰ βρέφη νὰ κλαψουρίζουν, τὸ ἄλογο νὰ χλμιντρίζει καὶ ὅσα ἄλλα εἶναι ἀναγκαῖα. Γιατί τι νὰ πάθει ὁ ἄνθρωπος που ἔχει τέτοια ἐξῆ; Ἀν λοιπὸν εἶσαι τόσο δραστήριος, γιάτρεψε αὐτήν.

17 Ἀν δὲν εἶναι τὸ πρέπον, μὴν τὸ κάνεις· ἀν δὲν εἶναι ἀληθινό, μὴν τὸ πεις. Γιατί ἡ ὁρμὴ σου ἀς εἶναι [τῇ] νὰ βλέπεις πάντα καὶ σὲ κάθε περίπτωση τι εἶναι στ' ἀλήθεια ἐκεῖνο που σου προκαλεῖ τὴν ἐντύπωση, καὶ νὰ τὸ ξεδιπλώνεις χωρίζοντάς το στὴν αἰτία του, στὸ υλικὸ του, στὸν σκοπὸ του, στὸν χρόνον μέσα στὸν ὁποῖο θὰ χρειαστεῖ νὰ πᾶναι νὰ ὑπάρχει.

19 Νιώσε ἐπιτέλους ὅτι ἔχεις μέσα σου κάτι ἀνώτερο καὶ πιο θεϊκό ἀπὸ ἐκεῖνα που προκαλοῦν τὰ πάθη καὶ γενικά ἀπὸ ἐκεῖνα που σε κινοῦν σαν μαριονέτα. Τι εἶναι τώρα ἡ διάνοιά μου; Μήπως φόβος; Μήπως υποψία; Μήπως ἐπιθυμία; Μήπως τίποτε ἄλλο τέτοιο;

20 Πρῶτο: νὰ μὴν ἐνεργεῖς στὴν τύχη οὔτε χωρὶς ἀναφορὰ σὲ κάποιον σκοπὸ. Δεύτερο: νὰ μὴ σχετίζεις τὶς πράξεις σου με τίποτε ἄλλο παρὰ με τὸν κοινωνικὸ σκοπὸ.

21 Ότι σε λίγο δεν θα είσαι κανείς και πουθενά, ούτε τίποτε από αυτά που βλέπεις τώρα, ούτε κανείς από αυτούς που ζουν τώρα· γιατί όλα από τη φύση τους μεταβάλλονται και αλλάζουν και φθείρονται, για να γεννιούνται στη σειρά τους άλλα.

22 Ότι τα πάντα είναι αντίληψη, κι αυτή εξαρτάται από σένα. Σήκωσε λοιπόν, όποτε θέλεις, την αντίληψη, και τότε, όπως σε εκείνον που έκαμψε το ακρωτήρι, γαλήνη, όλα σταθερά και κόλπος χωρίς κύματα.

23 Οποιαδήποτε ενέργεια, όταν σταματήσει στην ώρα της, δεν παθαίνει κανένα κακό από το ότι σταμάτησε· ούτε εκείνος που έκανε αυτή την πράξη έπαθε κάτι κακό ακριβώς γι' αυτό, επειδή δηλαδή σταμάτησε. Το ίδιο λοιπόν και το σύνολο όλων των πράξεων, που είναι η ζωή: αν σταματήσει στην ώρα του, δεν παθαίνει κανένα κακό ακριβώς γι' αυτό, επειδή σταμάτησε· ούτε εκείνος που σταμάτησε στην ώρα της αυτή την αλυσίδα βρέθηκε σε κακή κατάσταση. Την ώρα και το όριο τα δίνει η φύση, άλλοτε η δική του η φύση, όταν πρόκειται για γηρατεία, πάντως όμως η φύση των όλων, της οποίας τα μέρη αλλάζουν και έτσι ο σύμπας κόσμος μένει πάντα νέος και ακμαίος. Και είναι πάντα καλό και ωραίο ό,τι συμφέρει στο όλον. Το σταμάτημα λοιπόν της ζωής για τον καθένα δεν είναι κακό, γιατί ούτε ντροπή είναι, αφού δεν εξαρτάται από την προαίρεσή του και δεν στρέφεται ενάντια στο κοινό συμφέρον· είναι μάλιστα αγαθό, αφού για το όλον είναι έγκαιρο και ωφέλιμο και εναρμονισμένο μαζί του. Γιατί έτσι τον φέρνει ο θεός εκείνον που κινείται στην ίδια κατεύθυνση με τον θεό και που με τη γνώμη του κατευθύνεται προς τα ίδια.

24 Αυτά τα τρία πρέπει να τα έχεις πάντα πρόχειρα. Πρώτο: για όσα κάνεις ο ίδιος, να προσέχεις μήπως τα κάνεις στην τύχη ή αλλιώς από όπως θα ενεργούσε η ίδια η Δικαιοσύνη· και για όσα σου συμβαίνουν απ' έξω, να θυμάσαι ότι γίνονται είτε από σύμπτωση είτε από πρόνοια — και ούτε τη σύμπτωση πρέπει να κατηγορείς ούτε την πρόνοια να εγκαλείς. Δεύτερο: τι είναι το καθετί από τον σπόρο ως τη στιγμή που παίρνει ψυχή, και από τη στιγμή που παίρνει ψυχή ως τη στιγμή που την παραδίδει· από τι στοιχεία συντίθεται και σε τι διαλύεται. Τρίτο: αν ξαφνικά σηκωνόσουν ψηλά και κοίταζες από πάνω τα ανθρώπινα

πράγματα και την πολυμορφία τους, θα τα περιφρονούσες, βλέποντας συνάμα πόσο πλήθος όντων του αέρα και του αιθέρα κατοικεί ολόγυρα· και ότι, όσες φορές κι αν ανεβείς, τα ίδια θα δεις: την ομοιομορφία, τη λιγόχρονη διάρκεια. Και πάνω σ' αυτά στηρίζεται η έπαρση!

25 Πέταξε έξω την αντίληψη· σώθηκες. Ποιος λοιπόν σε εμποδίζει να την πετάξεις;

26 Όταν δυσανασχετείς με κάτι, έχεις ξεχάσει ότι όλα γίνονται σύμφωνα με τη φύση του όλου· και ότι το σφάλμα που διαπράττει κάποιος άλλος είναι δική του υπόθεση, όχι δική σου· και, εκτός απ' αυτά, ότι καθετί που γίνεται έτσι γινόταν πάντοτε και έτσι θα γίνεται και έτσι γίνεται τώρα παντού. Έχεις ξεχάσει πόσο στενή είναι η συγγένεια του ανθρώπου με ολόκληρο το ανθρώπινο γένος: γιατί δεν είναι κοινωνία λίγου αίματος ή λίγου σπέρματος, αλλά κοινωνία νου. Ξέχασες ακόμη ότι ο νους του καθενός είναι θεός και από εκεί έχει ρεύσει· ότι τίποτα δεν ανήκει αποκλειστικά σε κανέναν, αλλά και το παιδάκι σου και το κορμάκι σου και η ίδια η ψυχούλα σου από εκεί έχουν έρθει· ότι τα πάντα είναι αντίληψη· και ότι ο καθένας ζει μόνο το παρόν και μόνο αυτό χάνει.

27 Να φέρνεις συνεχώς στον νου σου εκείνους που αγανάκτησαν υπερβολικά για κάτι, εκείνους που έφτασαν στο απόγειο της δόξας ή της συμφοράς ή της έχθρας ή οποιασδήποτε άλλης τύχης· και ύστερα να στέκεσαι και να αναρωτιέσαι: πού είναι τώρα όλα εκείνα; Καπνός και στάχτη και μύθος — ή ούτε καν μύθος. Ας σου έρχονται μαζί στον νου και όλα τα παρόμοια: ο Φάβιος Κατουλλίνος στο αγρόκτημά του, ο Λούσιος Δούπος στους κήπους του, ο Στερτίνιος στις Βαίες, ο Τιβέριος στις Καπρέες, ο Ουήλιος Ρούφος — και γενικά κάθε διάκριση που επιδιώκει κανείς για οτιδήποτε από οίηση. Και σκέψου πόσο ασήμαντο είναι καθετί για το οποίο κοπιάζει κανείς τόσο εντατικά, και πόσο πιο φιλοσοφικό είναι, με το υλικό που σου δόθηκε, να παρουσιάζεις τον εαυτό σου δίκαιο, συνετό, να ακολουθεί τους θεούς, χωρίς επιτήδευση. Γιατί η έπαρση που σιγοκαίει κάτω από το προσωπείο της αφιλοδοξίας είναι η πιο ανυπόφορη απ' όλες.

28 Σ' εκείνους που ρωτούν επίμονα: «Πού είδες τους θεούς και από πού κατάλαβες ότι υπάρχουν, ώστε να τους σέβεσαι έτσι;» — πρώτα πρώτα, είναι ορατοί και με τα μάτια· έπειτα, ούτε τη δική μου την ψυχή δεν την έχω δει, κι όμως την τιμώ. Έτσι λοιπόν και με τους θεούς: από όσα δοκιμάζω κάθε φορά από τη δύναμή τους, από αυτά καταλαβαίνω ότι υπάρχουν και τους σέβομαι.

29 Η σωτηρία της ζωής βρίσκεται στο να βλέπεις το καθετί ολόκληρο, τι πραγματικά είναι — ποιο είναι το υλικό του στοιχείο και ποιο το αιτιώδες — και στο να πράττεις με όλη σου την ψυχή τα δίκαια και να λες την αλήθεια. Τι απομένει λοιπόν, παρά να απολαμβάνεις τη ζωή συνδέοντας το ένα καλό με το άλλο, ώστε να μην αφήνεις ανάμεσά τους ούτε το παραμικρό κενό;

30 Ένα είναι το φως του ήλιου, κι ας το χωρίζουν τοίχοι, βουνά και μύρια άλλα εμπόδια. Μία είναι η κοινή ουσία, κι ας τη χωρίζουν μύρια σώματα με τις δικές του ιδιότητες το καθένα. Μία είναι η ψυχή, κι ας τη χωρίζουν μύριες φύσεις και ξεχωριστά περιγράμματα. Μία είναι η νοερή ψυχή, κι ας φαίνεται διαιρεμένη. Τα άλλα λοιπόν μέρη αυτών που είπαμε, όπως τα πνεύματα και τα υλικά υποστρώματα, είναι χωρίς αίσθηση και χωρίς οικειότητα μεταξύ τους· κι όμως, ακόμη κι εκείνα τα συγκρατεί η ενοποιητική δύναμη και η ροπή τους προς τα ίδια σημεία. Ο νους όμως τείνει με ιδιαίτερο τρόπο προς το ομοειδές του και ενώνεται μαζί του, και η κοινωνική διάθεση δεν χωρίζεται.

31 Τι είναι αυτό που ζητάς; Να εξακολουθείς να αναπνέεις; Ή μήπως να αισθάνεσαι; Να έχεις ορμές; Να μεγαλώνεις; Ύστερα πάλι να σταματάς; Να χρησιμοποιείς τη φωνή σου; Να σκέφτεσαι; Ποιο από αυτά σου φαίνεται άξιο να το ποθείς; Κι αν το καθένα τους είναι ευκαταφρόνητο, προχώρησε στο τελευταίο: στο να ακολουθείς τον λόγο και τον θεό. Όμως το να τιμάς εκείνα τα πράγματα αντιμάχεται αυτό — δηλαδή το να στενοχωριέσαι αν με τον θάνατο στερηθεί κανείς κάποιο από αυτά.

32 Πόσο μικρό μέρος του άπειρου και αχανούς χρόνου έχει δοθεί στον καθένα; Γιατί πολύ γρήγορα εξαφανίζεται μέσα στο αιώνιο. Και πόσο μικρό μέρος της συνολικής ουσίας; Και πόσο μικρό μέρος της συνολικής

ψυχής; Και σε πόσο μικρό σβώλο ολόκληρης της γης σέρνεσαι; Όλα αυτά αναλογιζόμενος, μη φαντάζεσαι ότι κάτι είναι μεγάλο, εκτός από τούτο: να πράττεις όπως σε οδηγεί η δική σου φύση και να υπομένεις όσα φέρνει η κοινή φύση.

33 Πώς χρησιμοποιεί το ηγεμονικό τον εαυτό του; Γιατί σ' αυτό βρίσκεται το παν. Τα υπόλοιπα, είτε εξαρτώνται από την προαίρεση είτε όχι, είναι νεκρά και καπνός.

34 Τίποτα δεν σε ξυπνάει τόσο ώστε να περιφρονήσεις τον θάνατο, όσο το ότι ακόμη κι εκείνοι που θεωρούν την ηδονή αγαθό και τον πόνο κακό τον περιφρόνησαν.

35 Για εκείνον που μόνο αγαθό θεωρεί το να πράττει στην κατάλληλη στιγμή, και για τον οποίο είναι το ίδιο αν κάνει περισσότερες ή λιγότερες πράξεις σύμφωνες με τον ορθό λόγο, και για τον οποίο δεν έχει καμιά διαφορά αν θα κοιτάξει τον κόσμο για περισσότερο ή για λιγότερο χρόνο — γι' αυτόν ούτε ο θάνατος είναι φοβερός.

36 Άνθρωπε, έζησες ως πολίτης σ' αυτή τη μεγάλη πόλη. Τι σε νοιάζει αν έζησες πέντε χρόνια (ή τρία); Γιατί ό,τι είναι σύμφωνο με τους νόμους είναι ίσο για τον καθένα. Τι το φοβερό λοιπόν, αν σε διώχνει από την πόλη όχι κάποιος τύραννος ούτε κάποιος άδικος δικαστής, αλλά η φύση που σε έφερε μέσα — σαν να απέλυε έναν ηθοποιό από τη σκηνή ο θεατρικός χορηγός που τον προσέλαβε; «Μα δεν είπα τα πέντε μέρη, μόνο τα τρία». Σωστά μίλησες· στη ζωή όμως τα τρία είναι ολόκληρο το δράμα. Γιατί το πότε είναι κάτι ολοκληρωμένο το ορίζει εκείνος που τότε ήταν ο αίτιος της σύνθεσής σου και τώρα είναι ο αίτιος της διάλυσής σου· εσύ δεν ευθύνεσαι για κανένα από τα δύο. Φύγε λοιπόν με γαλήνη· γιατί και εκείνος που σε απολύει είναι γαλήνιος.