

Επίκτητος, Εχερίδιον  
Μτφ. Ν. Σκοτερόπουλος  
επδ. Στ'Ιβή  
Αθήνα 2010

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Α

1. Τῶν ὄντων τὰ μὲν ἔστιν ἐφ' ἡμῶν, τὰ δὲ οὐκ ἐφ' ἡμῶν. Ἐφ' ἡμῶν μὲν ὑπόληψις, ὁρμή, ὄρεξις, ἐκκλίσις καὶ ἐπιλόγησις ὅσα ἡμέτερα ἔργα· οὐκ ἐφ' ἡμῶν δὲ τὸ σῶμα, ἡ κτησις, δόξαι, ἀρχαὶ καὶ ἐπιλόγησις ὅσα οὐχ ἡμέτερα ἔργα.

2. Καὶ τὰ μὲν ἐφ' ἡμῶν ἐστὶ φύσει ἐλευθερά, ἀκώλυτα, ἀπαρραδίιστα· τὰ δὲ οὐκ ἐφ' ἡμῶν ἀσθενῆ, δοῦλα, κωλύτὰ, ἀλλότρια.

3. Μέμνησο οὖν, ὅτι, ἐὰν τὰ φύσει δοῦλα ἐλευθερά οἰηθῆς, καὶ τὰ ἀλλότρια ἴδια, ἐμποδισθῆσι, πενήσεις, ταραχθῆσι, μέμνη καὶ θεοῦ καὶ ἀφροσύνης, ἐὰν δὲ τὸ σὸν μόνον οἰηθῆς σὸν εἶναι, τὸ δὲ ἀλλότριον, ὥσπερ ἔστιν, ἀλλότριον, οὐδεὶς σε ἀνω-

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

1. Ἀπὸ τὰ πρόγματα, ἄλλα εἶναι ἐπὶ δυνάμει μίας καὶ ἄλλα δὲν εἶναι. Ἐπὶ δυνάμει μίας εἶναι ἡ γνώμη τοῦ σχηματίζομε γὰρ κάτι, ἡ ἔφεση, ἡ ἐπιθυμία γὰρ κάτι, ἡ ἀποστροφή, μὴ εἶνα λόγος· κάθε δικό μίας ἐνέργεια· ἐπὶ δυνάμει μίας, ἀπὸ τὴν ἄλλη, δὲν εἶναι τὸ σῶμα μίας, ἡ περιουσία, ἡ ὑπόληψη, τὰ ἀξιώματα, μὴ εἶνα λόγος· ὅ,τι δὲν εἶναι δουλεία δική μίας.

2. Ὅσα πρόγματα, τώρα, εἶναι ἐπὶ δυνάμει μίας, εἶναι ἀπὸ τὴ φύση τους ἐλευθερά, ἀπαρρακώλυτα, ἀνεμπόδιστα· ὅσα πάλι δὲν εἶναι ἐπὶ δυνάμει μίας, εἶναι ἐπισημασθῆ, ἐξαρτημένα, δεσμευμένα, ἔξω σ' ἐμας.

3. Νὰ μὴν ξεχνᾷς ἔτσι ποτέ, ὅτι ἂν τὰ πρόγματα τοῦ ἀπὸ τὴ φύση τους ἐξαρτηῶνται ἀπὸ ἄλλους ἐπὶ τὰ λογαιόσεις γὰρ μὴ δεσμευμένα, καὶ τὰ ἔξω γὰρ δικά σου, θὰ σκοντάψεις σὲ ἐμπόδια, θὰ πιναθεῖς, θὰ ἀναστατωθεῖς, θὰ καταγορήσεις θεοῦ καὶ ἀνθρώπων, ἀν ὅμως λογαιόσεις γὰρ δικό σου μόνον ὅ,τι εἶναι δικό σου, ἐνῶ τὸ ἔξω τὸ

κάσαι οὐδέποτε, οὐδείς σε κωλύσει, οὐ μέμνη οὐδένα, οὐκ ἐγκαλέσεις τινί, ἄκων πράξεις οὐδέ ἔν, οὐδείς σε βιάσεται, ἔχθρον οὐχ ἔξεις, οὐδέ γὰρ βλάβρον τι πείσῃ.

4. Τηλικούτων οὖν ἐπιμέμενος, μέμνησο ὅτι οὐ δεῖ μετρίως κεραιημένον ἀπαθεῖναι αὐτῶν· τῶν δ' ἄλλων, τὰ μὲν ἀφιέναι παντελῶς, τὰ δὲ ὑπερτίθεσθαι πρὸς τὸ παρόν. Ἐὰν δὲ καὶ ταῦτ' ἐθέλῃς, καὶ ἄρχων καὶ πλουτεῖν, τυχὸν μὲν οὐδ' αὐτῶν τοῦτων τεύξῃ διὰ τὸ καὶ τῶν ποσοτέων ἐπιέσθαι, πάντως γε μὴν ἐκείνων ἀποτερέξῃ, δι' ὧν μόνων ἐλευθερία καὶ εὐδαιμονία περιγίγνεται.

5. Ἐθῶδες οὖν πάσῃ φαντασίᾳ τραχεία μελέτα ἐπιλέγειν ὅτι «Φαντασία εἰ καὶ οὐ πάντως τὸ φανόμενον». Ἐπειτα ἐξέταξέ αὐτὴν καὶ δοκίμασε τοῖς

λογαριάσεις—ὅπως θλάωστε καὶ εἶναι— γιὰ ξένο, ποτὲ κανένας δὲν θὰ σὲ ἀναγκάσει μὲ τὴ βία, κανένας δὲν θὰ σὲ ἐμποδίσει, κανέναν δὲν θὰ καλέσεις, κανένας δὲν θὰ σοῦ φταίξει, δὲν θὰ πράξεις τίποτα παρὰ τὴ θέλησή σου, κανένας δὲν θὰ σὲ βιάσεται, δὲν θὰ κένεις ἔχθρό σου κανέναν, καὶ οὔτε θὰ σ' ἀγρίξει κανένα κακίό.

4. Καθὼς λοιπὸν ἐπιθυμεῖς τόσο μεγάλα πράγματα, καὶ μὴν ξεχνᾷς ὅτι δὲν πρέπει νὰ τὰ ἐπιδιώκεις θλάωσά· ὅσο γιὰ τὰ ἄλλα πράγματα, ἵ ἀπὸ ὀρισμένα πρέπει νὰ παραιτηθεῖς ἐντελῶς, καὶ ὀρισμένα ἄλλα νὰ τ' ἀναβάλλεις πρὸς τὸ παρόν. Ἄν ὅμως τὰ θέλεις αὐτὰ τὰ μεγάλα πράγματα, καὶ συνάμα ἐπιδιώκεις ὑψηλὰ ἀξιώματα καὶ πλοῦτο, ἴσως τοῦτα τὰ τελευταῖα νὰ μὴν τὰ κατακτήσεις, ἐξαιτίας τοῦ ὅτι ἐπιθυμεῖς καὶ τὰ προηγουμένα· ἐν πάσῃ ὁμῶς περιπτώσει θὰ ἀποτύχεις νὰ κατακτήσεις ἐκεῖνα τὰ προηγουμένα— τὰ μόνον ποῦ ἐξασφαλίζουν ἐλευθερία καὶ εὐτυχία.

5. Νὰ φροντίζεις λοιπὸν νὰ λές ἀμέσως σὲ κάθε ἀνεπιθύμητὴ σχέση ὅτι, «εἶσαι ἀπλῶς μιὰ ἐξωτερικὴ ἐντύπωση, καὶ ὅχι—μὲ κανέναν τρόπο— ὅ, τι φαίνεσαι». Ἐπειτα νὰ τὴν ἐξετάσεις καὶ νὰ τὴν

κωλύσει τούτους οἷς ἔχεις, πρῶτον δὲ τούτων καὶ μάλιστα, πότερον περὶ τὰ ἐφ' ἡμῶν ἔσται ἢ περὶ τὰ οὐκ ἐφ' ἡμῶν. Καὶ περὶ τι τῶν οὐκ ἐφ' ἡμῶν ἦ, πρῶτον χείρων ἔσται τὸ διότι «Οὐδὲν πρὸς ἡμῶν».

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Β

1. Μέμνησο, ὅτι ὀρέξεως ἐπαγγελία, ἐπιτυχία οὐ ὀρέγη· ἐκκλίσεως ἐπαγγελία, τὸ μὴ πραγματοποιεῖν ἐκείνων ὃ ἐκκλίνεται. Καὶ ὃ μὲν ἐν ὀρέξει ἀποτυχίας· ἢ ἀποτυχίας· ὃ δὲ ἐν ἐκκλίσει πραγματοποιῶν δυστυχίας· ἢ ἂν μὲν οὖν μόνον ἐκκλίνεις τὰ παρὰ φύσιν τῶν ἐπι σοί, οὐδὲν δὲν ἐκκλίνεις πραγματοποιῶν. Νόσον δ' ἂν ἐκκλίνης ἢ θάνατον ἢ πέναν, δυστυχίσεις.

2. Ἐργον οὖν τὴν ἐκκλίσει ἀπὸ πάντων τῶν οὐκ ἐφ' ἡμῶν καὶ μετέθεσ ἐπὶ τὰ παρὰ φύσιν τῶν ἐφ' ἡ-

σταθίξεις μὲ βάση τοῦς κανόνες τοῦ κατέχεις, πρωτίστως καὶ κυρίως μὲ τοῦτο: Ἡ ἐντύπωση αὐτῆ ἀφορᾷ σὲ πράγματα τοῦ εἶναι ἢ σὲ πράγματα τοῦ δὲν εἶναι στῆ δύναμή μας; Κι ἂν πρόκειται γιὰ κάτι τοῦ δὲν εἶναι στῆ δύναμή μας, μὴ διατάσεις νὰ πείς ἀμέσως: «Ἐγὼ δὲν ἔχω καμιά δουλειὰ μὲ αὐτόν».

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

1. Νὰ μὴν ξεχνᾷς ὅτι προσδοκία τῆς ἐπιθυμίας εἶναι πῶς θὰ πραγματοποιηθεῖ αὐτὸ τοῦ ἐπιθυμεῖ κανεὶς· προσδοκία τῆς ἀποστροφῆς, ὅτι δὲν θὰ συμβεῖ αὐτὸ τὸ ὅποιο ἀπεύχεται. Κι ὅποιος ἀποτυχεῖναι σ' αὐτὸ τοῦ ἐπιθυμεῖ εἶναι ἄτυχος· σ' ὅποιον πάλι τυχεῖναι ὅσα ἀπευχόταν, αὐτὸς θὰ εἶναι δυστυχισμένος. Ἐν λοιπὸν ἀποστρέφεται, ἀπ' ὅσα πράγματα εἶναι στῆ δύναμή σου, μόνον αὐτὰ τοῦ ἀντιστρατεύονται τῆ φύση, δὲν πρόκειται νὰ σοῦ συμβεῖ τίποτε ἀπ' ὅ,τι προσπαθεῖς νὰ ἀποφύγεις. Ἐν ὅμως προσπαθεῖς νὰ ἀποφύγεις τὴν ἀρρώστια ἢ τὸν θάνατον ἢ τὴ φτώχεια, θὰ δυστυχήσεις.

2. Νὰ σταματήσεις λοιπὸν νὰ ἀποστρέφεται ὅσα πράγματα δὲν εἶναι στῆ δύναμή μας, καὶ νὰ κατευθύνεις τὴν ἀπέχθειά σου σὲ ὅσα πράγματα—ἀπὸ

μῶν· τὴν ὄρεξιν δὲ πικρὰ ἐπὶ τοῦ παρόντος ἀνε-  
λε. Ἄν τε γὰρ ὄρεξι τῶν οὐκ ἐφ' ἡμῶν τινός, ἀτυ-  
χεῖν ἀνάγκη· τῶν τε ἐφ' ἡμῶν, ὅσων ὄρεξασθαι κα-  
λὸν ἔσθ', οὐδὲν οὐδέστω σοι πάρεστι. Μόνη δὲ τῶ  
ὄγμαῶν καὶ ἀφορμῶν χροῶ, κοφῶς μέντοι καὶ μεθ'  
ὀπτεξαιδέσεως καὶ ἀπειμείνης.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Γ

Ἐφ' ἐκείνου τῶν ψυχαστρογγυόντων ἢ χεῖρα παγε-  
χόρων ἢ στερομένηων μέμηστο ἐπιλέγειν, ὁποῖόν  
ἔστιν, ἀπὸ τῶν σμικροτάτων ἀρξάμενος. Ἄν γό-  
τραν στέργης, ὅτι «Χύτραν στέργω». καταργείσης  
γὰρ αὐτῆς οὐ ταραχθήσῃ. Ἄν παιδίον σαυτοῦ κα-  
ταρῶλης ἢ γυναικα, ὅτι «Ἀνθρώπου καταρῶλῶ»·  
ἀποθανόντος γὰρ οὐ ταραχθήσῃ.

αὐτὰ ποῦ εἶναι στή δύναμή μας— ἀντιστρατεύονται  
τῇ φύσῃ. Πρὸς τὸ παρὸν σταμάτα ἐντελῶς νὰ ἔχεις  
ἐπιθυμίας. Γιατὶ ἂν ἐπιθυμῆς κάτι ἀπὸ ἐκεῖνα ποῦ  
δὲν εἶναι στή δύναμή μας, κατ' ἀνάγκην θὰ δυστυ-  
χήσεις· καὶ ἀπὸ αὐτὰ πάλι ποῦ εἶναι στή δύναμή  
μας, ὅσα θὰ ἦταν καλὸ νὰ τὰ ἐπιθυμήσεις, δὲν εἶναι  
ἀκόμη, καίτοι, στὸ χέρι σου. Ἀρκέσου στὸ νὰ ἔ-  
χεις ἢ στὸ νὰ μὴν ἔχεις διάθεση γιὰ κάτι, ἀλλὰ κι  
αὐτὸ συγκρατημένα, ἐπιφυλακτικὰ, χωρὶς ἔσωτε-  
ρικὴ πῆσση.<sup>3</sup>

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Γιὰ κάθε πρόγραμμα ποῦ σοῦ δίνει εὐχαρίστηση, ποῦ  
σοῦ χρησιμεύει σὲ κάτι ἢ ποῦ σοῦ ἀρέσει, μὴν ξε-  
χνᾷς νὰ διαλογίζεσαι τίνος εἶδος πρόγραμμα εἶναι  
αὐτό, ἀρχίζοντας ἀπὸ τὰ πιὸ ἀσήμαντα. Ἄν λόγου  
χάρου σοῦ ἀρέσει ἕνα τσουκάλι, νὰ λές μέσα σου:  
«Ἕνα τσουκάλι εἶναι αὐτὸ ποῦ μ' ἀρέσει»· ἄμα  
στάσει, δὲν θὰ ἀνασταταθῆς. Ὅταν δίνεις ἕνα γλυ-  
κὸ φιλιὸ στὸ παιδί ἢ στή γυναίκα σου, νὰ λές μέσα  
σου ὅτι, «Αὐτὸ ποῦ φιλιῶ εἶν' ἕνα ἀνθρώπινο πλά-  
σμα»· ἂν συμβεῖ νὰ πεθάνει, δὲν θὰ συνταραχθῆς.<sup>3</sup>

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Δ

“Όταν ἀρτεσθαί τινος ἔργου μέλλης, ὑπομίμησθε σεαυτῶν, ὅποιόν ἐστί τὸ ἔργον. Ἐὰν λουστόμενος ἀπίης, προβάλλε σεαυτῷ τὰ γινόμενα ἐν βαιωσίῳ, τοὺς ἀπορροαίοντας, τοὺς ἐγκουρημένους, τοὺς λουδοροῦντας, τοὺς κλέπτοντας. Καὶ οὕτως ἀσφαλίστησον ἀμνη τοῦ ἔργου, ἐὰν ἐπιλέγῃς εὐθύς, ὅτι «Λουόσασθαι θέλω, καὶ τὴν ἑμεινοῦ προαίρεσιν κατὰ φύσιν ἔχουσαν τηρήσασαι». Καὶ ὡσαύτως ἐφ’ ἑκάστου ἔργου. Ὅδτω γὰρ ἂν τι πρὸς τὸ λουόσασθαι γένηται ἔμφοδῶν, πρόχειρον ἔσται, διότι «Ἄλλ’ οὐ τοῦτο ἤθελον μόνον, ἀλλὰ καὶ τὴν ἑμεινοῦ προαίρεσιν κατὰ φύσιν ἔχουσαν τηρήσασαι· οὐ τηρήσω δέ, ἐὰν ἀναγκῶ πρὸς τὰ γινόμενα».

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Ε

Ταράσσει τοὺς ἀνθρώπους οὐ τὰ πρόγματα ἀλλὰ τὰ περὶ τῶν πραγμάτων δόγματα, οἷον ὁ θάνατος οὐδὲν δεῖν, ἔπει καὶ Σωκράτει ἂν ἐφαίνοτο· ἀλλὰ τὸ δόγμα τὸ περὶ τοῦ θανάτου, διότι δεῖν, ἔκεινω

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

“Όταν πρόκειται νὰ καταπιαστῆς μὲ κάτι, ξεκαθάρισε μέσα σου τί λογῆς εἶναι αὐτὸ ποῦ πᾶς νὰ κάνεις. Ἄν, γιὰ παράδειγμα, πᾶς νὰ κάνεις λουτρό, συλλογίσου ὅσα συμβαίνουν στὰ δημόσια λουτρά: Αὐτοὺς ποῦ καταβρέχουν τοὺς ἄλλους, αὐτοὺς ποῦ σπρώχνουν, ποῦ βρίζουν, αὐτοὺς ποῦ κλέβουν.<sup>4</sup> Ἐτσι, θὰ καταπιαστῆς μὲ αὐτὸ πρὸ σίγουρα, ἂν ἐξ ἀρχῆς πτεῖς μέσα σου ὅτι, («Ἐγὼ εἶνα λουτρὸ θέλω νὰ πάρω, ἀλλὰ καὶ νὰ διατηρήσω τὴν ψυχικὴ μου διάθεση συνταριασμένη μὲ τὴ φύση»). Κάνε τὸ ἴδιο γιὰ κάθε πράξη σου. Ἐτσι, ἂν κάτι δὲν πᾶει καλά μὲ τὸ λουτρό, θὰ ἔχεις πρόχειρο μέσα σου νὰ πτεῖς ὅτι, («Ἐγὼ δὲν ἤθελα μόνον αὐτό, ἀλλὰ ἐπίσης νὰ μὴ χαλάσω τὴν ψυχικὴ μου διάθεση· ἂν ἀρχίσω νὰ ἀρταναικτῶ μὲ ὅσα συμβαίνουν, ἢ διάθεσή μου θὰ χαλάσει»).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Ταρεχθῆ στους ἀνθρώπους δὲν προξενοῦν τὰ πράγματα ἀλλὰ οἱ ἰδέες τους γιὰ τὰ πράγματα· ὁ θάνατος, φέρ’ εἰπεῖν, διόλου δὲν εἶναι κάτι φοβερό, γιὰτί τότε θὰ φαινόταν φοβερό καὶ στὸν Σωκράτη, ἀλλὰ ἡ ἰδέα ποῦ ἔχουμε γιὰ τὸν θάνατο, ὅτι εἶναι κάτι

τὸ δευρὸν ἔστι. "Ὅταν οὖν ἐμποδίζώμεθα ἢ ταρασώμεθα ἢ λυπωώμεθα, μηδέποτε ἄλλων αἰτιώμεθα, ἀλλ' ἑαυτοῦς, τοῦτ' ἔστι τὰ ἑαυτῶν δόγματα. "Α παιδεύτου ἔργον τὸ ἄλλοις ἐγκρατεῖν, ἐφ' οἷς αὐτὸς πρῶσσει κακῶς· ἠργημένον παιδεύεσθαι τὸ ἑαυτῶ· παιδαυευσμένον τὸ μήτε ἄλλῳ μήτε ἑαυτῶ.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ 5

"Ἐπὶ μηδενὶ ἐπαρθῆς ἀλλοτριῶ προτερεῖματι. Εἰ δὲ ἴσπτος ἐπαιθόμενος ἔλεγεν ὅτι «Καλὸς εἰμι», οἷστων ἂν ἦν· σὸ δέ, ὅταν λέγῃς ἐπαιθόμενος ὅτι «ἴσπτος καλὸν ἔχω», ἴσθι, ὅτι ἐπὶ ἴσπτου ἀγαθῶ ἐπαίση. Τί οὖν ἔστι σὸν; Χρησῖς φωνταυῶν. "Ὅσθ', ὅταν ἐν κρήσει φωνταυῶν κατὰ φύσιν σκῆς, τρηναυῶτα ἐπαρθῆτι· τότε γὰρ ἐπὶ σῶ τινι ἀγαθῶ ἐπαρθῆση.

φοβερό, αὐτῆ εἶναι τὸ φοβερό. "Ὅταν λοιπὸν συναντάμε ἐμπόδια, ὅταν κάτι μᾶς ἀναστατώνει ἢ μᾶς προξενεῖ θλίψη, ἀς μὴ ρίχνουμε ποτὲ τὴν εὐθύνην σὲ ἄλλον ἀλλὰ στὸν ἑαυτὸ μας, δηλαδὴ σὺς ἰδέες ποὺ ἐμεῖς ἔχουμε γιὰ τὰ πράγματα. Εἶναι γνώρισμα τοῦ ἀπαιδευτου ἀνθρώπου νὰ καταλογίζει εὐθύνες σὲ ἄλλους γιὰ τὰ κακοπαθήματά του· γνώρισμα τοῦ ἀνθρώπου ποὺ ἀρχίζει νὰ μπαίνει στὸν δρόμο τῆς διδαχῆς εἶναι νὰ ρίχνει τὴν εὐθύνην στὸν ἑαυτὸ του· τοῦ ἀνθρώπου μὲ δολιγηρωμένη μόρφωση νὰ μὴ ρίχνει εὐθύνην οὔτε στοῦς ἄλλους οὔτε στὸν ἑαυτὸ του.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Νὰ μὴν παινευτεῖς γιὰ προτέρημα ποὺ δὲν εἶναι δικό σου. "Ἄν τὸ ἄλλο, πᾶνω στὴν παινεψιά του, ἔλεγε: «Εἶμαι ὄμορφο», τὸ πρόγμα θὰ ἦταν ὑποφερτό· ἂν ὄμως καυχίεσαι ὁσὸ λέγοντας: «Ἐχω εἶα ὄμορφο ἄλλο», νὰ ξέρεις ὅτι παινεύεσαι γιὰ εἶα καλὸ ποὺ ἀνήκει σὸ ἄλλο σου. Τί εἶναι, λοιπὸν, σὲ ἀλήθεια δικό σου; Ἡ χρήση τῶν ἐντυπώσεων. "Ἄν, ἐπομένως, χρησιμιοποιεῖς τίς ἐντυπώσεις σου κατὰ τρόπο ἐναρμονισμένο μὲ τὴ φύση, μπορεῖς νὰ παινεύεσαι· γιὰτὶ τότε θὰ παινεύεσαι γιὰ εἶνα καλὸ πραγματικὰ δικό σου.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Ζ

Καθάρα ἐν πλοῦ τοῦ πλοίου καθορισθέντος, εἰ ἐξέλθοις ὑδρευόσασθαι, ὁδοῦ μὲν πάρεργον καὶ κογλιδίον ἀναλέξῃ καὶ βομβάσιον, τετάσθαι δὲ δεῖ τὴν δάουσαν ἐπὶ τὸ πλοῖον καὶ συνεγῶς ἐπιστρέφασθαι, μὴ ποτε ὁ κυβερνήτης καλέσῃ· κἄν καλέσῃ, πάντα ἐκείῃνα ἀφίεναι, ἵνα μὴ δεδμεμένος ἐμβληθῆς ὡς τὰ πρόβατα· οὕτω καὶ ἐν τῷ βίῳ, ἐὰν διωδῶται ἀπὸ βομβασίου καὶ κογλιδίου γυναικάσιον καὶ παιδίον, οὐδὲν κολῶσαι· ἐὰν δὲ ὁ κυβερνήτης καλέσῃ, τρέχε ἐπὶ τὸ πλοῖον ἀφεις ἐκείῃνα ἅπαντα, μὴδὲ ἐπιστρέφόμενος. Ἐὰν δὲ γέγων ἦς, μὴδὲ ἀπαλλαγῆς ποτε τοῦ πλοίου μακρῶν, μὴ ποτε κλονήσῃς ἐλλείπῃς.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Η

Μὴ ζῆτει τὰ γινόμενα γίνεσθαι ὡς θέλεις, ἀλλὰ θέλε τὰ γινόμενα ὡς γίνεται καὶ εὐδοήσεις.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

“Ὅπως σ’ ἔνα θαλασσοῦ ταξίδι, ὅταν τὸ πλοῖο ρίξει ἀγκυρα κάπου καὶ βρεῖς στὴ στεριά γιὰ νὰ πάσεις νερό, μπορεῖς, πηγαίνοντας, νὰ σκύψεις νὰ μαζέψεις κι ἔνα κοχύλι ἢ ἔνα βομβό, τὸν νοῦ σου ὅμως πρέπει νὰ τὸν ἔχεις κερφωμένο στὸ πλοῖο καὶ νὰ στρέψεις πίσω σου διαρκῶς, προσέχοντας μὴπως κάποια σπυγμὴ σὲ φωνάξει ὁ καπετάνιος, κι ἄμα φωνάξει, θὰ τὰ παρατήσεις ἀμέσως ὅλα, μὴπως καὶ σὲ πετάξουν δεμένο στὸ καράβι, σὰν τὰ πρόβατα· ἔτσι καὶ στὴ ζωὴ σου, ἀν ἀπὸ γιὰ ἔνα κοχύλι κι ἔνα βομβό σοῦ ἔχει δοθεῖ γυναικία καὶ παιδί, δὲν πρέπει αὐτὰ νὰ σοῦ γίνουν ἐμπόδιο. Κι ἄμα σὲ φωνάξει ὁ καπετάνιος, νὰ τὰ παρατήσεις ὅλα καὶ νὰ τρέξεις ἀμέσως στὸ πλοῖο, κι οὔτε νὰ γυρίσεις νὰ κοιτάξεις πίσω σου. Κι ἂν συμβάλῃ νὰ εἶσαι γέροντας, νὰ μὴν ἀπομακρυνθεῖς ποτὲ ἀπὸ τὸ πλοῖο, μὴπως καὶ εἶσαι ἀπὸν ὅταν κάποτε ἐκείνος σὲ καλέσει.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

Μὴν ἔχεις τὴν ἀπαίτηση νὰ γίνονται ὅσα γίνονται ὅπως θέλεις ἐσύ, ἀλλὰ νὰ δεχῃσαι τὰ πράγματα ὅπως ἔρχονται — καὶ ἡ ζωὴ σου θὰ κυλήσει ἥρεμα.<sup>5</sup>

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Θ

Νόσος σώματός ἔστιν ἐμπόδιον, προαιδέσεως δὲ οὐ, ἐὰν μὴ αὐτῇ θέλῃ. Χώλωνος σκέλους ἔστιν ἐμπόδιον, προαιδέσεως δὲ οὐ. Καὶ τοῦτο ἐφ' ἐκίστου τῶν ἐμπυπτότων ἐπλήγει· ἐυθήσεις γὰρ αὐτὸ ἄλλου τῶς ἐμπόδιον, σὸν δὲ οὐ.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Ι

Ἐφ' ἐκίστου τῶν προσηπτότων μέρησο, ἐπισηπῶν ἐπὶ σεαυτὸν, ζῆτεῖν, τίνα δυνάμην ἔχεις πρὸς τὴν χεῖρα αὐτοῦ. Ἐὰν καλὸν ἴδῃς ἢ καλὴν, ἐυθήσεις δύνάμην πρὸς ταῦτα ἐγχεύειαν· ἐὰν πόνος προσηπῆται, ἐυθήσεις κατ' ἐγείαν· ἀν λοιδόγια, ἐυθήσεις ἀνεξικακίαν. Καὶ οὕτως ἐπιθήσεις σε οὐ σανατάσουσιν αἱ φαντασίαι.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΙΑ

Μηδέποτε ἐπὶ μηδενὸς εἴτης ὅτι «Αὐτάλασα αὐτό», ἀλλὰ ὅτι «Ἀτεδάσκα». Τὸ παιδίον ἀπέθειεν; ἀπε-

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

Ἡ ἀρρώστια εἶν' ἐμπόδιο γιὰ τὸ σώμα, ὄχι γιὰ τὴν βούληση, ἐκτός κι ἂν τὸ θέλει ἢ ἴδια ἢ βούληση. Ἡ χαλότητα εἶναι ἐμπόδιο γιὰ τὸ σκέλος,<sup>6</sup> ὄχι γιὰ τὴν βούληση. Καὶ τοῦτο νὰ τὸ λές μέσα σου γιὰ κάθε κακὸ ποῦ σοῦ λαχάνει· θὰ διαπιστώσεις πῶς τὸ κακὸ αὐτὸ εἶναι ἐμπόδιο γιὰ κάποιον ἄλλον, ὄχι γιὰ σένα.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

Γιὰ ὅτιδήποτε σοῦ συμβαίνει νὰ μὴν ξεχνᾷς νὰ γυρίσεις στὸν ἑαυτὸ σου καὶ νὰ ἀναζητεῖς τρόπους πῶς μπόρεις νὰ τὸ ἀντιμετωπίσεις. Ἄν ἀντιωρίσεις ἕνα ἄμωφο ἄγύρι ἢ μιὰ ἄμωφη κοπέλα, θὰ δεῖς ὅτι μπόρεις μὲ τὴν ἐγχεύειαν· ἂν σὲ φορτώνουν μιὰ βαρεὶά δουλειά, θὰ δεῖς ὅτι μπόρεις μὲ τὴν καρτερικότητα· ἂν σὲ χλευάζουν, μὲ τὴν ἀνεξικακία. Κι ἂν συνηθίσεις τὸν ἑαυτὸ σου σ' αὐτό, δὲν θὰ σὲ ἐξουθενώσουν οἱ ἐξωτερικὲς ἐντυπώσεις.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11

Μὴν πείς ποτὲ γιὰ τίποτα ὅτι «Αὐτὸ τὸ ἔλασα», ἀλλὰ ὅτι «Τὸ ἐπέστηλα». Πέθανε τὸ παιδί σου; Ἐπιστρέφει. Πέθανε ἡ γυναίκα σου; Ἐπιστρέ-



δόθῃ· ἢ γυνὴ ἀπέθανεν; ἀπεδόθη. Τὸ χωρίον ἀφη-  
ρέθη; οὐκοῦν καὶ τοῦτο ἀπεδόθη. «Ἄλλὰ καὶ ὁ  
ἀπελούμενος»· τί δὲ σοὶ μέλει διὰ τίνος ὁ δοὺς ἀπῆ-  
τησε; μέγρι δ' ἂν διδῶ, ὡς ἀλλοτριῶν αὐτοῦ ἐπιμι-  
λοῦ, ὡς τοῦ πανδοχείου οἱ παθιόντες.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΒΒ

1. *Εἰ προκόψαι θέλεις, ἄφες τοὺς τοιοῦτους ἐπι-  
λογισμούς.* «Ἐὰν ἀμελήσω τῶν ἐμῶν, οὐχ ἔξω δια-  
τροφάς· ἐὰν μὴ κολάσω τὸν παῖδα, πονηρὸς ἔσται». *Κρεῖσσον γὰρ λιμῶ ἀποθαρῆν, ἄλιτον καὶ ἀφροβον  
γενόμενον, ἢ ζῆν ἐν ἀφθόνοις ταρασσόμενον.* *Κρεῖσι-  
σων δὲ τὸν παῖδα κακὸν εἶναι ἢ σὲ κακοδαίμονα.*

2. *Ἄγξαι τουραγοῦν ἀπὸ τῶν σμικρῶν.* *Ἐκχεῖται  
τὸ εὐδαῖον; κλέπτεται τὸ οὐνάδιον; ἐτίλειγε ὄτι «Το-  
σοῦτον πωλεῖται ἀρθρεία, τοσοῦτον ἀταραξία»·  
ποῦρα δὲ οὐδὲν περιγίνετα.* *Ὅταν δὲ καλῆς τὸν*

φρηκε. Σοῦ πῆρανε τὸ χωράφι; Ἔ, λοιπὸν, καὶ αὐτὸ  
ἐπιστρέψωκε. «Μὰ μοῦ τὸ πῆρα ἔνας παλιάνθρω-  
πος». Τί λόγος σοῦ πέφτει ἐσένα με ποιῶν σοῦ τὸ  
ζήτησε πῶσα Αὐτὸς ποῦ σοῦ τό'χε δώσει; Πιὰ  
ὅσον καιρὸ σοῦ τὸ ἔχει δοσμένο, ἐστὶ νὰ τὸ προσέ-  
χεις σὰν κάτι ποῦ δὲν εἶναι δικό σου<sup>8</sup> — ὅπως οἱ  
στρατολόγοι τὸ πανδοχεῖο.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12

1. *Ἄν θέλεις τὴν ἠθικὴν προκοπὴν σου, ἄσε κατὰ  
μέρος σκέψεις ὅπως αὐτὲς ἔδω:* «Ἄν παραμελήσω  
τίς δουλείς μου, δὲν θά'χω νὰ ζήσω», «Ἄν δὲν  
τιμαρῆσω τὸν δοῦλο, θά πάρει στραβὸ δρόμον». *Εἶναι προτιμότερο νὰ πεθάνεις τῆς πείνας, ἔχοντας  
ζῆσει χωρὶς σκοτοῦρες καὶ φόβους, παρὰ νὰ ζεῖς  
στὴν ἀφθονία καὶ νὰ'σαι διαρκῶς ἀναστατωμένος.* *Κι ἐπίσης, καλύτερα νὰ'ναι ὁ δοῦλος σου ἔχρη-  
στος παρὰ ἐστὶ δυστυχισμένος.*

2. *Τι' αὐτὸ λοιπὸν κάνε ἀρχὴ ἀπὸ τὰ ἀσήμαντα:*  
*Χίνετα λίγο λάδι ἢ σοῦ κλέβουν λίγο κρασί; Ἐστὶ  
νὰ λές μέσα σου: «Τόσο κοστίζει ἡ ψυχικὴ γαλήνη,  
τόσο ἡ ἀταραξία». Ἴπποτα δὲν δίνετα χάρισμα. Κι  
ὅταν φωνάζεις τὸν δοῦλο σου, συλλογίσου ὅτι μπο-*

παιδα, ἐπιθυμοῦ ὅτι δύναιται μὴ ὑπακοῦσαι, ἢ καί, ὑπακούσας, μὴδὲν ποιῆσαι ὧν θέλεις· ἀλλ' οὐχ οὐδὲ τως ἔστιν αὐτῷ καλῶς, ἵνα ἐπὶ ἐκείνῳ ἢ τὸ σέ μὴ ταραχθῆται.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΙΓ'

Εἰ προκόψαι θέλεις, ἐπιόμενον ἔνεκα τῶν ἐκτός ἀνόητος δόξαι καὶ ἡλίθιος· καὶ μὴδὲν βούλου δοκεῖν ἐπίστασθαι. Κἄν δόξης τις εἴηαι τισιν, ἀρίστη σεαυτῷ. Ἴσθι γὰρ ὅτι οὐ ῥάδιον τὴν προαίρεσιν τὴν σεαυτοῦ κατὰ φύσιν ἔχουσαν πωλῆσαι καὶ τὰ ἐκτός· ἀλλὰ τοῦ ἐτέρου ἐπιμελούμενον, τοῦ ἐτέρου ἀμελεῖσαι πᾶσα ἀνάγκη.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΙΔ'

Ἐὰν θέλῃς τὰ τέκνα σου καὶ τὴν γυναῖκα καὶ τοὺς φίλους σου πάντοτε ζῆν, ἡλίθιος εἶ· τὰ γὰρ μὴ εἶσι σοὶ θέλεις ἐπὶ σοὶ εἶναι καὶ τὰ ἀλλότρια σὰ εἶναι.

ρεῖ καὶ νὰ μὴν ἀκούσει τί θὰ τοῦ πείς, ἢ πάλι νὰ σέ ἀκούσει ἀλλὰ νὰ μὴν κάμει τίποτε ἀπ' ὅσα θέλεις. Δὲν εἶναι τόσο πλανεκτικὴ ἡ θέση του, ὥστε νὰ ἐξαστῶται ἀπὸ αὐτὸν ἡ δική σου ἡρεμία.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13

Ἄν νοιάζεσαι γιὰ τὴν ἡθικὴ προκοπή σου, δέξου νὰ σέ θεωροῦν οἱ ἄλλοι—σέ σχέση μετὰ τὰ ἐξωτερικὰ πράγματα—ἄκριτο καὶ ἀνόητο. Κι οὔτε νὰ θέλεις νὰ λογαριάζεσαι πὼς ξέρεις κάτι: Ἄν ὀρισμένοι σέ θεωρήσουν σπουδαῖο, ἐσύ νὰ ἀμυβᾷλλεις γιὰ τὸν ἑαυτό σου. Γιατὶ πρέπει νὰ ξέρεις ὅτι δὲν εἶναι εὐκολο πρᾶγμα νὰ διατηρήσεις τὴν ψυχικὴ διάθεσή σου σὲ ἀρμονία μετὰ τὴ φύση καὶ συνάμα νὰ κρατήσεις στήν κατοχή σου τὰ ἐξωτερικὰ πράγματα, ἀλλὰ κατ' ἀνάγκην ἄμα φροντίζεις τὸ εἶνα θὰ παραμελήσεις τὸ ἄλλο.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14

Ἄν ἐπιθυμεῖς τὰ παιδιὰ καὶ ἡ γυναῖκα σου καὶ οἱ φίλοι σου νὰ ζοῦν παντοτινά, εἶσαι ἀνόητος: Γιατὶ θέλεις νὰ εἶναι στή δύναμή σου αὐτὰ ποὺ δὲν εἶναι στή δύναμή σου, καὶ νὰ εἶναι δικὰ σου αὐτὰ ποὺ

Ὅττω κᾶν τὸν παῖδα θέλῃς μὴ ἀμαρτάνειν, μωρὸς εἶ· θέλεις γὰρ τὴν κακίαν μὴ εἶναι κακίαν, ἀλλ' ἀλο τι. Ἐὰν δὲ θέλῃς ἀγεγόμενος μὴ ἀποτυγχάνειν, τοῦτο δύνασαι. Τοῦτο οὖν ἄσκει, ὃ δύνασαι.

2. Κόγιος ἐκάστου ἐστὶν ὃ τῶν ἐπὶ ἐκείνου θελομένων, ἢ μὴ θελομένων, ἔχων τὴν ἐξουσίαν εἰς τὸ περαιοῦσθαι ἢ ἀφελέσθαι. Ὅστις οὖν ἐλεόθεος εἶναι βούλεται, μήτε θελέτω τι μήτε φευγέτω τι τῶν ἐπὶ ἀλλοῖς. Εἴ δὲ μὴ, δουλεύειν ἀνάγκη.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΙΕ

Μέμνησο, ὅτι ὧς ἐν συμπασίῳ σε δεῖ ἀμαρτάνεσθαι. Περιφερόμενον γέρονέ τι κατὰ σέ; ἐκτρέφῃς τὴν χεῖρα, κοσμίως μετῴλαβε. Παρέχεται; μὴ κάρχει. Ὅττω ἦκει; μὴ ἐπίβαλλε πόρρω τὴν ὄρεξιν, ἀλλὰ περήμενε, μέγχις ἂν γένηται κατὰ σέ. Ὅττω πρὸς τέχνην, ὄττω πρὸς γυμναστικά, ὄττω πρὸς ἀρχαίς, ὄττω πρὸς πλοῦτον· καὶ ἕση ποτὲ ἀξίος τῶν θεῶν

δὲν ἀνήκουν σ' ἐσένα. Ἄν ἐπίσης θέλεις ὃ δοῦλος σου νὰ μὴ λαθῆναι, εἶσαι μαρὸς: Πιὰτὶ θέλεις ἢ ἀτέλεια νὰ μὴν εἶναι ἀτέλεια ἀλλὰ κατὰ ἄλλο. Ἄν πάλι θέλεις νὰ μὴν ἀποτυχαίνεις σέ ὃ, τι ἐπιθυμεῖς, τοῦτο εἶναι στὴ δύναμή σου. Προσπάθησε λοιπὸν νὰ κάνεις αὐτὸ που μορεῖς νὰ τὸ κάνεις.

2. Κυρίαρχος τοῦ ἄλλου εἶναι ὅποιος ἐξουσιάζει ὅσα θέλει ἢ ὅσα δὲν θέλει ὃ ἄλλος, ὅποιος δηλαδὴ ἔχει τὴν ἐξουσία νὰ τοῦ τὰ παρέχει ἢ, ἀντίστοιχα, νὰ τὸν γλιτῶνει ἀπὸ αὐτὰ. Ὅποιος λοιπὸν θέλει νὰ ἔναι ἐλεύθερος, δὲν πρέπει νὰ ἐπιθυμεῖ οὔτε νὰ ἀποπειρῆται κατὰ ἀπ' ὅσα εἶναι στὴν ἐξουσία ἄλλων. Εἰδὼδα- λωὺς θὰ ἔναι κατ' ἀνάγκην ἐπὶδόουλος στοὺς ἄλλους.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15

Μὴν ξεγνᾶς ὅτι στὴ ζωὴ πρέπει νὰ συμπεριφέρεσαι ὅπως σέ μιὰ συνεστίαση. Φθάνει μπροστὰ σου ὃ δόσκος που περιφέρεται; Ἄπλωσε τὸ χέρι σου καὶ πάρε κατὰ μὲ εὐπρέπεια. Ἀπομακρύνεται; Μὴν τὸν κρατᾶς. Δὲν ἔχει φθάσει ἀκόμη; ΣΥγκράτησε τὴν ὄρεξή σου καὶ περιήμενε ὅσπου νὰ ἔλθει κατὰ σένα. Τέτοια στάση νὰ κρατᾶς ὧς πρὸς τὰ παιδιὰ, τέτοια ὧς πρὸς τὴ γυμναστικά, τὰ ἀξιώματα, τὸν πλοῦτον —

συμπότης. Ἄν δὲ καὶ παρατεθέντων σοὶ μὴ λάβης, ἀλλ' ὑπερίδης, τότε οὐ μόνον συμπότης τῶν θεῶν ἔσῃ, ἀλλὰ καὶ συνάρχων. Οὕτω γὰρ ποιῶν Διογένους καὶ Ἡράκλειτος καὶ οἱ ὅμοιοι, ἀξίως θεοὶ τῆσαν καὶ ἐλέγοντο.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΙΣ

Ὅταν κλαιόντα ἴδῃς τιμὰ ἐν πένθει ἢ ἀποδημοῦντος τέκνου ἢ ἀποκλασκόντα τὰ ἑαυτοῦ, πρόσθε μὴ σε ἢ φωντασία συνασπάσῃ ὡς ἐν κακοῖς ὄντος αὐτοῦ τοῖς ἐκτός, ἀλλ' εὐθὺς ἔστω πρόχειρον ὅτι «Τοῦτον θλίβει οὐ τὸ συμβεβηκός· ἄλλω γὰρ οὐ θλίβει· ἀλλὰ τὸ δόγμα τὸ περὶ τούτου». Μέχρι μὲντοι λόγου μὴ δέσπει συμπειφθεῖσθαι αὐτῷ, κἄν οὕτω τῶν κῆ, καὶ συνεπιστηνῶνται· πρόσθε μὲντοι μὴ καὶ ἔσωθεν στενάζῃς.

καὶ θ' ἀξιώθεῖς κάποτε νὰ καθήσεις στὸ ἴδιο τραπέζι μὲ τοὺς θεούς. Ἄν μάλιστα δὲν ἀπλώσεις τὸ χέρι νὰ πᾶρεις κάτι, μ' ὅλο ποὺ σοῦ προσφέρθηκαν, ἀλλὰ τὰ περιφρονήσεις, τότε δὲν θὰ καθήσεις ἀπλῶς στὸ ἴδιο τραπέζι μὲ τοὺς θεούς, ἀλλὰ θὰ ὄσαι καὶ σὺ ἕνας ἀπὸ αὐτούς. Αὐτὸ ἔκανε ὁ Διογένης<sup>9</sup> καὶ ὁ Ἡράκλειτος<sup>10</sup> καὶ οἱ ὅμοιοί τους, γι' αὐτὸ καὶ ἦσαν καὶ ἀποκαλοῦνταν «θεϊκοὶ».

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16

Ὅταν δεῖς κάποιον νὰ κλαίει ἀπὸ τὴ στενοχώρια του, ἐπειδὴ ξενιτεύεται τὸ παιδί του ἢ ἐπειδὴ ἔχει τὴν περιουσία του, πρόσθε νὰ μὴ σὲ παρασύρει ἢ ἰδέα τῶς τάχα, ἐξαιτίας αὐτῶν τῶν ἐξωτερικῶν πραγμάτων, τὸν ἔχει βρεῖ συμφορὰ, ἀλλὰ νὰ τὸ χεῖς ἀμέσως πρόχειρο μέσα σου ὅτι, «Ἡ θλίψη του δὲν ὀφείλεται σὲ αὐτὸ ποὺ τοῦ συμβαίνει —ἀφοῦ τὸ ἴδιο πρόβλημα σὲ κάποιον ἄλλο δὲν προξενεῖ θλίψη— ἀλλὰ στὴν ἰδέα ποὺ ἔχει γι' αὐτό». Ἐφόσον τὸ πρόβλημα περιορίζεται στὰ λόγια, μὴ διστάσεις νὰ τοῦ ἐκφράσεις τὴ συμπάθειά σου καί, κατὰ τὴν περιστασια, ἀκόμη καὶ νὰ βαριαναστενάζεις, ὅπως ἐκεῖνος. Πρόσθε ὅμως μὴπως παραγματικὰ ἀναστενάζεις καὶ μέσα σου.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΙΖ

Μέμνησο, ὅτι ὑποκριντής εἰ θράματα, οἶον ἂν θέ-  
λη ὁ διδάσκαλος· ἂν βραχὺ, βραχέος· ἂν μακρόν,  
μακροῦ· ἂν πτωγὸν ὑποκρινεσθαι σε θέλη, ἕνα καὶ  
τούτων εὐφρῶς ἀποκρίνη· ἂν χαλόν, ἂν ἀρχοντα,  
ἂν ἰδιώτην. Σὺν γὰρ τούτῳ ἔστι, τὸ δοθεὲν ὑποκρινά-  
σθαι παρόσωπον καλῶς· ἐκλέεσθαι δ' αὐτὸ ἄλλου.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΙΗ

Κόραξ ὄταν μὴ αἴσιον κερδέην, μὴ συναγαζέτω  
σε ἢ φαντασία· ἀλλ' εὐθὺς διαίρει παρὰ σεαυτῷ,  
καὶ λέγει, ὅτι «Τούτων ἐμοὶ οὐδὲν ἐπισημαίνεται,  
ἀλλ' ἢ τῷ σωματικῷ μου ἢ τῷ κτησειδικῷ μου ἢ τῷ  
δοξαίῳ μου ἢ τοῖς τέχνῳις ἢ τῇ γυναικί. Ἐμοὶ δὲ  
πάντα αἴσια σημαίνετα, ἐὰν ἐγὼ θέλω· ὅ τι γὰρ  
ἂν τούτων ἀποβάλῃ, ἐγὼ ἐμοὶ ἔστιν ὠφελήθηται  
ἀπ' αὐτοῦ».

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 17

Νὰ μὴν ξεχνᾷς ὅτι εἶσαι ἡθοποιὸς σ' ἕνα δράμα  
— ποῦ ξεπληνίετα ὅπως θέλει ὁ ποιητής: Ἄν τὸ  
θέλει σύντομο, σὲ σύντομο δράμα· ἂν τὸ θέλει με-  
γάλο, σὲ μετᾶλο. Ἄν ὁ ποιητής θέλει νὰ ὑποκρι-  
θεῖς ἕνα ζητιάνο, ἐσὺ κι αὐτὸν τὸν ρόλο πρέπει νὰ  
τὸν παίξεις καλά· τὸ ἴδιο ἕναν ἀνάτηρο, ἕναν ἀρχον-  
τα ἢ ἕναν ἀπὸ ἀνθρώπου. Πιατὶ ἢ δική σου δουλειά  
εἶναι νὰ παίξεις καλά τὸν ρόλο ποῦ σοῦ δώσανε· ἢ  
ἐπιλογὴ τοῦ ρόλου εἶναι δουλειά ἄλλουνοῦ.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 18

ἌΌταν τὸ κρώξιμο ἐνὸς κόρακα εἶναι δυσόλονο, δὲν  
πρέπει ἢ ἐξωτερικὴ ἐντύπωση νὰ σὲ ἀναστατώνει:  
Νὰ ξεκαθαρίσεις ἀμέσως τὰ πράγματα μέσα σου  
καὶ νὰ πεῖς ὅτι, «Κανένα ἀπὸ αὐτὰ τὰ προσηγνύ-  
ματὰ δὲν ἀφορᾷ ἐμένα, ἀλλὰ τὸ κορμάκι μου, τὴν  
πρσιουσιούλα μου, τὴν ὑποληψούλα μου, ἢ τὰ παι-  
διά καὶ τὴ γυναικία μου. Γιατὴ μέσα δλα τὰ σημάδια  
τοῦ εἶναι εὐόλονα — ἀρκεῖ νὰ τὸ θέλω ἐγώ. Πιατὶ  
ὅπως κι ἂν ἔλθουν, εἶναι στὸ χέρι μου νὰ ἀνεγλήσω  
ὄφελος ἀπὸ αὐτά».

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΙΘ'

1. Ἀνίκαντος εἶναι δύνασαι, ἔαν εἰς μηδένα ἀγῶνα καταβάλῃς, ὃν οὐκ ἔστιν ἐπὶ σοὶ νικῆσαι.

2. Ὅρα μήποτε ἰδῶν τῶα ποστυμώμενον ἢ μέγα δυνάμενον ἢ ἄλλως εὐδοκμιούντα μακαρίως, ὑπὸ τῆς φαντασίας συναρτασθεῖς. Ἐὰν γὰρ ἐν τοῖς ἐφ' ἡμῶν ἢ οὐσία τοῦ ἀγαθοῦ ἦ, οὔτε φθόνος οὔτε ζήλο- τυπία γάρων ἔχει· σὺ τε αὐτὸς οὐ στρατηγός, οὐ στρατῶνας ἢ ὑπατος εἶναι θελήσεις, ἀλλ' ἐλευθερός. Μία δὲ ὁδὸς πρὸς τοῦτο, καταργώσῃς τῶν οὐκ ἐφ' ἡμῶν.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Κ

Μέμνησο, ὅτι οὐχ ὁ λουδοσῶν ἢ ὁ τύπτων ὑβρίζει, ἀλλὰ τὸ δόγμα τὸ περὶ τούτων, ὡς ὑβριζόντων. Ὅταν οὖν ἐρεθίσῃ σε τις, ἴσθι, ὅτι ἢ σὺ σε ὑπόλη-

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 19

1. Ἀνίκαντος μπορεῖς νὰ εἶσαι ἂν δὲν κατεβεῖς ποτὲ σὲ ἀγῶνα ποῦ δὲν εἶναι στὴ δύναμή σου νὰ τὸν κερδίσεις.

2. Ὅταν βλέπεις κάποιον ὁποῖος θεωρεῖται ἀνώ- τερος ἢ πολὺ δυνατὸς ἢ ποῦ διακρίνεται κατὰ ὁ- ποιονδήποτε ἄλλον τρόπο, πρόσεχε μήπως τυχὸν παρασυρθεῖς ἀπὸ τὴν ἑξωτερικὴ ἐντύπωση καὶ τὸν κλονισχύσεις. Γιατὶ ἂν ἡ οὐσία τοῦ ἀγαθοῦ ἔγκει- ται σὲ ὅσα εἶναι στὴ δύναμή μας, δὲν ὑπάχει ἐδῶ λόγος οὔτε γιὰ φθόνο οὔτε γιὰ ζήλοτυπία. Κι ὅσο γιὰ σένα τὸν ἴδιο, νὰ μὴ θελήσεις οὔτε στρατηγὸς νὰ γίνεις οὔτε πρόεδρος ἢ ἀρχοντας, ἀλλὰ ἐλευθερός. Καὶ σ' αὐτὸ ἔπας δρόμος ὁδηγεῖ: Ἡ περιπόρνηση τῶν πραγμάτων ποῦ δὲν εἶναι στὴν ἐξουσία μας.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 20

Νὰ μὴν ξεχνᾷς ὅτι δὲν σὲ προσβάλλει αὐτὸς ποῦ σὲ χλευάζει ἢ αὐτὸς ποῦ σὲ δέσπει ἀλλὰ ἡ ἰδέα ποῦ ἔχεις γι' αὐτὰ, πῶς τάχα εἶναι προσβλητικὰ. Ὅταν λοιπὸν σὲ ἐρεθίσαι κάποιος, νὰ ξέρεις ὅτι ἐκείνο ποῦ σὲ ἐρέθισε ἦταν ἡ λαθραῖα γνώμη σου γι' αὐτὰ τὰ

μης ἠθέληκε. Τοιγαροῦν ἐν πρώτοις πειθῶ ὑπὸ τῆς φαντασίας μὴ συναρπασαθῆναι· ἄν γὰρ ἀπαξ χρόνον καὶ διατριβῆς τύχῃς, ὄψον κατηήσεις σεαυτοῦ.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΚΑ

Θάνατος καὶ φυγὴ καὶ πάντα τὰ δευρὰ φαινόμενα πρὸ ὀφθαλμῶν ἔστω σοὶ καθ' ἡμέραν· μάλιστα δὲ πάντων ὁ θάνατος· καὶ οὐδὲν οὐδέποτε οὔτε ταπεινὸν ἐπιθυμήσῃς οὔτε ἄγαν ἐπιθυμήσεις τινός.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΚΒ

Ἐὶ φιλοσοφίας ἐπιθυμεῖς, παρασκευάζου αὐτόθεν ὡς καταγλασθησόμενος, ὡς καταμωκησομένων σου πολλῶν, ὡς ἐξούτων ὅτι «Ἄφρων φιλόσοφος ἡμῶν ἐπαεληλύθε» καὶ «Πῶθεν ἡμῶν αὐτῆ ἢ ὀφρός;» Σὺ δὲ ὄφρων μὲν μὴ σκῆς· τῶν δὲ βέλτιστων σοὶ φαινομένων οὕτως ἔχει, ὡς ὑπὸ τοῦ θεοῦ τεταγμένος εἰς ταύτην τὴν χώραν· μέμνησός τε, διότι εἶν μὲν ἐμμελής τοῖς αὐτοῖς, οἱ καταγλωπῶντές σου

πράγματα. Προσπάθησε, ἔτσι, πρώτα ἀπ' ὅλα νὰ μὴν ἀναστατώνεσαι ἀπὸ τὴς ἐξωτερικῆς ἐντυπώσεως σου: Ἄν ἔστω μιά φορά κερδίσεις χρόνο καὶ κάποια ἀναβολή, θὰ διατηρήσεις πιὸ εὐχολὰ τὸν ἄνεργο τοῦ ἑαυτοῦ σου.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 21

Τὸν θάνατο, τὴν ἐξορία καὶ ὅλα ὅσα φαίνονται τρομερὰ νὰ τὰ συλλογίζεσαι κάθε μέρα — προπάντων τὸν θάνατο· ἔτσι, κανένα ταπεινὸ πρᾶγμα δὲν θὰ περᾶσει ποτὲ ἀπὸ τῆ σκέψῃ σου, οὔτε θὰ σὲ κυριεύσει καμιά σφοδρὴ ἐπιθυμία.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 22

Ἄν κατέχεσαι ἀπὸ ἐπιθυμία γιὰ τὴ φιλοσοφία, νὰ εἶσαι ἀπὸ τὰ πρῶν ἐτοιμασμένος ὅτι θὰ σὲ περιεργάσουν, ὅτι πολλοὶ θὰ σὲ πᾶρουν στὸ ψιλό, ὅτι θὰ ποῦν: «Νὰ ποῦ μᾶς ξεφύτρωσε ἔτσι ξαφνικὰ φιλόσοφος;» ἢ «Ἄπὸ ποῦ καὶ ὡς ποῦ τοῦτο τὸ φημί;». <sup>12</sup> Ἐὰν ὁστόσο νὰ μὴν ἔχεις ἔπαρση, νὰ εἶσαι ὅμως σταθερὸς σ' ἐκεῖνα τοῦ θεωρεῖς ἀπόλυτα ἀγαθὰ, σὰν νὰ ἔχες ταχθεῖ ἀπὸ τὸν θεὸ νὰ σταθεῖς ἐκεῖ. Καὶ νὰ μὴν ξεχνᾷς ὅτι ἄν μείνεις σταθερὸς στὰ αὐτὰ

τὸ πρότερον, οὗτοί σε ἕσπερον θαυμάσονται· ἐὰν δὲ ἠττηθῆς αὐτῶν, διαλοῦν προσλήψῃ καταγέλαστα.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΚΤ'

<sup>1</sup> Ἐὰν ποτέ σοι γένηται ἔξω στραφῆραι πρὸς τὸ βούλευσθαι ἀγέσαι τῆν, ἴσθι ὅτι ἀπώλεσας τὴν ἔνστασιν. <sup>2</sup> Ἀρκοῦ ὄν ἐν πᾶσι τῶ εἶναι φιλόσοφος, εἰ δὲ καὶ δοκεῖν βούλει, σαυτῷ φαῖνον καὶ ἑαυτὸς ἔστη.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΚΑ

I. Οὗτοί σε οἱ διαλογισμοὶ μὴ θλιβέτωσαν. «<sup>1</sup> Ἄτιμος ἐγὼ βιάσομαι καὶ οὐδείς οὐδαμοῦ». Εἰ γὰρ ἢ ἀτιμία ἐστὶ κακόν, οὐ δύνασαι ἐν κακῷ εἶναι δι' ἄλλον, οὐ μάλλον ἢ ἐν αἰσχρῷ. Μή τι ὄν ἔστω ἔργον τὸ ἀρχῆς τυχεῖν ἢ παραληφθῆναι ἐφ' ἑστίαν.

πράγματα, οἱ ἴδιοι ἄνθρωποι ποῦ πρῶτύτερα σὲ περιελοῦσαν θὰ σὲ κοιτάξουν ἔπειτα μὲ θαυμασμό, ἐνῶ ἂν λυγίσεις θὰ γελοιοποιηθεῖς διπλά.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 28

<sup>1</sup> Ἄν καμιά φορὰ, θέλοντας νὰ φανεῖς ἀρεστὸς σὲ κάποιον, δείξεις ἐνδιαφέρον γιὰ πράγματα ἐπιφανειακά, νὰ ξέρεις ὅτι ξέφυγες ἀπὸ τὴς ἀρχῆς σου. Νὰ σοῦ ἀρκεῖ ἔτσι, στὸ καθετί, τὸ νὰ εἶσαι φιλόσοφος — κι ἂν θέλεις νὰ σὲ θεωροῦν καὶ οἱ ἄλλοι φιλόσοφο, φρόντισε νὰ φαίνεσαι ἐστὸν ἑαυτὸ σου, καὶ θὰ τὸ κατορθώσεις.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 24

I. Σκέψεις ὅπως αὐτὲς δὲν πρέπει νὰ σοῦ προξενοῦν θλίψη: «Θὰ εἶμαι σ' ἄη μου τῆ ζωῆ καταφρονημένος, πουθενὰ κανένας δὲν θὰ μὲ λογαριάζει». Ἄν ἡ καταφρόνια εἶναι κακόν, δὲν εἶναι δύνατὸν νὰ σοῦ συμβαίνει κατὶ κακὸ ἔξαιτίας ἐνὸς ἄλλου ἀνθρώπου,<sup>1a</sup> ὅπως, ἐπίσης, δὲν μπορεῖ νὰ σοῦ συμβαίνει ἔξαιτίας ἐνὸς ἄλλου κατὶ αἰσχρό. Μήπως ἄραγε εἶναι στὸ χέρι σου νὰ σοῦ ἀναθέσουν ἕνα ἀξίωμα ἢ νὰ σὲ καλέσουν σ' ἕνα γεῦμα; Μὲ κανέ-



σων; Οὐδαμῶς. Πῶς οὖν ἔτι τοῦτ' ἔστιν ἀτιμία; Πῶς δὲ οὐδεις οὐδαμοῦ ἔση, ὃν ἐν μόνους εἶναι τινα θεὶ τοῖς ἐπὶ σοί, ἐν οἷς ἕξαστί σοι εἶναι πλείστον ἀτίω;

2. Ἀλλὰ σοι οἱ φίλοι ἀβοήθητοι ἔσονται· τί λέγεις τὸ ἀβοήθητοι; οὐχ ἕξουσι παρὰ σοῦ κερμάτιον; οὐδὲ πολίτας Ῥωμαίων ἀπτόλως ποιήσεις; Τίς οὖν σοι εἶπεν, ὅτι ταῦτα τῶν ἐφ' ἡμῶν ἔσται, οὐχὶ δὲ ἀλλότρια ἔσται; τίς δὲ δοῦναι δύναιται ἐτέρω ἢ μὴ ἔχει αὐτός; «Κτῆσαι οὖν», φησὶν, «ἵνα ἡμεῖς ἔχωμεν».

3. Εἰ δυνάμει κτήσασθαι τῆρῶν ἑμῶν αἰδήμονα καὶ πιστὸν καὶ μεγαλόφρονα, δείκνυε τῆρ ὁδὸν καὶ κτήσομαι. Εἰ δ' ἐμὲ ἀξιοῦτε τὰ ἀγαθὰ τὰ ἑμῶν τοῦ ἀπολέσθαι, ἵνα ἡμεῖς τὰ μὴ ἀγαθὰ περιποιησῶμε, ὀφείτε ἡμεῖς, πῶς ἂν σοὶ ἔοικε καὶ ἀγνωμόνες. Τί δὲ καὶ βούλεσθαι μάλλον; ἀργύριον ἢ φίλον πιστὸν καὶ αἰδήμονα; Εἰς τοῦτο οὖν μοι μάλλον σολ-

ῶν τρόπον. Πῶς μπορεῖ λοιπὸν αὐτὸ νὰ εἶναι ἀτιμωτικό; Καὶ πῶς λέγεται ὅτι πούθενά κανένας δὲν θὰ σὲ λογαριάξῃ, ὅταν μόνον σὰς πράγματα ποὺ εἶναι σὲ δυνάμει σου πρέπει νὰ μετῶδες κάτι — καὶ ἐκεῖ, σ' αὐτὰ, καταγεῖς νὰ εἶσαι σημαντικώτατος!

2. «Μὰ, θὰ πείξῃ, «θ' ἀφήσω ἀβοήθητους τοὺς φίλους μου». Πῶς τὸ ἐνοεῖς αὐτὸ τὸ «ἀβοήθητους»; Ὅτι δὲν θὰ τοὺς χαρτζικιώνεις καὶ δὲν θὰ τοὺς κλέβεις Ῥωμαίους πολίτες; Καὶ λοιπὸν; Ποιὸς σοὶ εἶπε ὅτι αὐτὰ τὰ πράγματα συγκαταλέγονται σὲ ὅσα εἶναι σὲ δυνάμει μας καὶ ὅτι δὲν εἶναι ὑπόθεσις ἄλλων ἀνθρώπων; Καὶ ποιὸς μπορεῖ νὰ δίνει στὸν ἄλλο ὅ,τι δὲν ἔχει ὁ ἴδιος; «Νὰ ἀποκτήσεις ἔσθι», λέει, «γιὰ νὰ ἔχουμε ἡμεῖς».

3. Ἄν μπορῶ νὰ τὸ ἀποκτήσω διατηρώντας τὴν ἀξιοπρέπεια, τὴν ἐντιμότητα, τὴν περιφάνεια μου, δεῖξέ μου τὸν τρόπον καὶ ἐγὼ θὰ τὸ ἀποκτήσω. Ἄν ἡμῶς ἔχετε τὴν ἀξίωση νὰ θυσιάσω ἐγὼ τὰ ἀδύνατα ἀγαθὰ ποὺ κατέχω, προκειμένου νὰ ἀποκτήσετε ἐσεῖς πράγματα ποὺ δὲν εἶναι ἀγαθὰ, τὸ βλάπτει καὶ μόνον σας πόσο ἄδικαι καὶ ἄκριτοι εἴσαστε. Τί προτιμᾶτε, ἀλήθεια; Ἀσφῶτὰ ἢ ἕναν πιστὸ φίλον ποὺ νὰ σέβεται τὸν ἑαυτὸν σου; Βοηθεῖστε με, καλῶ-

λαμβάνετε, και μή, δι' ὧν ἀποβαλῶ αὐτὰ ταῦτα, ἐκείνῳ με πρόσσειν ἀξιούτε.

4. « Ἄλλ' ἢ πατρὶς, ὅσον ἐστὶ ἐμοῖς, φησὶν, «ἀβοήθητος ἔσται». Πάλιν, ποίαν και ταύτην βοήθειαν; στοάς οὐχ ἕξει διὰ σέ οὔτε βαλανεῖα. Καὶ τί τοῦτο; οὐδὲ γὰρ ὑποδηματα ἔχει διὰ τὸν χαλκῆα οὐδ' ὄπλα διὰ τὸν σκυρῆα. ἱκανὸν δέ, εἰν ἕκαστος ἐκπληρώσει τὸ ἑαυτοῦ ἔργον. Εἰ δὲ ἄλλον τινὰ αὐτῆ κατεσκευάξῃς πολίτην πιστὸν και αἰδήμονα, οὐδὲν ὧν αὐτῆν ἀφέλῃς; «Ναί». Οὐκοῦν οὐδὲ σὺ αὐτὸς ἀνωφελέης ὧν εἴης αὐτῆ.

5. «Τίνα οὐν ἕξω», φησί, «γλώσσω ἐν τῆ πόλει;» Ἦν ὧν δόνη, φυλάκτων ἄμα τὸν πιστὸν και αἰδήμονα. Εἰ δὲ ἐκείνην ἀφελῆιν βουλόμενος ἀποβαλεῖς ταῦτα, τί ὄφελος ὧν αὐτῆ γένουοι, ἀ παιδῆς και ἀπιστος ἀποτελεσθεῖς;

τερα, σέ τοῦτο, και μή μου ζῆτᾶτε πράγματα με τὰ ὅποια θὰ χάσω ἀκριβῶς αὐτὲς τίς ἰδιότητές μου.

4. « Ἄλλὰ ἢ πατρὶδα», λέει, «δὲν πρόκειται νὰ δεῖ καιμιά βοήθεια ἀπὸ σέναν). Θὰ ξαναρωτήσω: Πῶς τὴν ἐνοσεῖς αὐτῆ τῆ 'βοήθειά'; «Δὲν θ' ἀποκτῆσει κτίσματα χάρις σ' ἐσένα, οὔτε δημόσια λουτρόα). Ἔ, και γ' αὐτό; Οὔτε ἀπὸ τὸν σιδερά ἀποκτᾶ ὑποδηματα, οὔτε κί ἀπὸ τὸν σαργκάρι ὄπλα. Εἶναι ἀφορετὸ νὰ ἐκπληρώσει καθένας τὸ ἔργον τοῦ ὀφείλει νὰ ἐκπληρώσει. Ἄν ἐφτιαχθῆς γιὰ τὴν πατρίδα ἔναν ἀξιόπιστο και ἔντιμο πολίτη, δὲν θὰ τὴν ἀφελούσης σέ τίποτα; « Ἄσφαλῶς». Ἐτοιμένως, δὲν θὰ τῆς ἦσον ἄχρηστος.

5. «Ποιά θέση λουτρόν), θὰ πει, «θὰ ἔχω ἐνὶ σπὸ κράτος;». Ὅποια μπορέσεις, μένοντας ταυτοχρόνα ἔντιμος και ἀξιοπρεπῆς. Ἄν, ἀντιθέτως, στήν προσπαθειά σου νὰ ἀφελῆσεις τὸ κράτος χάσεις αὐτὲς τίς ἰδιότητες, ποιὸ τὸ ὄφελος γι' αὐτό, ἄμα καταντήσεις κί ἐσὺ ἀναξιόπρεπῆς και ἀναξιόπιστος;