

# Enchiridion

En antik handbok för det Goda Livet

Epictetus filosofi som den nedtecknades av Arrian

i översättning av Karl Nordenstorm

2016

## Förord

För antikens romare och greker var en av de viktigaste filosofiska frågorna: Vad är det goda livet?

De svar de formulerade är av mycket stort intresse för en modern läsare. Framst därför att deras svar skilljer sig drastiskt från vad vi idag tar för givet, vilket kan ge oss viktiga tankeställare.

I dagens kultur anser många att det perfekta livet ska innehålla sådant som en lysande karriär, resor runt om i världen, en stor dos självförverkligande och att uppleva allt vad världen har att erbjuda. Man förväntas pressa sig själv tills man når toppen och man bör vara à jour med teknik, nyheter, mode, mattrender och mycket mer.

Epictetus, filosofen bakom denna bok, skulle nog skaka på huvudet avvisande om man gav honom denna beskrivning av ett gott liv. Han skulle nog påpeka att det livet låter väldigt jobbigt och ifrågasätta poängen med att driva sig själv så hårt. Enligt Epictetus får man nämligen ett gott liv genom att styra sina begär och forma sin smak, så att man tycker om saker man lätt kan få; inte genom att okritiskt låta begären styra ens liv.

Just den här boken är en manual i hur man följer Epictetus filosofi. Den skrevs på 100talet av Arrian, en av filosofens elever. Här presenteras filosofins principer samt praktiska metoder för att hantera motgångar, ifrågasätta begär och för att uppnå sinnesro.

Texten översvallar med exempel och liknelser från verkligheten. I texten får vi följa med Epictetus till badhuset, fina middagar och rent av till spåmannen. Vi får höra hur en filosof hanterar förolämpningar, familjemedlemmars död, fattigdom och mycket mer.

*Karl Nordenstorm    Svenstorp 2016*



Det är tillåtet att använda denna översättning hur man vill,  
så länge man refererar till den.

Sprid texten och förändra den om så önskas. Använda den kommersiellt om det behagar.

# Enchiridion

I.

En del saker står inom vår makt och en del saker står bortom vår makt. Det vi har makt över är åsikt, strävan, begär, rädsla och allt som är våra egna handlingar. Saker bortom vår makt är kropp, egendom, rykte, karriär och allt som inte endast är våra egna handlingar.

Det inom vår makt är av naturen fritt, flexibelt och obehindrat, men det utanför vår makt är svagt, slaviskt, behindrat och det tillhör andra. Kom ihåg att om tror saker är fria, som egentligen styrs av naturen och om du tror dig äga det som är någon annans, då kommer du stöta på hinder, du kommer sörja, bli frustrerad och se fel i både gudar och människor. Men om du endast ser dina egna ägodelar som dina och ser andras ägodelar som de verkligen är, då kommer ingen någonsin kunna styra eller hindra dig. Du kommer inte heller finna fel i människor, eller anklaga dem. Du kommer inte göra något mot din vilja. Ingen kommer kunna sära dig och du kommer varken ha fiender eller komma till skada.

Om du nu siktar på dessa stora ting, kom ihåg att du inte får tillåta dig den minsta tendens att söka lägre ting. Du måste göra dig helt kvitt vissa mål, andra måste du skjuta upp. Men om du vill nå dessa stora ting samtidigt som du vill ha makt och rikedom, då kommer du inte ens få det senare, för du skulle även söka det första. Du skulle dessutom helt misslyckas med att nå det första, vilket är den riktiga vägen till lycka och frihet. Öva därför på att säga detta åt allt som verkar negativt: "Du är bara ett intryck, och inte på riktigt som du verkar." Undersök det till synes negativa enligt de regler du har, först och främst genom den följande regeln: huruvida det berör saker som är inom din makt, eller utanför din makt – och om det berör saker utanför din makt, var beredd att säga att det som verkade negativt, inte spelar dig någon roll.

2.

Kom ihåg att när du följer ett begär så ges en sorts löfte att få det du begär; och ogillande lovar att du ska slippa det du ogillar. Men den som inte lyckas få det han begär blir besviken, och den som tvingas utstå det den ogillar blir bedrövad. Alltså, om du begränsar ditt ogillande till de saker som angår ditt sinne, över vilka du har makt, så kommer du aldrig stöta på något du ogillar. Men om du känner ogillande för sjukdom, död eller fattigdom så kommer du vändas. Flytta därför ditt ogillande från saker utanför din makt till saker som av naturen är inom din makt. Men för nuvarande förtryck begär fullständigt. För om du begär någonting utanför din makt, så blir du definitivt besviken; och de saker som står i din makt att få, och därför är lämpliga att begära, de är ännu inte i din ägo. Använd bara lämpliga handlingar när du strävar efter något eller undviker något; och även dem ska du utföra lättsamt, försiktigt och med måtta.

3.

Angående allt sådant som ger dig glädje, som är användbart eller som du ömt älskar, påminn dig själv om tingens natur. Till att börja med de minst betydelsefulla saker. Om du har en favoritkopp, så är det bara en kopp, som du råkar vara förtjust i. Med det här perspektivet, kan du hantera det när den går sönder. Om du omfamnar ditt barn eller din hustru, kom då ihåg att de är dödliga. Med detta perspektiv kan du hantera deras död.

4.

När du tar dig an att göra något, påminn dig själv om sakens natur. Om du ska till badhuset, föreställ dig de små missöden som är vanliga där – somliga plaskar vatten, somliga knuffas, en del använder grovt språk och andra stjälar. Du kommer ha större ro medan du är där, om du säger till dig själv "Jag ska till badhuset, och när jag är där ska mitt sinne vara i harmoni med badhusets natur." Använd samma metod i andra situationer. Om något problem uppstår när du badar, så kommer du kunna säga "Min ambition var inte endast att bada, utan även att hålla mitt sinne i harmoni med naturen; och det misslyckas jag med om sakerna som sker irriterar mig.

5.

Det är inte saker som irriterar människor, utan de åsikter vi har om dem. Alltså döden är inte fruktansvärd, om den vore det skulle Sokrates ha tyckt så. Rädslan består av vår åsikt att döden är fruktansvärd. Alltså, när vi hindras, störs eller oroas låt oss aldrig tillskriva det andra, utan oss själva, alltså till våra egna åsikter. Det är en olärd människas förhållningssätt att klandra andra för hennes egna missöden, en som börjat lära sig klandrar i stället sig själv, och en fullärd klandrar varken andra eller sig själv.

6.

Var inte stolt över dygd som inte är din egen. Om en häst stoltserade och sa "Jag är ståtlig", så skulle den ha fog för det. Men om du stolt säger "Min häst är ståtlig", var då medveten om att det är hästens dygd, inte din som du är stolt över. Vad är då ditt? Endast hur du använder din existens. Så när du är i harmoni med naturen, angående detta, då kan du vara stolt med rätta, för då är du stolt över något gott som är ditt eget.

7.

Om du är på en resa och skeppet har lagt för ankar, och du går i land för att hämta vatten, då kan du plocka upp ett snäckskal eller en fin sten på vägen, men du bör alltid hålla skeppet i åtanke. Du måste vara evigt vaksam, för rätt vad det är ropar kaptenen. Då måste du släppa alla de saker du plockat upp och skynda tillbaka, annars kanske du kommer släpas ombord bunden som ett får. Det är likadant i livet. Istället för snäckskal och stenar så samlar du kanske på dig fru

och barn, det är inget fel med det; men rätt vad det är kallar kaptenen. Spring då till skeppet, lämna allt och blicka inte tillbaka. Om du är gammal, ströva inte för långt från skeppet, så du inte är för långt bort när kaptenen ropar efter dig.

8.

Begär inte att saker sker så som du vill; utan önska att de sker som de sker. Om du gör detta så kommer du klara dig bra.

9.

Sjukdom är ett hinder för kroppen, men inte för viljan så länge viljan inte tillåter det. Lamhet är ett hinder för benet, men inte för viljan; och säg dig själv detta angående allt som sker. Du kommer finna att saker hindrar något annat, men egentligen inte dig.

10.

Närhelst en olycka sker, kom ihåg att vända dig inåt och fråga vad du har för förmåga att möta prövningen med. Om du möter en vacker person är behärskning den förmåga du ska använda, vid smärta är det uthållighet, vid förakt är det tålamod. När denna vana slagit rot, kommer livet inte övervälma dig.

11.

Säg aldrig om något, "Jag har förlorat det" utan "Jag har lämnat tillbaks det". Har ditt barn dött? Barnet är återlämnat. Är din hustru död? Hon är återlämnad. Har din egendom tagits ifrån dig? Den är också återlämnad. "Men det var en ond man som tog den!" Hur angår det dig vem utlånaren har valt för att återkräva lånet? Så länge han låter dig behålla något, ska du inte se på det som din egendom, utan ha samma förhållningssätt som en gäst har till ett hotell.

12.

Om du vill utvecklas, avstå då från resonmang av typen "Om jag inte uppmärksammar mina affärer, kommer jag inte kunna försörja mig; om jag inte straffar min tjänare, kommer han bli en odåga." För det vore bättre att dö av hunger, fri från sorg och rädsla, än att leva i rikedom, fylld av oro; och det är bättre att din tjänare är oskicklig än att du är olycklig.

Börja med det små sakerna. Har lite olja spillts eller lite vin stulits? Uppmana dig själv "Detta är priset man får betala för lugn. Inget är gratis." Och när du kallar på din tjänare, ha i åtanke att han kanske inte kommer, eller att om han kommer så gör han kanske inte vad du ber om. Men att han ska kunna vålla dig bekymmer vinner inte han på, och verkligen inte du.

13.

Om du vill förbättras, var nöjd med att andra ser dig som dåraktig eller tråkig vad angår externa ting. Begär inte att andra ska tro att du är vis, och även om du skulle ha en viss prestige hos andra, lita inte på dig själv. Var så säker, det är inte lätt att samtidigt leva i harmoni med naturen, och uppnå externa ting. Så länge du är fokuserad på det ena, måste du av nödvändighet avstå från det andra.

14.

Om du önskar att din hustru, dina barn och dina vänner ska ha evigt liv, så är du en dåre. För då önskar du makt över saker som du inte kan ha makt över, och då önskar du att andras saker vore dina. Likaledes, om du önskar att din tjänare ska vara felfri, så är du en dåre. För då vill du att hans brister inte ska vara brister utan något annat. Men om du inte vill bli besviken angående dina begär, så är det i din makt. Använd dig därför av det som står inom din makt. En människas mästare är den som kan ge eller ta ifrån henne vad än hon vill ha eller avskyr. Om någon vill bli fri, låt honom då aldrig önska eller vägra något som beror på andra; annars måste han av nödvändighet vara en slav.

15.

Kom ihåg att du måste bete dig som på en middagsbjudning. Skickas någonting till dig? Sträck ut din hand och ta med måtta. Går det dig förbi? Stoppa det inte. Har det inte kommit ännu? Längta inte efter det, utan vänta till det når dig. Gör likadant med barn, hustru, karriär och rikedomar; då kommer du förr eller senare bli en värdig gäst vid gudarnas bord. Och om du inte ens tar av de saker som ställs framför dig, utan kan avstå från dem, då kommer du inte bara bli en värdig gäst hos gudarna, utan värdig att härska med dem. För det var just så som Diogenes och Heraclitus och liknande människor, med all rätt blev gudomliga; och erkändes som sådana.

16.

När du ser någon gråta av sorg, antingen för att hans son har get sig utomlands eller för att han stött på missöden i affärer, var varsam så att inte också du blir överrumplad av det tillsynes onda. Gör åtskillnad och var redo att säga "Det som smärta denna man, är inte händelserna själva - För en annan man skulle inte känna sådan smärta i samma situation. Nej det är det perspektiv mannen väljer att se saken i, som vållar problem." Vad gäller själva samtalet, avstå inte från att tillmötesgå honom i hans sorg. Om så behövs, gråt med honom. Men var försiktig, känn inte av gråten invändigt.

17.

Kom ihåg att du är en skådespelare i ett drama, och det är författaren som väljer av vilken sort. Om han väljer att det ska vara kort, så är det kort. Om han väljer att det ska vara långt, så är det

långt. Om han råkar vilja att du ska spela en fattig man, eller en förlamad, en härskare eller en vanlig medborgare, spela då din roll väl. Det som är upp till dig är att spela din roll väl, någon annan väljer rollen.

18.

När en korp råkar kraxa olycksbådande, låt dig inte bli styrd av intrycket. Gör åtskillnad och säg "Detta är inget ont omen för *mig*, varken för min futtiga kropp, min egendom, mitt rykte, mina barn eller min fru. För *mig* är alla omen goda, om jag så vill. För vad än sker, så är det upp till mig att finna fördelarna i situationen.

19.

Du kan vara oövervinnerlig om du endast går in i kamper där det står i din makt att segra. När du ser med fina titlar och mycket makt, eller som högakts på något annat sätt, var försiktig. Låt inte intrycket lura dig att kora honom som lycklig. För om det godas väsen består i saker inom vår makt, så finns inget utrymme för avund eller tävlan. Men för din del, begär inte att bli general, senator eller konsul, utan begär att vara fri; och det enda sättet att bli fri är att åsidosätta saker utanför vår makt.

20.

Kom ihåg att det inte är den som ropar skällsord eller som slåss som förolämpar, utan vår egen tolkning att tingen som förolämpar. Alltså, när någon provocerar dig, så är det sannerligen din åsikt som provocerar dig. Försök därför först och främst, att inte bli lurad av intryck. För om du väl får tid och andrum så kommer du ha lättare att ta befäl över dig själv.

21.

Föreställ dig dagligen död, landsförvisning, och alla andra ting som verkar fruktansvärda, men främst döden. Om du gör detta kommer du aldrig ha en uppgiven tanke eller begära någonting allt för hett.

22.

Om du har en genuin vilja att bli filosof, bered dig då på att från första ögonblick behöva stå ut med massornas skratt och gliringar. De kommer säga "Här kommer han och har blivit filosof helt plötsligt" och "Varför den fisförnämna minen?" För din del – se inte fisförnäm ut. Håll dig till de saker du anser mest passande, för en av Zeus utvald till denna särskilda roll. Kom ihåg att om du är envis kommer de som förlöjligat dig, så småningom beundra dig. Men om du låter dem vinna över dig, då kommer du tvingas utstå den dubbla mängden förnedring.

23.

Om du nånsin råkar fästa uppmärksamheten på sånt som är externt, för att glädja någon annan, då har du sannerligen förstört det liv du försökte bygga. Så var nöjd, vad än du gör, med att vara filosof. Om du vill att andra ska se dig som en filosof, bete dig som en filosof inför dig själv och det skall göra dig nöjd.

24.

Låt inte tankar som denna störa dig: "Jag kommer leva med vanära och kommer inte utmärka mig någonstans." För om vanära är av ondo, så kan du inte ta större del av ondskan än om du tar del i småaktighet. Angår det dig att skaffa makt eller att bli inbjuden till fester? Absolut inte, och förresten, hur är detta vanära? Och på vilket sätt är det sant att du inte kommer utmärka dig någonstans? Du bör ju utmärka dig endast i de saker som är inom din makt, där du kan vara oerhört viktig.

"Men mina vänner kommer förbli ohjälpta!" Vad menar du med ohjälpta? Du kommer verken ge dem pengar eller medborgarskap. Vem har sagt att dessa ting är inom vår makt, istället för att vara andras affärer? Och vem kan ge bort saker han inte äger? "Nå, skaffa dem då, så vi också kan få en andel." Om jag kan skaffa dem med bevarad ära, trofasthet och självrespekt - visa mig hur, då kommer jag skaffa dem! Men om du kräver att jag ska förlora min egen dygd, för att du ska få vad som egentligen inte är av godo, tänk över hur oresonlig och dum du är.

Dessutom, vad skulle du helst ha, en summa pengar eller en trofast ärevördig vän? Hjälp mig att utveckla denna karaktär, istället för att att kräva att jag ska göra saker som riskerar den. Du säger: "Mitt land då? Så vitt det är upp till mig kommer det inte få någon hjälp". Här åter igen, vad för hjälp menar du? Att det inte kommer få portiker och badhus som du tillhandahåller? Och vad spelar det för roll? En smed ger inte landet skor och skomakaren inte vapen. Det räcker om alla sköter sitt väl. Och om du skulle tillhandahålla landet ännu en trofast och ärevördig medborgare, skulle inte det vara av nytta? Jo, därför är inte heller du oanvändbar för ditt land. Du frågar: "Vad för roll ska jag ta i staten?" En som du kan hålla samtidigt som du bibehåller din trofasthet och ära. Men om du genom begär att vara användbar för andra förlorar dessa ting, hur kan du tjäna ditt land när du har blivit trolös och skamlös.

25.

Blir någon inbjuden istället för dig till fester, hövligheter och förtroliga samtal? Om dessa saker är av godo, så bör du glädjas åt att han fick dem. Om de är av ondo, känn ingen sorg över att du inte fick dem. Och kom ihåg att du inte kan tävla med andra om externa ting, utan att använda samma medel som de. Hur kan han den som inte tänker hålla till vid en annan mans port, inte följa efter honom eller prisa honom, förvänta sig få samma andel som de som gör dessa saker? Du är orättvis och oresonlig om du är ovillig att betala priset som dessa saker kostar, och vill ha dem gratis. Hur mycket kostar ett salladshuvud? 10 kronor till exempel. Om en annan betalar en tia och tar salladen, och du som inte betalar får gå utan, föreställ dig inte att den andre har



fått någon fördel över dig. Liksom han har sallaten, så har du tian du inte betalde. Så i det aktuella fallet, har du inte blivit inbjuden till någons fest, för att du inte betalt priset en middag kostar. Det kostar beröm, det kostar uppmärksamhet. Ge honom dessa saker om du tror dig vinna på det. Men om du samtidigt vill avstå från att betala och få få varan, då är du en oresonlig träskalle! Har du inte något istället för middagen? Jo du slipper prisa honom du inte vill prisa och du slipper stå ut med hans fräcka lakejer.

26.

Man kan lära känna naturens vilja från saker vi alla är eniga om. När din grannes pojke har förstört en kopp, eller något liknande, så är vi alla bereda att säga, "Sådana missöden händer oundvikligen"; var så säker att när din kopp går sönder på samma sätt, så bör du reagera som när någon annans kopp går sönder. Använd detta perspektiv även om större saker. Har någon annans hustru eller barn dött? Ingen skulle annat än säga "Detta är en sån olyckshändelse som hör dödligheten till." Men om någons eget barn råkar dö, då är det genast, "Ack och ve! Jag är helt förkrossad!" Man bör alltid minnas hur man reagerar då man för höra att någon annan drabbats av missödet.

27.

En måltavla sätts inte upp för att man ska missa den, på samma sätt existerar inte en onskans natur i världen.

28.

Om någon hade lämnat ut din kropp till en förbipasserande, så skulle du säkerligen bli arg. Känner du då ingen skam när du lämnar ut ditt sinne till alla möjliga bråkstakar, och låter det bli oroat och förvirrat.

29.

Vad du än tar dig an, tänk över vad som föregår och vad som sedan följer, handla sedan. Annars börjar du med en anda, som inte tar hänsyn till konsekvenserna. När sedan konsekvenserna visar sig så lämnar du den påbörjade stigen med skam. "Jag ska vinna i olympiska spelen." Men tänk över vad som föregår handlingen och vad som sedan följer, genomför sedan handlingen, om du ännu tror att det är klokt. Du måste följa regler, följa en sträng kost, avstå från godsaker, motionera oavsett om du vill eller ej, vid en given timma, oavsett hetta eller kyla. Du får inte dricka kallt vatten, ibland inte ens vin. Du måste helt enkelt, underkasta dig din tränare, som du underkastar dig en läkare. Sedan i tävlingen, kanske du kastas i ett dike, får axeln ur led, vricker foten, sväljer en massa damm, får piskrapp för försummelser under tävlingen. Sen, till sist - förlorar du tävlingen.

När du har tänkt över allt detta, om du fortfarande så vill, börja kampen. Annars kommer du bete dig som småbarn, som ibland leker brottare, ibland gladiatorer, ibland lossas spela

trumpet och ibland att de spelar i en tragedi, då de har råkat se och imponerats av ett sådant spektakel. På samma sätt kommer du en kort stund vara brottare, sen gladiator, sen filosof, och sen talare, men inget av detta på riktigt. Liksom en apa härmar du då allt du ser, sak efter sak behagar dig, men läggs åt sidan så snart det blir bekant. För du har aldrig gått in på någon väg med eftertanke; inte heller har du utforskat och beprövat hela området, utan endast vårdslöst och med halvdant engagemang. På samma sätt vill en del också bli filosofer då de sett en filosof, eller hört en man tala som Euphrates – i och för sig, kan någon tala som han? Överväg först vad företagandet innebär och sedan om din egen natur klarar av det. Om du skulle bli brottare, överväg dina axlar, din rygg, dina låar; för olika människor är gjorda för olika saker.

Tror du att du kan handla som du gör och bli filosof, att du kan äta, dricka, vredgas, vara missnöjd, så som du är nu? Du måste vakta, du måste arbeta, du måste få överhanden över visa begär, du måste säga upp en del bekantskaper, du kommer föraktas av dina tjänare, utstå skrott av dem du möter; lyckas sämre i allt – vad gäller offentliga ämbeten, hedersbetygelser och i juridiska ärenden. När du fullt ut övervägt dessa ting, påbörja då ditt företagande, om du så vill. Alltså om du på så vis vill köpa frid, frihet och lugn. Annars, kom inte hit; gör inte som barnen som ibland leker filosof, ibland publiken sen orator, och sen att de är en av kejsarens officerare. Dessa ting går inte ihop. Du måste vara en man, antingen god eller dålig. Du måste bearbeta antingen ditt eget förnuft eller externa ting; söka antingen inre ting eller externa. Alltså var en filosof eller en i hopen.

30.

Plikter är alltid uppmätta av relationer. Är en viss man din far? Det innebär att du ska ta hand om honom, underkasta dig honom i allt, att du tålmodigt ska ta emot hans förebråelser och tillrättavisningar. Men han är kanske en dålig far. Är då ditt naturliga band, endast till en *god* far? Nej, utan till en far. Är en bror orättvis? I så fall ska du bevara din relation till honom. Tänk inte på vad *han* gör, utan på vad *du* ska göra för att hålla ditt sinne i balans med naturen, för en annan kan inte sårta dig om du inte tillåter det. Du kommer alltså bli sårad om du går med på att bli sårad. Om du på detta sätt vänjer dig vid att reflektera över relationer så som att vara granne, medborgare eller officer så kan du lära dig att härleda de plikter relationerna kräver.

31.

Var så säker, kärnan av att visa fromhet mot gudarna ligger i detta: att forma rätt åsikter om dem, nämligen att de existerar och att de styr universum både rättvist och väl. Ge dig hän detta och lyd gudarna. Underkasta dig dem och följ dem villigt genom allt som sker, som om du är styrd av en fulländad vishet. Om du gör så här, kommer du inte finna brister i gudarna, eller anklaga dem för att inte bry sig om dig. Det är inte möjligt att nå detta tillstånd, utom genom att sluta sträva efter saker som är utanför din makt, och genom att endast tillskriva godhet och ondska dem som är sådana. För om du tror att något utanför vår makt är gott eller ont, så måste du säkerligen se brister i och anklaga händelsernas författare, då du inte lyckas nå det du vill, eller tvingas utstå det du vill slippa.

För varje varelse är skapad av naturen, så att de ska fly och förakta saker som verkar skadliga, samt deras orsaker, och att söka ting som verkar fördelaktiga, samt deras orsaker. I det sammanhanget är det mycket opraktiskt om en som anser sig skadad ska glädjas åt den person, som han tror vållade skadan. Precis som det är omöjligt att glädjas åt själva skadan. Därför är även en far äcklad av sin son då han inte för vidare det som tycks fadern gott. Det var även därför som Polynices och Eteocles blev fiender – de ansåg båda två att härskarskap var gott. Det är på grund av detta som bonden, sjömannen, köpmannen och de som mister fru och barn föraktar gudarna. Där det finns intressen, där fäster man även sin fromhet. Så vem som helst som aktsamt styr sina begär och aversioner till lämpliga ting, är sålunda också aktsam om fromhet. Men det är även allas plikt att ge dryckesoffer, att offra och att ge gudarna den första frukten, i enlighet med landets sedvänja. Detta ska göras med renhet, utan vårdslöshet och snålhet, men inte heller bortom vad man har råd med.

32.

Då du använder dig av spådomskonst, kom ihåg att du inte vet på förhand vad som kommer ske och att du lär det från siaren. Men redan innan du får höra spådomen, så känner du till dess natur; åt minstone om du är filosofiskt sinnad. För om spådomen är utanför vår makt, kan den inte på något sätt vara varken av godo eller av ondo. Känn därför varken begär eller fruktan då du besöker siaren, i så fall kommer du gå inför honom darrande. Förstå först klart och tydligt att varje händelse är dig likgiltig och betyder ingenting för dig, oavsett händelsens art. För det är i din makt att använda dig av händelsen, och det kan ingen hindra. Så stig framför siaren med tillit till gudarna, som dina rådgivare. Efteråt när du får råd, kom ihåg vilka rådgivare du har valt, och vilkas råd du kommer ignorera om du är olydig. Gå till siare i enlighet med Sokrates råd, i de fall där det svar du söker är helt avgörande för din situation, och där du inte har någon möjlighet att finna svaret på förnuftets väg, eller på något annat sätt.

Alltså när det är vår plikt att dela faran med en vän och landsman, så bör vi inte rådfråga oraklet om huruvida vi ska dela faran. För även om siaren skulle förvarna dig att varslen är ofördelaktiga, så kan varslet inte förutsäga saker värre än död, lemlästning eller exil. Vi har ju förnuftet med oss. Det råder oss att trots faran bistå vår vän och vårt land. Uppmärksamma därför den större siaren, den Pythiska guden, som en gång slängde ut en man templet för att han valt att inte rädda sin vän.

33.

Börja med att ta dig an karaktärsdrag och beteenden, som du faktiskt kan upprätthålla både i ensamhet och sällskap.

Var för det mesta tyst eller tala endast då det behövs och då med få ord. Vi kan däremot, då och då ge oss hän ett sparsamt samtal, när stunden så kräver. Men låt det inte löpa till något av det vanliga ämnena, så som gladiatorer, hästarnas springtävlingar, framgångsrika idrottare, mat eller dryck – Det vill säga de vulgära samtalsämnena - och tala framförallt inte om människor.

Detta för att undvika att dela ut klander eller beröm eller att göra jämförelser. Om du så förmår, få sällskapet att tala om lämpliga ämnen; men om du är bland främlingar, var då tyst.

Låt inte ditt skratt vara högljutt, frekvent eller rikligt.

Undvik att svära offentliga eder, om möjligt helt och hållet, men i varje fall så sällan du bara kan.

Undvik offentliga och vulgära tillställningar; men om stunden kräver att du ska delta, fäst din uppmärksamhet på omgivningarna, så att du inte råkar falla in i vulgäritet själv. Var så säker – oavsett hur ren någon är, om den han umgås med är fördärvad, så smittar fördärvat av sig.

Lägg inte mer än det absoluta minimum som krävs på saker som har med kroppen att göra, så som kött, dryck, kläder, hus och följe. Avbryt allt som tenderar till uppvisning och lyx.

Före äktenskapet ska du akta dig från olovligt samlag med kvinnor, men var inte alltför sträng mot dem som luras till det. Skryt inte heller för ofta om din avhållsamhet.

Om någon berättar att en annan talar illa om dig, hitta inte på ursäkter till försvar mot vad som sades. Utan säg: "Han är okunnig om mina andra brister, annars skulle han inte bara ha nämnt dessa."

Det är sällan nödvändigt att besöka offentliga tillställningar, men om det nånsin råkar vara lämpligt att delta, ge inte sken av att uppmärksamma andra mer än dig själv. Önska alltså att tingen ska vara just så som de är. Önska bara att den bästa mannen ska vinna. På så sätt kan du inte drabbas av motgång. Håll dig helt ifrån både hejarop och burop och dessutom från våldsamma känslor. När du går där ifrån, tala inte mycket om vad som hänt och sånt som inte bidrar till din egen utveckling. För sånt samtal skulle få det att verka som att uppvisningen hade påverkat dig omåttligt mycket.

Gå inte dit då författares läser ur de verk de arbetar på. Men om du visar dig där, behåll ditt allvar och din värdighet men undvik samtidigt att vara otrevlig.

När du ska tala med någon, särskilt nån som verkar vara dig överordnad, föreställ dig hur Sokrates eller Zeno hade betett sig i en sådan situation. Då kommer du inte ha svårigheter i att hantera vad som händer rätt.

Då du ska möta någon som är mäktig, föreställ dig att han kanske inte är hemma, att du kanske inte får komma in, att dörrarna inte öppnas för dig, att han kanske inte ens lägger märke till dig. Om trots allt detta, det är din plikt att möta honom, hantera vad som sker. Säg aldrig till dig själv "Det var ändå inte värt så mycket" för det är vulgärt, och likt en man som har blivit omkullkastad av externa ting.

Undvik att, i andras sällskap, allt för ofta och omfattande tala om dina egna handlingar och de faror de riskerat. Oavsett hur trevligt det är för dig att tala om de risker du tagit, så är det inte så trevligt för de andra att höra om dina äventyr. Undvik på samma sätt att försöka få folk att

skratta, för det kan lätt glida över i vulgäritet. Dessutom kan det skada den aktning de andra har för dig. Det är också farligt att närma sig oanständiga samtal. När något sådant sker, använd första lämpliga möjlighet att tillrättavisa den som talade så. Annars bör du åtminstone genom tystnad och rodnad samt en allvarlig blick, visa att pratet misshagar dig.

34.

Om du känner dig tagen av intrycket från en lovad njutning, ta dig i akt, låt detta inte bringa dig ur fattning. Låt saken bero, tills du har tid. Dra sen inför ditt sinnes blick två tidpunkter. Den då du ska avnjuta saken och den då du sedan skall ångra dig och förebrå dig själv. Dra inför ditt sinnes blick som jämförelse, den glädje och stolthet du kommer känna om du avstår. Även om det tycks dig en tillfällig belöning, ta vara på dess värde och lockelse, i så fall skall frestelser inte besegra dig. Du kommer istället jämföra dem med hur mycket bättre ditt samvete kommer vara efter segern.

35.

När du gör någonting baserat på ett klart omdöme att det bör göras, känn då aldrig skam över att andra ser dig göra detta, även om världen missförstår. Om du handlar fel, ta då själv avstånd från handlingen, om du handlar rätt, varför frukta dem som felaktigt försöker tysta ner dig?

36.

Påståendet "Det är antingen dag eller natt" har mycket kraft i ett disjunktivt resonemang, men inget alls i ett konjunktivt. På samma sätt är det på en fest, att ta den största biten är mycket passande för din aptit, men går tvärs emot festens sociala anda. När du äter med andra, kom ihåg både det kroppsliga värdet på sakerna framför dig, utan även värdet av lämplig artighet mot värden.

37.

Om du har tagit dig an en dygd som ligger bortom din styrka, så har du både gjort bort dig och gått miste om en dygd som du kunde ha lärt dig istället.

38.

När du går är du uppmärksam för att inte trampa på en spik, eller vricka foten. Gör på samma sätt för att inte skada din förmåga att styra ditt sinne. Om vi ständigt vore vaksamma mot detta, skulle vi handla med större trygghet.

39.

Kroppen är det lämpliga måttet för var mans ägodelar, liksom foten är det för skon. Om du stannar då måttet är fullt, så håller du måttet; men om du rör dig bortom det, måste du av nödvändighet fortsätta, som om du rullar ner för ett stup. Om du i fallet med skon går utöver vad som behövs för fotens skull, så blir skon först prydd med metall, sen blir den lila och så småningom prydd med juveler. För när man har överskridit någots naturliga måttstock finns det ingen gräns.

40.

Män smickrar kvinnor från fjorton års ålder med titeln älskarinna. De uppfattar att de endast anses förmögna att ge män glädje, de börjar sträva efter skönhet och sätter allt sitt hopp till detta. Därför är det värt mödan att försöka få dem att känna sig prisade endast i den grad som deras betende är vackert samt de visar måttfullhetens dygder.

41.

Det är ett tecken på bristfälligt förstånd att lägga för mycket tid på saker som hör kroppen till, så som att motionera omåttligt eller på att äta och dricka eller på andra djuriska funktioner. Dessa saker bör göras i förbigående och merparten av vår styrka ska läggas på förnuftet.

42.

När någon behandlar dig fel, eller talar illa om dig, kom ihåg att han handlar eller talar baserat på ett intryck att det är rätt för honom att göra så. Det är inte möjligt för honom att följa det som tycks dig rätt, utan endast som tycks så för honom. Därför, om han dömmar efter falska intryck, så är det han som tar skada, eftersom han är den som blir lurad. För om någon tar ett sant påstående som falskt, så skadas inte påståendet, utan endast den lurade. Med dessa principer som utgångspunkt, kommer du ödmjukt utstå en annans förakt, för du kan alltid säga, "Det verkade så för honom."

43.

Allt har två handtag, ett som kan användas för att hantera saken och ett som det inte kan hanteras med. Om din bror handlar orättvist, greppa inte situationen med orättvisans handtag, så kan du inte hantera situationen. Använd istället det andra handtaget – att han är din bror, att han uppfostrades med dig. På så sätt kommer du greppa det handtag som kan hantera situationen.

44.

Dessa resonemang har ingen logisk koppling: "Jag är rikare än du, därför är jag dig överlägsen." "Jag är mer vältalig än du, därför är jag dig överlägsen." Den sanna logiska kopplingen är snarare: "Jag är rikare än du, därför måste mina ägodelar överskrida dina." "Jag är mer vältalig än du, därför måste min stil överskrida din." Men du är ju varken egendom eller av stil.

45.

Badar någon hastigt? Säg inte att han gör det illa, utan hastigt. Dricker någon mycket vin? Säg inte att han gör det illa, utan att han dricker en hel del. För om du inte till fullo förstår hans motiv, hur kan du veta om han handlar fel? Sålunda kommer du inte riskera att ge efter för andra intryck, än dem du verkligen förstår.

46.

Utropa aldrig att du är filosof, och tala föga bland de okunniga om dina principer, utan demonstrera dem genom handling. Vid en middag, tala inte om hur man bör äta, utan ät som man bör äta. Kom ihåg att Sokrates alltid undvek att vara pompös. Och någon kom till honom, och vill bli presenterad för filosofer, så tog han med och presenterade dem; så väl hanterade att bli översedd. Så om principer skulle diskuteras bland de okunniga, var för din del tyst. För det är stor fara i att slänga ut det man ännu inte bearbetat. Om någon säger dig att du inget vet, och det inte stör dig, då kan du vara säker på att du verkligen påbörjat din bana. För får kräks inte upp gräset, så att de kan visa herdarna hur mycket de ätit, utan de bearbetar det invändigt. Utvändigt producerar de ull och mjölk. Gör sålunda inte en uppvisning för de okunniga av dina principer, utan av de handlingar de ger upphov till.

47.

När du lärt dig att underhålla din kropp sparsamt, använd inte detta för att göra dig märkvärdig. Och om du dricker vatten, säg inte hela tiden "Jag dricker vatten". Utan överväg först hur mycket mer sparsamma de fattiga är än vi, och hur mycket mer tålmodiga de är med svårigheter. Om du någon gång vill utsätta dig själv för träning to arbete och provningar, för din egen skull gör det inte offentligt, prova inte på stora dåd. När du är våldsamt törstig, ta då bara en gnutta kallt vatten i munnen, och berätta det inte för någon.

48.

En vulgär människas tillstånd och kännetecken är att den aldrig letar i sig själv efter hjälp och skada, utan endast i det externa. En filosof tillstånd och kännetecken är att han endast blickar inåt för att hitta hjälp eller skada. En självtillräcklig har kännetecknen att han censurerar inte censurerar någon, inte prisar någon, inte beskyller någon, inte anklagar någon; att han inte talar som att han själv är någon eller vet något. När han hindras eller blir tillbakahållen, beskyller han

sig själv; och när han prisas, så ler han för sig själv åt den som gav berömmet. Om han censureras, kommer han inte med invändningar. Han går runt försiktig som en sjukling, noggrann att inte störa saker som redan är på rätt väg, men som ännu inte är helt säkra. Han lägger band på begär. Han överför sin avsmak till de saker som gäcker vår viljas lämpliga bruk. Han använder sin energi med måtta i alla ändamål. Om han tycks dum eller okunnig, så bryr han sig inte. Kort och gott, han bevakar sig själv liksom fiende eller som en i bakhåll.

49.

När någon är högfärdig för att han förstår och kan tolka Chrysippus verk, säg då till dig själv: "Om inte Chrysippus hade skrivit så dunkelt, skulle denna person inte haft något att vara högfärdig för. Vad är det egentligen jag vill? Det är att förstå naturen, och följa henne. Jag frågar, vem tolkar henne; och när jag för höra att det gör Chrysippus, så vänder jag mig till honom. Jag förstår inte hans skrifter. Därför vänder jag mig till någon som kan tolka dem." Så långt har jag inte hittat något av värde. Och då jag finner en tolk, då återstår det för mig att använda det han kan berätta för mig. Detta är det enda värdet. Men om jag beundrar själva tolkning, vad är jag då mer än en litteraturvetare, istället för en filosof, förutom att jag istället för Homerus tolkar Chrysippus? Sålunda, när någon ber mig läsa högt ur Chrysippus, så rodnar jag snarare om mina handlingar inte är goda enligt och i samklang med skrifterna.

50.

Vilka regler du än har anammat, lyd dem som lagar och som om det vore en synd att överträda dem. Ignorera dessutom vad andra säger om dig, för det är inte upp till dig. Hur länge ska du vänta innan du kräver de största förbättringarna från dig själv, och att du aldrig ska trotsa förnuftets beslut? Du har fått de filosofiska principer, du bör känna så väl att du kan tala om dem, och du har talat om dem. På vilken mästare väntar du då, som en ursäkt för denna fördröjning? Du är inte längre ett barn utan vuxen. Om du är misskötsam och slö, och ständigt skjuter upp och skjuter upp, mål efter mål, och bestämmer gång på gång en ny dag då du ska börja fokusera på dig själv, då kommer du fortsätta oförnuftigt och utan resultat. Då kommer du leva och dö med ett vulgärt sinne. I detta ögonblick se dig själv som värdig att leva som en vuxen och självtillräcklig. Låt allt det som tycks vara lämpligt för dig, vara som lagar för dig. Och om du möts av smärta eller glädje, ära eller vanära, kom ihåg att kampen är nu, nu börjar Olympiaden, och den kan inte skjutas upp; och en förlust eller seger kan innebära att du vinner eller förlorar äran. På så sätt blev Sokrates fulländad, han förbättrade sig på alla vis, med endast förnuftet som vägvisare. Även om du ännu inte är en Sokrates, så bör du leva som att det är ditt mål.

51.

Det första och viktigaste ämnet inom filosofi är det praktiska bruket av principer, till exempel, Man bör inte ljuga. Därefter kommer bevisen, så som, Varför man inte bör ljuga. Det tredje är det som motiverar och ger logiska samband mellan de två första, så som, Varför detta fungerar som ett bevis. För vad är bevis? Vad är konsekvens? Vad är motsägelse? Vad är sanning? Vad är



falskhet? Det tredje ämnet behövs på grund av det andra; och det andra på grund av det första. Det viktigaste, som är grunden för allt är det första. Men vi betar oss som om motsatsen vore sann. Vi lägger all vår tid och skicklighet på det tredje ämnet, medan vi helt bortser från det första. På grund av detta kan vi vara lögnare, samtidigt som vi på rak arm kan förklara bevisen för att ljugande är fel.

Vi bör ständigt ha dessa levnadsregler till hands:

”Led mig Zeus och du Öde,  
Vart än era beslut har fäst min lott  
Jag följer gladeligen; och i annat fall,  
Skulle jag tvingas följa ändå, i vånda och förfall.”

”Vem än underkastar sig Ödet ses som  
Vis bland människor, och känner himlens lag”

Och den här tredje:

”O Crito, om så är gudarnas vilja, låt det ske.”

”Anytus och Melitus kan döda mig, men de kan inte skada mig.”