

MARCUS AURELIUS ANTONINUS

(121–180)

se narodil v Římě 26. dubna 121. Po smrti jeho otce pečoval o výchovu mladého Marka děd, o jeho vzdělání se pak starala i císařská rodina – ve filosofii byli jeho učiteli především stoikové. Po smrti děda i císaře Hadriána byl Marcus Aurelius pro své schopnosti adoptován císařem Antoninem Piem, jenž mu dal také za manželku svou dceru Faustinu. Než se stal císařem, byl třikrát konzulem a byla mu propůjčena moc tribunská a prokonzulská. Od roku 161 znamenitě vládl romanizovanému západu říše a jeho spoluvladař Lucius Verus helénizovanému východu. Sám k sobě byl přísný a dbal důsledně na své povinnosti, k jiným byl laskavý a mírný, a mnozí toho zneužívali. Celá doba jeho vlády byla naplněna neustálými válkami. V bojích s Kvády a Markomany pobýval i na bývalém československém území – první knihu svých Hovorů uzavírá zápisem „Psáno v území Kvádů nad Granuou“, tj. nad Hronem. Jeho vítězství nad nimi hlásá dodnes zachovaný nápis na trenčínské hradní skále.

Hovory k sobě, příležitostně pořizované aforistické zápisky, řecky psané úvahy o smyslu života, jsou jeho jediným spisem a jedním z nejčtenějších děl světové literatury. V těžkých dobách své vlády našel Marcus Aurelius, právem nazývaný filosofem na trůně, posilu ve stoickém učení, které doporučuje žít ve shodě s přírodou, učit trpělivosti, vést k ušlechtilosti, poskytuje útěchu ve strastech a pomáhá dosáhnout životní vyrovnanosti a duševního klidu.

Marcus Aurelius Antoninus

Hovory k sobě



MLADÁ FRONTA

Vede-li si vládnoucí část v nás přirozeně, pak se chová k životním příhodám tak, že se dané možnosti vždycky snadno přizpůsobuje. Nedává se totiž zaujmout pro žádný určitý předmět činnosti, nýbrž spěje za svými vyššími cíli podmíněčně; to pak, co se jí staví v cestu, si přetvořuje v látku, právě tak jako oheň, když se zmocňuje předmětů do něho padajících; nějaký slabý plamínek by se jimi udusil, ale sálající oheň si rázem přivlastní to, co se mu řítí do cesty, stráví to a právě tím se rozhoří ještě více. (1)

Žádné dílo nekonej nazdařbůh a ne jinak než podle zásad dokonalého umění! (2)

Lidé si hledají místa, kam by se uchýlili: venkov, přímoří, hory. Však i ty nezřídka zatoužíš po něčem takovém. Ale to všechno je svrchovaně zpozdlé, neboť v kteroukoli chvíli se ti zachce, můžeš se uchýlit v sebe sama. Vždyť nikde nemá člověk klidnějšího ani nerušenějšího útulku než ve své vlastní duši, zejména ten, kdo má v sobě takové hodnoty, že stačí do nich nahlédnout, a ihned se ocitá v dokonalé pohodě; tato pohoda pak podle mého soudu není nic jiného než pocit mravní spořádanosti.

A proto si neustále doprávej tohoto útulku a zotavuj se; krátké a prosté ať jsou zásady, které jen ti zatanou na mysli, stačí, aby každé tvé roztrpčení spláchly a tebe provázely smířené s tím, k čemu se vracíš. Načpak jsi vlastně roztrpčen? Snad na lidskou špatnost? Pak se tedy zamysli nad zásadou, že rozumné bytosti jsou zde kvůli

sobě navzájem, že snášenlivost je dílem spravedlnosti a že lidé chybují neúmyslně, a také nad tím, kolik už lidí navzájem zneprátených k sobě podezíravých a nenávisných se střetlo, kleslo v hrob a obrátilo se v prach, a už konečně se uklidni! Či tě roztrpčuje tvůj úděl ve vesmírném celku? Pak si v paměti obnov tuto dvojí možnost: buď jest prozřetelnost, nebo jen vír atomů, a vzpomeň si na důkazy o tom, že vesmír je vlastně stát. Či tě stále ještě zneklidňují stavy tvé tělesnosti? Pak se tedy rozpomeň, že myslící duch, jakmile se jednou uzavře v sebe a uvědomí si svou vlastní sílu, naprosto se nesměšuje ani s mírnými, ani s prudkými vzruchy živočišné duše, a pak na všechny zásady, které jsi kdy slyšel o bolesti a rozkoši a kterým jsi dal za pravdu! Či se snad budeš znepokojoval směšnou touhou po slávě? Pak si tedy všimni, jak rychle se na všechno zapomíná, nahlédni v propast času bez začátku a bez konce, všimni si dutého zvuku pochvaly, vrtkavosti a nesoudnosti těch svých takzvaných velebitelů a těsného prostoru, na nějž je omezena všechna sláva! Neboť celá země je bod, a jak malinkým jejím koutkem je místo tvého dočasného pobytu! A jak málo je v něm těch, kteří tě budou zahrnovat chválou, a jací asi jsou to lidé!

Napříště tedy nezapomínej se uchylovat v tento svůj malý „stateček“ a především se nerozptyluj a po ničem neprahní, nýbrž buď svobodný a dívej se na věci jako muž, jako člověk, jako občan, jako smrtelný tvor! Z těch pak zásad, k nimž budeš přihlížet, měj zejména pohotově tyto dvě: za první, že věci se nedotýkají duše, nýbrž trvají mimo ni v nehybném klidu, a že každé tvé znepokojení vyvěrá toliko z představy v tobě; za druhé, že všechno to, co tu vidíš, se co nevidět přemění a pak už nebude; a kolik všelijakých přeměn jsi už sám zažil, měj stále na mysli! Vesmír – přeměna; život – představa. (3)

Je-li nám společná schopnost myšlení, pak i rozum, jímž jsme schopni rozumně myslet, je nám společný; je-li tomu tak, pak také rozum, který nám prikazuje, co činit a co nikoliv, je nám společný; je-li tomu tak, pak je nám společný i zákon; je-li tomu tak, jsme spoluobčané; je-li tomu tak, pak jsme podílčníci nějaké ústavy; je-li tomu tak, pak je tedy vesmír vlastně stát. Neboť na které asi jiné společné ústavě by mohlo mít podíl veškeré lidské pokolení? A *odtud*, z tohoto společného státu, máme právě i svou schopnost myslivou, rozumovou a zákonodárnou. Či odkud jinud? Neboť jako to zemité mi bylo přiděleno z některých částí zemských a jako to kapalné z jiného zase prvků a jako můj živočišný dech a teplo a to, co je ve mně příbuzné ohni, pochází rovněž z nějakého zvláštního zdroje (neboť nic nevzniká z čirého nic, jako zase něco nepřechází v nic), právě tak i naše schopnost myšlení vyvěrá „odněkud“. (4)

Smrt je něco podobného jako zrození; tajemství přírody: sloučení prvků a jejich rozloučení, ale naprosto nic, zač by se kdo měl hanbit, neboť není v rozporu s přirozeností rozumného tvora ani se způsobem jeho vybavení. (5)

Že lidé takové a takové povahy jednají tak a tak, je přírodní nutnost. Kdo tomu nechce, ten jako by nechtěl tomu, aby fík měl šťávu. Konečně měj na paměti to, že co nevidět zemřete, ty i tvůj bližní, a že zakrátko z vás nezbude ani jméno! (6)

Zhosti se své domněnky a zhostíš se pocitu škody. Zhosti se pocitu škody a zhostíš se škody. (7)

Co nečiní člověka horším, než je sám, to nečiní horším ani jeho život a nepoškozuje ho ani zevně, ani uvnitř. (8)

Příroda musí činit právě to a to: ve prospěch vesmírného celku. (9)

Všechno, co se děje, děje se spravedlivě. Zevrubným pozorováním seznáš, že vskutku je tomu tak; nemyslím jen: podle posloupnosti vesmírného dění, nýbrž podle spravedlnosti a jakoby řízením někoho, kdo každému uděluje přiměřeně. Pokračuj tedy v tomto pozorování a všechno, co činiš, čini s tímto úmyslem: být dobrý, dobrý v pravém slova smyslu! A této zásady dbej ve všem, co činiš! (10)

Nesud' o věcech tak, jak je posuzuje ten, kdo ti ubližuje, nebo jak on by rád, abys je posuzoval, nýbrž hled' na ně tak, jak podle pravdy jsou! (11)

Tuto dvojí ochotu máš stále projevovat: za prvé ochotu konat jenom to, co ti ve prospěch bližních vnuká tvá královská a zákonodárná část, *rozum*; za druhé pak ochotu změnit své stanovisko, kdykoli se naskytne někdo, kdo tě chce opravit a odvrátit od nesprávného mínění. Ovšemže tato změna mínění má vždycky vycházet z *přesvědčení*, že je to spravedlivé a obecně prospěšné, a z podobných pohnutek, a nikoli z naděje na příjemnost nebo slávu. (12)

Máš rozum? „Mám.“ Proč ho tedy neužíváš? Neboť když ten plní svou povinnost, co jiného ještě chceš? (13)

Byl jsi zde jako část celku a vrátíš se zas v to, co tě zplodilo; anebo spíše: přeměnou budeš znova pojat v jeho zárodečnou látku. (14)

Mnoho kadidlových zrněk dopadá na jeden a týž oltář, jedno dříve, jiné později, na tom však nezáleží. (15)

...slouží pouze
...iskuse, ponec

deseti dnech budeš bohem těm, kterým jsi teď šelmou
nebo opicí, jen když se vrátíš k příkazům a k uctívání ro-
zumu. (16)

Neveď si tak, jako bys měl žít myriády let! Nevyhnutelný
osud se vznáší nad tebou. Dokud žiješ, dokud ještě mů-
žeš, staň se dobrým! (17)

Eolik volného času získává ten, kdo se nestará o to, co mlu-
ví, dělá nebo zamýšlí jeho bližní, nýbrž usiluje, aby právě
to, co činí sám, bylo spravedlivé a bohulibé nebo vůbec
dobré. Neohlížej se po černých povahách kolem sebe,
a raději zaměř přímo k cíli své dráhy a nerozptyluj se! (18)

Kdo se dává zaujmout posmrtnou slávou, ten si neuvědo-
muje, že každý z jeho pamětníků také sám co nevidět
zemře a pak i každý z těch, kteří je vystřídají, až konečně
vyhasne i všechna vzpomínka, šířená rozněcovanými, ale
i hasnoucími jednotlivci. Ale dejme tomu, že by ti, kteří si
budou na tebe vzpomínat, byli nesmrtelní a že by i tvá
památka byla nesmrtelná: co ti to prospěje? A nemyslím
ani, až zemřeš, nýbrž zaživa: co ti prospěje chvála? Leda-
že ti přinese nějaký prospěch. Vždyť takto se vzdáváš
v nevhodnou dobu darů, které ti poskytuje příroda, když
se staráš o to, co o tvém jednání řekne budoucnost. (19)

Všechno, ať jakkoli krásné, je krásné samo sebou a nic už
dále nepotřebuje, neboť chvála není jeho součástí. Chvá-
lou se tedy nic nestává ani horším, ani lepším. Toto tvrze-
ní platí také o věcech, kterým v širším smyslu říkáme
krásné, jako například o výtvorech přírodních a umělec-
kých. Co je totiž vskutku krásné, čehopak má ještě zapo-
třebí? Právě tak ničeho jako zákon, jako pravda, jako dob-
rá vůle nebo mravnost. Kterápak z těchto věcí se stává

chválou krásná nebo se hanou zhoršuje? Stává se snad
smaragd horší, než byl, není-li chválen? A což zlato, slono-
vina, purpur, lyra, meč, květina nebo strom? (20)

Jestliže duše trvají i po smrti, jak je může všechny od věč-
nosti ovzduší pojmout? A jak může země pojmout lidská
těla, která jsou v ní od nepaměti pohřbívána? Zrovna jako
těla zde na zemi po nedlouhém pobytu uvolňují svou
přeměnou a rozkladem místo jiným mrtvým, podobně
asi duše, které se stěhují do ovzduší, po nějakou dobu
tam ještě trvají, a pak se přeměňují, rozplývají a spalují
a jsou znova pojímány v zárodečnou látku vesmírnou;
a tímto způsobem uvolňují místo duším, které se stěhují
za nimi. To by bylo možno odpovědět za předpokladu,
že duše trvají i po smrti. Ale k oné spoustě lidských těl
takto pohřbíváných si nutno přimyslet ještě spoustu zví-
řecích těl, která den co den pojídáme jak my, tak ostatní
tvorové. Jak ohromný počet jich stráví, a tedy vlastně po-
chovají útroby tvorů, kteří se jimi živí! A přece se tam
všechna ta těla směstnají, protože se přetvořují v krev
a přeměňují se v látky vzdušné nebo ohnivé. Čím si vysvět-
líme tuto skutečnost? Rozborem každé bytosti v hmotnou
podstatu a činnou sílu. (21)

Netápej bez cíle, nýbrž při každém snažení osvědčuj
spravedlnost a při každé představě si uchovávej bezpeč-
ný soud! (22)

Se vším se srovnávám, co se srovnává s tebou, ó Vesmíre:
nic mi není předčasné, nic pozdní, co je tobě včasné.
Všechno je mi plodem, jenž dozrává v tvém létě, ó Příro-
do. Z tebe vše vychází, v tobě vše jest, v tebe se vše vrací.
Básník praví o Athénách: „Ó milé město Kekropovo!“ A ty
bys neměl říci: „Ó milé město boží!“ (23)

„Nekonej mnoho věcí, chceš-li žít radostně!“ radí Démokritos. – Není-li pak lepší konat jenom nezbytné a jen to, co a jak ti přikazuje rozum bytosti od přírody společenské? Pak se totiž dostaví nejen radost ze správné činnosti, nýbrž i z omezení činnosti. Neboť většina našich řečí i skutků není nutná: jestliže je vyloučíme, budeme mít více volna a méně neklidu. Proto je také nutné při každé jednotlivosti si připomínat: „Nenáleží snad tohle k věcem zbytečným?“ Ale je nutné vyloučit nejenom zbytečné činy, ale i představy; neboť pak jim nepůjdou vzápětí ani zbytečné činy. (24)

Zkus to, jak se ti osvědčí život dobrého člověka, který se spokojuje tím, co mu uděluje vesmírná příroda, a dále i vlastním spravedlivým jednáním a dobrým smýšlením. (25)

Všiml sis oněch zásad? Všimni si i této: ničím se neznepokojuj a buď bez předsudků! Proviňuje se někdo? Na sobě se proviňuje! Příhodilo se ti něco? Správně: každá příhoda ti byla od prvopočátku osudem určena a v osnově veškerenstva zchystána. Konečně – život je okamžik: dlužno využít přítomnosti obezřele a spravedlivě. Buď střízlivý... (26)

Buďto je spořádaný vesmír, nebo náhodná změt, ale po pravdě světový řád! Či může v tobě vládnout jakýsi soulad, a ve vesmírném celku nelad? A zvláště je-li v něm všechno tak rozlišeno a rozděleno, a přece zase zladěno? (27)

Černá duše – nemužná povaha, neústupná povaha, zvířecí, dětinská, tupá, hloupá, neupřímná, podlézavá, podvodnická, tyranská povaha. (28)

Je-li cizinec ve vesmíru ten, kdo nechápe, co v něm jest, pak neméně je cizincem i ten, kdo nechápe, co se v něm děje. Zběhem je, kdo zbíhá od společenského řádu; slepcem, kdo uzavírá zrak rozumu; žebrákem, kdo potřebuje jiné lidi a nemá v sobě všechno k životu potřebné; odpadlíkem od vesmíru je, kdo odpadá a odlučuje se od rozumu vesmírné přírody tím, že je nespokojen s životními příhodami; vždyť jsou plodem téže přírody, která zplodila i tebe; a zrádcem vlasti je, kdo svou vlastní duši zrazuje duši rozumných bytostí, která je jednotná. (29)

Jeden filosofuje, a nemá ani košili, jiný, nemaje knihu, a další je polonahý. „Chléb nemám,“ praví, „ale zůstávám věren rozumu.“ I já říkám: „Vědou se neživím, a přece jí zůstávám věren.“ (30)

Tu trošku vědomostí, které ses naučil, měj rád a v ní hledej uspokojení; a ostatek svého života proživej jako člověk, který všechno své svěřil z celé duše bohům, a nechtěj se stát ani tyranem, ani otrokem nikoho na světě! (31)

Vmysli se pro své poučení v časy Vespasianovy – uvidíš všechno jako dnes: lidi, jak se žení, jak vychovávají své děti, stůňou, umírají, válčí, slaví svátky, obchodují, obdělávají půdu, pochlebují, vypínají se, podezírají, strojí úklady, leckteré, jak si přejí zemřít, jak reptají na přítomnost, milují, hromadí poklady a baží po konsulátu nebo královské koruně. Nu, a po životě všech těchto už nikde ani stopy! Potom přejdi dále k časům Trajánovým: zase všechno stejné! Také život těchto lidí je ten tam. Podobně sleduj i ostatní období dějin a celých národů a představ si, kolik lidí, když se tolik nausilovali, zakrátko kleslo v hrob

a rozpadlo se v prvky! Zejména pak si připomeň lidi, o nichž sám ze zkušenosti víš, že samým shonem po nicotnostech opominuli jednat podle svého přirozeného určení a jen toho se zuby nehty přidržovat a tím se spokojovat. Při této příležitosti třeba mít na paměti, že také úsilí vynaložené na každou činnost má být úměrné její skutečné ceně; neboť si ušetříš roztrpčení, jestliže se nebudeš obírat věcmi méněcennými více, než se sluší. (32)

Slovní výrazy kdysi obvyklé jsou teď zastaralé. Podobně i jména kdysi věhlasných lidí jsou teď jistou měrou zastaralá, jako Camillus, Caeso, Volesus, Dentatus a co nevidět i jméno Scipio a Cato, pak i Augustus a konečně Hadrianus a Antoninus. Neboť všechno je pomíjivé a brzy se stává bájí a brzy klesá v hrob čirého zapomnění. A to ještě uvádím lidi, kteří se zaskvěli jaksi neobyčejně. Po ostatních, sotvaže vydechnou naposled, není „ani vidu ani slechu“. Co je to vůbec „věčná paměť“? Prázdný zvuk! Co tedy má být předmětem našeho usilování? Všehovsudy toto: spravedlivá mysl, činnost pro blaho bližních, nikdy neselhávající pravdomluvnost a smýšlení, které ochotně přijímá každou příhodu jako nevyhnutelnou, jako dobře známou, jako vyvěrající z prazdíla právě takového. (33)

Z vlastní vůle se podrob Sudičce a ponech jí, aby spřádla tvou životní nit, s jakýmikoli věcmi se jí zlíbí! (34)

Namále života všech, ať vzpomínajících nebo vzpomínaných. (35)

Neustále si všímej, jak se všechno děje přeměnou, a zvykej myšlence, že vesmírná příroda nic nemiluje tak jako přeměňování toho, co jest, a vytváření nového – podobného. Neboť všechno, co jest, je jistou měrou zárodek

toho, co z něho bude. Ty však pokládáš za zárodek jenom to, co se vkládá v lůno zemské nebo ženské; ale to je příliš dětinské. (36)

Co nevidět umřeš, a pořád ještě nejsi ani přirozený, ani uklidněný, ani beze strachu před škodou zvenčí, ani shovívavý ke všem, ani nehledáš moudrost jen a jen v spravedlivém jednání. (37)

Hleď proniknout v lidskou duši a pozoruj, čemu se vyhýbají a oč usilují rozumní! (38)

Co je tobě zlem, nemá svůj kořen v duši někoho jiného a ovšem také v žádné proměně a přetvoření toho, co tě obklopuje. Kde tedy? V oné tvé části, která vytváří představy o zlu. Ať tedy nevytváří takové představy, a všechno je dobré! A i kdyby její nejbližší soused, tvé chatrné tělo, bylo řezáno a páleno, i kdyby hnisalo a hnilo, ať přesto ona část, která si o tom tvoří představy, zachová svůj klid, to jest: ať je přesvědčena, že není ani zlo, ani dobro, co se může stejně přihodit člověku zlému jako dobrému. Neboť co se přihází člověku žijícímu ve shodě s přírodou stejně jako žijícímu v rozporu s ní, to jistě také není s přírodou ani ve shodě, ani v rozporu. (39)

Neustále si představuj vesmír jako jednotnou živou bytost o jediné hmotné podstatě a jediné duši a také to, jak všechno dospívá k jednomu vědomí o něm, jak vesmír všechno uskutečňuje z jedinému popudu, jak všechno je společnou příčinou všeho dění a jaká asi je spojitost v osnově toho všeho. (40)

Jsi dušička, která se vleče s mrtvolou, jak říkal Epiktétos. (41)

Nic zlého se neděje tomu, co se ocitá v přeměně, právě jako nic dobrého tomu, co se z přeměny rodí. (42)

Čas je cosi jako řeka událostí a dravý proud. Neboť sotvaže se co objeví, už to uchvátí, a už přináší něco jiného, co také odnese. (43)

Všechno, co se přihází, je právě tak obvyklé a dobře známé jako růže na jaře a ovoce v létě; něco takového je zajiště i nemoc a smrt, pomluva a úskok a vůbec všechno, co jen pošetilce může těšit nebo rmoutit. (44)

Všechno následující je v příbuzenské spojitosti s předcházejícím. Neboť to není pouhý výčet nesouvisících jednotlivostí jen vynuceného sledu, nýbrž ono spojení je odůvodněné. A jako všechno jsoucno je spořádáno v náležitém souladu, právě tak i všechno dění vykazuje nikoli jen pouhou posloupnost, nýbrž jakousi podivuhodnou příbuzenskou souvislost. (45)

Neustále měj na mysli Hérakleitova slova, že je smrt pro zem, změní-li se ve vodu, smrt pro vodu, změní-li se ve vzduch, smrt pro vzduch, změní-li se v oheň, a naopak. Také měj na mysli jeho slova o člověku, který zapomíná, kam si namířil, a jeho výrok, že lidé bývají v rozporu s tím, s čím jsou v nepřetržitém styku, s rozumem, který řídí veškerenstvo, a proto se jim příhody, které je denně potkávají, zdají cizí; a konečně: že nemáme jednat a mluvit jako ve spaní, neboť i tehdy se nám zdá, že jednáme a mluvíme, a také ne jako děti, které prostě říkají: „Jak nás tomu rodiče naučili!“ (46)

Kdyby ti některý z bohů oznámil: „Zítřka nebo nejpozději pozítří zemřeš“, pak bys asi nepokládal za zvláštní výho-

du zemřít spíše pozítří než zítřka – ledaže bys byl svrchovaný zbabělec; neboť jak velký je tu rozdíl? Právě tak tedy nepokládej za zvláštní výhodu zemřít raději po mnoha letech než zítřka! (47)

Stále měj na mysli, kolik už zemřelo lékařů, kteří se často chmuřili nad svými nemocnými, kolik astrologů, kteří velmi okázale předpověděli smrt jiným, kolik filosofů, kteří steré názory rozvinuli o smrti a nesmrtelnosti, kolik chrabrých reků, kteří davy nepřátel usmrtili, kolik tyranů, kteří s úžasnou zpupností, jako by sami ani neměli zemřít, zneužili své moci nad životy poddaných, kolik, abych tak řekl, „zemřelo“, celých měst, jako Heliké, Pompeje a Herkulaneum a nesčetná jiná! A prober i řadu svých známých, jednoho po druhém: ten „doprovodil“ onoho, a pak sám odešel, jiný zase jiného; a to všechno v kratinké době. Slovem, stále si uvědomuj, jak všechno lidské je dočasné a nicotné: včera ještě zárodek, a už zítřka mumie nebo popel! A proto prožij tuto píd' času ve shodě s přírodou a s životem se rozluč v dobré vůli, jako když zralá oliva odpadávajíc blahořečí matce zemi a děkuje stromu, jenž ji zplodil. (48)

Buď jako skalní útes, o nějž se láme vlna za vlnou: ale útes nepovoluje a bouře vod kolkolem usíná.

„Jaké neštěstí, že se mi tohle přihodilo!“ – Nikoliv takto, ale spíše: „Jaké štěstí, že nepodléhám zármutku, ačkoliv se mi to přihodilo, a že se ani nedávám zdrtit přítomností, ani se neděším budoucností!“ Neboť něco podobného bylo by se mohlo přihodit každému, ale každý by to nebyl snášel bez zármutku. Proč by tedy byla ona příhoda více neštěstím než toto štěstím? A proč nazýváš lidským neštěstím to, co není překážkou lidské přirozenosti? A zdá se ti překážkou lidské přirozenosti to, co není

proti požadavku této přirozenosti? Nuže? Znáš její požadavky! Brání ti snad ona příhoda v tom, abys byl spravedlivý, šlechetný, uměřený, rozumný, uvážlivý, bezelstný, skromný nebo svobodný, abys osvědčoval všechny ctnosti, jimiž lidská přirozenost splňuje své určení? Napříště tedy nezapomínej se řídit při všem, co tě navádí k zármutku, touto zásadou: „Tohle není neštěstí, ba naopak, je štěstí, že to snáším statečně!“ (49)

Je nasnadě obyčejný, ale přesto účinný prostředek, jak se smířit se smrtí: zamyslit se nad lidmi, kteří úzkostlivě lpěli na životě. V jaképak zvláštní výhodě jsou proti předčasně zemřelým? Zajisté že také kdesi leží Cadicianus, Fabius, Julianus, Lepidus a nevím kolik jim podobných, kteří mnoho lidí pochovali a potom byli pochováni sami. Slovem, nepatrný je časový rozdíl a tato trocha – v kolikerém soužení, s jakými lidmi a v jakém asi těle byla prožita! Tomu tedy důležitost nepřikládej! Pohleď v nekonečnou propast času za sebou a v jiné bezedno před sebou: jaký je tu rozdíl mezi třídním životem a ztrojnásobeným Nestorovým? (50)

Vždycky se ubírej cestou nejkratší; a nejkratší cesta vede ve shodě s přírodou, čímž pak všechny tvé řeči i skutky jsou zároveň ve shodě se zdravým rozumem. Takové předsevzetí tě zbavuje svízelných, váhavosti, všelijakých ohledů a pokřtectví. (51)

Jestliže se probouzíš po ránu mrzutě, uvědom si: Procítám k svému lidskému dílu. Mám být tedy dále rozmrzelý, jestliže se ubírám k práci, ke které jsem zrozen a pro kterou jsem byl do vesmíru uveden? Či snad jsem určen k tomu, abych si hověl na teplém loži? „Ale že to je příjemnější?“ – Tedy k příjemnostem jsi zrozen, můj milý, a nikoli k práci a k činnosti? Což nevidíš, jak rostliny, ptáci, mravenci, pavouci a včely plní svůj úkol a jak podle svých sil spolupracují na výstavbě vesmíru? A ty nechceš plnit lidský úkol, nechceš spět k tomu cíli, který ti určila tvá přirozenost? „Přece je nutno také si odpočinout!“ – Ano, s tím souhlasím. Ovšem v této věci příroda stanovila míru, právě jako v jídle a pití, avšak ty přesto onu míru, onu postačitelnou mez překračuješ, kdežto v práci nikoliv: tu se držíš „v mezích možnosti“! Patrně nemáš sebe rád, neboť pak bys měl rád i svou přirozenost a její příkazy. Jiní lidé, pokud svou práci milují, samou horlivostí se v ní vysilují, nemají kdy se umýt a najíst; a ty by sis cenil svou přirozenost méně než rytec své ryctví, tanečník své umění tance, lakomec své peníze nebo slávou posedlý tu špetku slávy? Tito, kdykoliv se něčím vášnivě zaujmou, nevzpomenou ani na jídlo ani na spaní, jen aby provedli to, na čem jim záleží; a tobě se zdá činnost pro obecné blaho méně cenná a menšího úsilí hodná? (1)

Jak je snadné zapudit a vyhladit každou zneklidňující a nepřiměřenou představu a ihned zase nabýt úplné duševní pohody! (2)