



MARC AURELI: FRAGMENTS DE LES *MEDITACIONS*

Traducció de Joan Alberich i edició de Joan Tello. Barcelona; Llibres de l'Índex, 2008. Tria de textos.

Llibre I

[El llibre I està dedicat en bona part a agrair les persones que ha conegut pel que li han ensenyat en la vida. Dels diversos elogis en recollim un, el del seu pare, perquè mostra la seva relació amb el poder, la riquesa i l'amistat, qüestions molt disputades entre els estoics]

16. (del meu pare) ... També d'ell, l'interès a conservar les amistats, sense arribar mai a la saturació ni a l'embogiment i l'autosuficiència en tot mantenint la serenitat.

(...) De la mateixa manera la contínua vigilància de les necessitats de l'imperi, l'administració dels recursos públics i la tolerància envers la crítica dels assumptes d'aquesta mena. Alhora pel que fa als déus gens de temor supersticiós, i pel que fa als humans gens de populisme mitjançant l'afalac i l'adulació de les masses, sinó sobrietat en totes les coses i conducta ferma. A més a més, mai la manca de sensibilitat per la bellesa ni de desig d'innovació.

També el fet de gaudir, sense escarafalls ni complexos, dels béns que la fortuna ens proporciona en abundància i que contribueixen a la comoditat de la vida. De manera que senzillament se'n frueix si es tenen a l'abast, però no es troben a faltar si se'n té mancança. (...)

Llibre II

2. Tot allò que jo soc es redueix a carn, alè i un guia interior (*hegemonicon*). Renuncia als llibres. Ni t'hi distreguis perquè no t'és permès. Al contrari, com si ja haguessis mort, menysprea la carn. No és altra cosa que sang bruta, un complicat conjunt d'ossos (....) resta el guia interior. Reflexiona de la manera següent: ets vell. No permetis que aquest guia sigui esclau, ni que sigui mogut per interessos egoistes, ni que s'irriti pel destí present ni receli del futur.

3. (...) Allunya la teva set de llibres, perquè no moris remugant, sinó veritablement serè i profundament agraït als déus.

7. Que no et distreguin els accidents provinents de l'exterior. Concedeix-te lleure per aprendre alguna cosa bona i deixa d'anar a les palpentes ara cap aquí i ara cap allà. D'ara endavant, cal que et guardis també d'una altra distracció. Efectivament, desvariegen els qui, a causa de tantes

ocupacions, estan cansats de la vida i no tenen cap objectiu vers on dirigir el seu impuls i, fins i tot, la seva imaginació.

9. Cal tenir sempre present quina és la naturalesa del conjunt i quina és la meua, com es comporta aquesta relació amb aquella, i quina mena de part és de quina mena de conjunt. També cal tenir present que ningú no t'impedeix de fer sempre ni de dir allò que és conseqüent amb la naturalesa, de la qual tu ets una part.

13. Res no és més miserable que recorre en cercle totes les coses i que "indaga", com diu el poeta, "les profunditats de la terra" i investiga mitjançant conjectures, el que hi ha a l'ànima dels veïns, però sense adonar-se que només li basta estar atent únicament al déu que habita al seu interior i servir-lo amb tota sinceritat. Aquest servei al déu consisteix a preservar-se pur de tota passió, d'irreflexió i de disgust envers totes les coses que provenen dels déus i dels homes.

16. (...) D'altra banda, la finalitat dels éssers racionals és obeir la raó, i la llei de la ciutat i la seva constitució més venerable.

17. En la vida d'una persona, el temps és un punt. La substància quelcom que flueix. La sensació vaga. La composició de tot el cos, corruptible: l'ànima, vagarívola. La fortuna, enigmàtica. I la fama, indesxifrable. Per dir-ho en no gaires paraules, tot el que pertany al cos és un riu. Tot el que és de l'ànima, un somni i una il·lusió: La vida una guerra i un exili a l'estranger. I la fama pòstuma, un oblit.

Per tant, ¿què ens pot fer companyia? Únicament i exclusiva, la filosofia. I aquesta consisteix a preservar el dèmon interior, exempt d'ultratges i de danys, amo dels plaers i de les penes, sense fer res a l'atzar, sense actuar amb falsedat ni hipocresia, al marge d'allò que un altre fa o deixa de fer. A més, la filosofia consisteix a acceptar allò que s'esdevingui i que ha estat assignat a cadascú com a provinent del lloc on ell ha vingut. I, sobretot, esperant la mort amb un pensament favorable amb la convicció que no és altra cosa que la dissolució dels elements dels quals es compon cadascun dels éssers vius. Alhora, si per als mateixos elements no hi ha res terrible en el fet que cadascun es transformi en un altre; ¿per què cal témer la transformació i la dissolució de totes les coses? Això, en efecte, s'esdevé d'acord amb la naturalesa. I res no és dolent d'acord amb la naturalesa.

Llibre III

5. No actuïs contra la teua voluntat, ni d'una manera insociable, ni sense reflexió, ni arrossegat en direccions contraposades. Que l'afectació no faci tornar vanitós el teu pensament, no sigui massa xerraire ni massa aqueferat (...) D'altra banda, mira que en el teu interior hi hagi serenitat, que no necessitis ni ajuda externa, ni la tranquil·litat que proporcionen els altres. Cal, doncs, mantenir-se recte i no ser redreçat.

7. No consideris útil per a tu allò que un dia pugui obligar-te a faltar a la paraula donada, a renunciar a la teua dignitat, a odiar algú, a sospitar, a maleir, a fingir, a desitjar alguna cosa que necessiti parets i cortines. I és que el qui ha triat per damunt de tot la seva intel·ligència, el seu dèmon i el culte degut a la seva excel·lència, no fa cap tragèdia, no es desespera, no sentirà necessitat ni de la soledat ni de la multitud. I el que és més important: viurà sense cercar res i defugir res. Ni tampoc li importarà en absolut si serà llarg o curt l'espai de temps durant el qual podrà servir-se de l'ànima envoltada del seu cos.

7. (...) I és que qui ha triat per damunt de tot la seva intel·ligència, el seu dèmon i el culte degut a la seva excel·lència, no fa cap tragèdia, no es desespera, no sentirà necessitat ni de soledat ni

tampoc de la multitud. I el que és més important: viurà sense cercar res ni defugir res. Ni tampoc li importarà en absolut si serà llarg o curt l'espai de temps durant el qual podrà servir-se de l'ànima envoltada de cos.

(...) En efecte, encara que calgués desprendre-se'n en aquest mateix moment, marxaria d'aquest món tan ben disposat com si anés a fer qualsevol de les tasques que es poden dur a terme amb dignitat i discreció. Només una sola cosa ha d'evitar en el transcurs de tota la vida: que el seu pensament no experimenti cap desviació impròpia d'un ésser racional i sociable.

9. Venera la teva capacitat intel·lectual. Tot en depèn per tal que en el teu guia interior (*egemonicon*) no hi hagi mai cap opinió en desacord amb la naturalesa ni amb la construcció de l'ésser racional. Ella garanteix l'absència de precipitació, les bones relacions amb els humans i el beneplàcit dels déus.

10. (...) La vida de cadascú és insignificant, com insignificant és el raconet on viu. Insignificant és la fama pòstuma més llarga. I aquesta és possible gràcies a una colla de personetes que aviat moriran, que no es coneixen entre elles mateixes ni tampoc el qui ja fa temps que és mort.

14. No hi donis més voltes: No has de llegir ni les teves memòries, ni les gestes dels romans, ni la tria d'escrits que havies reservat per a la teva vellesa. Afanya't, doncs, fins a la meta, i renuncia a les esperances vanes. I si et preocupes dels teus afers, ajuda't tu mateix mentre sigui possible,

Llibre IV

3. (...) en qualsevol moment que vulguis pots retirar-te en tu mateix. De fet, no hi ha cap lloc on una persona es pugui retirar amb més tranquil·litat i amb més calma que a l'interior de la seva pròpia ànima. Sobretot si, aquella persona que en el seu interior té uns principis tals que s'hi inclina amb una serenitat total. I per serenitat no entenc altra cosa que un bon ordre interior. Per tant, concedeix-te sovint aquest retir i renova't.

12. Cal que tinguis sempre present aquests dos principis. Primer, el fet d'actuar pel bé de la humanitat, segons allò que et suggereixi la raó de la teva condició de sobirà i de legislador. Segon, el fet de canviar de parer si trobes algú capaç de corregir-te o de dissuadir-te d'alguna de les teves opinions. Tanmateix sempre és indispensable que el canvi de judici obeeixi a motius plausibles, com la justícia i l'interès comú. D'aquesta mena han de ser els motius que determinin la teva decisió i no el fet que et semblin agradables o que et proporcionin glòria.

22. No divaguis. Al contrari, en qualsevol impuls aconsegueix allò que és just i en qualsevol pensament conserva la facultat comprensiva.

35. Totes les coses tenen la durada d'un dia, tant les que fan l'acció de recordar com les que són recordades.

41. "*Ets una animeta que porta el pes d'un cadàver*", com solia dir Epictet. [El text d'Epictet torna a ser esmentat a IX, 24: "Enfuriments i jocs d'infants, 'animetes que porten el pes de cadàvers', de manera que ens impressioni amb més força l'episodi de l'evocació dels morts". Aquest episodi és el de l'Odissea, IX, 219-222].

44. El temps és com una mena de riu d'esdeveniments, com un corrent impetuós. En efecte, tan bon punt es deixa veure cada cosa, és arrossegada. I així que una altra cosa sigui portada, immediatament serà enduta.

48. (...) En resum, considera sempre les coses humanes efímeres i mancades de valor. Ahir un moc fastigós, demà mòmia o cendra. Així, doncs, aquest instant de temps passa'l en harmonia amb la natura i acaba la teva vida amb serenitat, com l'oliva, que després que ha madurat cau a terra beneint la terra que l'ha feta néixer i donant gràcies a l'arbre que l'ha produïda.

Llibre V

9. No t'amoïnis, no et descoratgis, no t'impacientis si no aconsegueixes comportar-te punt per punt segons el principi de la rectitud. Al contrari, quan hakis fracassat torna a començar. I considera't satisfet si la teva conducta, al menys en bona part, és més humana. (...)

11. ¿Quin ús he de fer de la meva ànima en aquest moment? En tota circumstància fes-te aquesta pregunta. I reflexiona què hi ha ara en aquella part de mi mateix que anomenem guia interior (*egemonicon*) i quina mena d'ànima tinc en aquest moment (...)

14. La raó i l'art de raonar són facultats suficients per elles mateixes i per les activitats que els són pròpies.

16. Que el guia interior (*egemonicon*) i sobirà de la teva ànima resti indiferent als moviments seus o violents de la teva carn i que no hi participi, sinó que es circumscrigui ell mateix i limiti aquelles passions als membres del cos. (...)

Llibre VI

3. Mira el fons de les coses. Que en cap d'elles no et passi per alt ni la seva qualitat peculiar ni el seu valor.

5. La raó que ens governa sap bé com està constituïda, què fa i sobre quina matèria actua.

6. La millor manera de defensar-se d'un enemic és no comportar-se com ell.

8. El guia interior (*egemonicon*) és allò que es desperta ell mateix, allò que es transforma com vol i fa aparèixer cada esdeveniment tal com vol que sigui.

12. Si tinguessis madrastra i mare a la vegada, sens dubte receptaries la primera, però segurament recorreries sovint a la segona. Això és el que representa per a tu la cort i la filosofia: Refugia't sovint en aquesta i hi trobaràs la pau. Perquè gràcies a la filosofia la cort et sembla més suportable, i també tu resultes més suportable a la cort.

21. Si algú pot refutar-me i convèncer-me que penso o actuo incorrectament, amb molt de gust canviaré. Perquè cerco la veritat de la qual ningú no ha rebut mai cap dany, mentre que el rep qui persevera en el propi error i en la pròpia ignorància.

30. Vigila de no convertir-te en Cèsar. No et submergeixis dins la porpra com sol passar. Així, doncs, procura mantenir-te senzill, honest, íntegre, reservat, natural, amic de la justícia, pietós, benèvol, afectuós, tenaç en l'acompliment del teu deure.

Esforça't a mantenir-te tal com la filosofia ha volgut fer-te. Respecta els déus. Fes el bé als homes. La vida és breu. L'únic fruit de la vida terrenal és la disposició a observar la llei divina i una actitud ben predisposada envers el bé comú.

36. (...) Tot és insignificant, mudadís i s'esvaeix en un tres i no res.

Tot deriva d'allí, provenint directament d'aquell principi directiu (*egemonicon*) comú o com a conseqüència seva.

39. Adapta't a la sort que t'ha estat assignada i estima les persones amb les quals t'ha tocat viure. Però estima-les de debò.

Llibre VII

4. Cal prestar atenció, paraula per paraula, a tot allò que es diu, així com, en tota decisió, a allò que es fa. En aquest darrer cas, cal vetllar immediatament sobre quin és l'objectiu. En el primer, sobre quin és el significat de les paraules.

11. Per a un ésser racional, l'acció que és segons la natura és també segons la raó.

16. El meu guia interior (*egemonicon*) no és mai causa de pertorbació per a si mateix. És a dir, no provoca a si mateix ni por ni desig desenfrenat. Tanmateix, si algú altre és capaç d'espantar-lo o d'afligir-lo, que ho faci, perquè ell mateix, per iniciativa pròpia, mai no se sotmetrà a aquesta mena de distorsions. El cos, si pot, ha de mirar de no sentir cap dolor. I si pateix, que ho manifesti. L'ànima, que té la facultat de témer, la d'entristir-se i també la de pensar en conjunt sobre totes aquestes coses, no patirà cap mal. De fet, la seva constitució no l'obliga a expressar una opinió d'aquesta mena.

20. Una sola cosa em preocupa: la por de fer allò que la natura de l'ésser humà no vol que faci —o no de la manera que ho vol—, o la por de no fer allò que vol en aquest moment.

21. És proper el temps en què tot ho hauràs oblidat, tal com ho és el temps en què tu seràs oblidat de tothom.

25. Totes les coses que veus, en la mesura que encara no existeixen, aviat ho transformarà la natura que tot ho governa, i en produirà d'altres amb la seva matèria. I després, de la seva substància, encara uns altres, per tal que el món sigui sempre rejuvenit.

26. Si algú comet una falta contra tu, considera immediatament quina concepció del bé i del mal li ha fet cometre. Tan bon punt hagi fet aquesta reflexió el compadiràs i no t'hi mostraràs sorprès ni irritat. I és que tu mateix tens la mateixa concepció del bé o una de semblant, i aleshores l'hauràs de perdonar. O bé si tens la mateixa concepció del bé i del mal, aleshores et resultarà més fàcil ser indulgent vers una persona que té una visió distorsionada de les coses.

28. Concentra't en tu mateix: el teu guia interior racional (*logicon egemonicon*) té una naturalesa capaç de bastar-se ell mateix quan actua d'una manera justa i retroba la tranquil·litat en la seva actuació.

29. Aboleix la teva imaginació. Posa aturador al nerviosisme que et fa bellugar com un titella. Delimita el moment present, Sàpigues reconèixer què et passa a tu o a un altre. Divideix i analitza qualsevol objecte en els seus aspectes causals i materials. Pensa en la teva darrera hora. La falta comesa per aquesta persona deixa-la allí on es va originar.

30. Arreu i sempre depèn de tu adaptar-te a les circumstàncies del moment per respecte als déus, tractar amb justícia les persones que t'envolten i vigilar amb molta atenció el teu pensament per tal que no s'hi insinuï res incomprensible.

44. Si els déus han deliberat sobre mi i el que m'ha de passar, han deliberat sàviament. Perquè és difícil imaginar un déu desconsiderat. A més, ¿per quin motiu tindrien la intenció de fer-me mal? Quin avantatge en traurien, tant per a ells com per al bé comú, del qual es preocupen d'una manera especial? (...)

Com a descendent d'Antoní , la meua ciutat i la meua pàtria és Roma. Com a ésser humà el món. Per tant, l'únic bé per a mi és el que beneficia aquestes dues pàtries.

54. Arreu i sempre depèn de tu adaptar-se a les circumstàncies del moment per respecte als déus, tractar amb justícia les persones que t'envolten, i vigilar amb molta atenció el teu pensament per tal que no s'hi insinuï res incomprensible.

Llibre VIII

1. (...) Per què, després d'haver anat per aquí i per allà, has comprovat que no has pogut dur una vida feliç enlloc. Ni ens els sil·logisme, ni en la riquesa, ni en la glòria, ni en els plaers, ni en res. On es troba, doncs [el problema]? En l'acompliment d'allò que la naturalesa humana demana. ¿I com ho aconseguiràs? Amb la possessió dels principis que determinen els teus desigs i els teus actes. ¿I quins són aquests principis? Aquells que es refereixen al bé i al mal, en la convicció que res no és bo per a l'ésser humà, si no el fa tornar just, assenyat, coratjós i lliure. Com tampoc res no és dolent, si no produeix els efectes contraris als que s'han dit abans.

8. No pots més. No obstant això, pots refrenar l'arrogància, pots dominar el plaer i el dolor, pot ser superior a la vanaglòria, pots enfadar-te amb els insensibles i els desagraïts i, fins i tot, pots tenir-ne cura.

13. Constantment, i en la mesura que et sigui possible, en tot moment aplica al teu pensament la física, l'ètica i la lògica.

17. Si depèn de tu, ¿per què ho fas? Si depèn d'un altre, ¿a qui dones la culpa? ¿Als àtoms o als déus? En tots dos casos és una beneiteria. No s'ha de fer retrets a ningú. Si pots fer-ho, corregeix el qui s'equivoca. Si no pots fer-ho corregeix l'error. I si ni tampoc això és possible, ¿qui avantatge significa fer-li retrets? No s'ha de fer res a la babalà.

23. Faig alguna cosa? La faig mirant el bé de la humanitat. ¿Em passa algun a cosa? L'accepto atribuint-la als déus i a la font de totes les coses, de la qual depenen tots els esdeveniments i totes les seves connexions.

24. Tal com consideres el fet de prendre el bany –oli, suor, brutícia, aigua greixosa, tot barrejat –, així és qualsevol part de la vida i qualsevol objecte.

25. (...) Tingues present que la barreja que conforma el teu cos inevitablement es disseminarà i que el teu esperit s'extingirà o que emigrarà i romandrà en un altre cos.

26. L'alegria d'un ésser humà consisteix a fer les coses pròpies d'un ésser humà. És propi d'un ésser humà ser la benevolència envers els seus semblants, el menyspreu dels moviments provocats pels sentits, la distinció de les representacions creïbles, la contemplació de la natura universal i allò que s'esdevé d'acord amb les seves regles.

Llibre IX

10. L'ésser humà, déu i el món produeixen un fruit. Cadascú a la seva estació. Però si per costum s'ha fet servir el terme en sentit propi aplicat a la vinya i a altres plantes semblants, no té cap importància. També la raó genera un fruit social i individual. I de la raó neixen altres coses semblants a ella mateixa: les coses naturals.

11. Si t'és possible, allibera't de l'error. Si no pot ser, recorda que la benevolència t'ha estat donada precisament per això. Fins i tot els déus són benèvolts envers les persones amb aquestes

característiques. I en certs aspectes col·laboren amb ells per tal d'aconseguir salut, riquesa i fama. Així en són de bondadosos. També tu pots ser-ho. O digues-me, ¿qui t'ho impedeix?

12. Compleix amb el teu deure no com si la feina et fes infeliç, ni cercant que et compadeixin ni que t'admirin. Només has de desitjar això: actuar o no actuar, segons ho exigeixi la raó cívica i social.

14. Totes les coses, les actuals, per l'experiència són banals. Per la durada transitòries. Per la matèria, innobles. Totes són ara exactament iguals com ho foren en els temps aquells que ja hem enterrat.

15. Les coses romanen fora de les portes, aïllades en elles mateixes, sense saber ni poder manifestar res d'elles mateixes. ¿Qui, doncs, en pot dir alguna cosa? El guia interior (*egemonicon*).

22. Apressa't a recórrer al teu guia interior (*egemonicon*), al del conjunt universal i al d'aquesta persona concreta. Al teu, per fer equànime la teva ment. Al del conjunt universal, per recordar de quina cosa tu formes part. I al d'aquesta persona concreta, per conèixer-ne la ignorància o la consciència i, al mateix temps, per tenir en compte que és un ésser de la mateixa categoria que tu.

27. Quan algú et blasmi o et detesti, o la gent manifesti contra tu sentiments semblants, acosta't a la teva ànima, mira de penetrar-hi i observa quina mena de persones són.

30. Contempla des de dalt l'espectacle d'innombrables ramats humans, de les cerimònies infinites, de tota mena de travessies marítimes en la tempesta i en la bonança i de la diversitat d'éssers que neixen, conviuen i se'n van (...).

31. Impertorbabilitat per allò que és determinat pels esdeveniments exteriors. Justícia en les obres la causa de les quals deriven de tu. És a dir, la voluntat i l'acció, que tenen com a únic objectiu el fet d'actuar pel bé comú. Perquè això és conforme a la teva naturalesa."

34. Quins són els teus guies interiors (*egemonica*)! Quins són els objectius que pretenen Per quina raó estimen o honoren! Acostuma't a veure les seves animetes nues. Quina presumpció quan creuen que et perjudiquen amb el seu blasme o que t'afavoreixen amb la seva adulació.

Llibre X

1. ¿Seràs algun dia, ànima meva, bona, senzilla, única, nua, més transparent que el cos que t'envolta? ¿Et complauràs algun dia a disposar-te a voler el bé i a ser afectuosa? ¿Estaràs algun dia satisfeta, sense necessitats, sense apetència de res, sense desig de res ni animat ni inanimat per tal de gaudir dels plaers? ¿Seguiràs desitjosa de més temps per perllongar el gaudi d'un lloc, d'un país, d'un clima és adaptat, o d'una bona harmonia entre persones?

¿T'acontentaràs de la situació present i gaudiràs del que ara tens a la teva disposició, i et convenceràs que totes les coses que posseeixes provenen dels déus, que et va bé i que t'hi continuarà anant tot allò que els plagui decidir i disposar per a la conservació de l'ésser perfecte, bo, just i bell que genera totes les coses i totes les ordena, les conté i les recull quan es dissolen per crear-ne de semblants? ¿Seràs mai capaç de conviure en comunió amb els déus i amb els humans sense fer-los retret de res ni ser condemnada per ells?

5. Qualsevol cosa que et passi ha estat preestablerta per tu des de l'eternitat. L'entrellaçament de les causes ha lligat des de sempre la teva existència a aquest esdeveniment.

10. Una aranya es vanta d'haver enxampat una mosca. Un home, d'haver caçat una llebre. Un pescador, d'haver enxarxat una sardina. Un caçador, d'haver agafat un senglar. Un altre, d'haver atrapat óssos. I finalment, un militar d'haver capturat sàrmates. ¿No són tots ells uns bergants, si analitzes els principis que els han empès a actuar?

16. No discuteixis mai com ha de ser una bona persona, sinó sigues-ho.

24. ¿Què és per a mi el meu guia interior (*egemonicon*)? ¿Què en faig ara? ¿I per a què el faig servir actualment? ¿No està mancat d'intel·ligència? ¿No està separat i arrancat de la societat= ¿No està fos i barrejat amb el cos, de manera que participa en tots els seus moviments?

Llibre XI

5. ¿Quin és el teu ofici? Ser una bona persona. I això. ¿de quina manera s'aconsegueix si no és gràcies als principis teòrics sobre la naturalesa universal i la constitució universal de l'ésser humà?

11. Si les coses que et torben, sigui per simpatia o per aversió, no arriben a la teva ment, sinó que, en certa manera, és la teva ment la que va al seu encontre, asserena, al menys, el teu sentit crític envers elles. Així romandran tranquil·les, i ningú no et veurà que desitges posseir-les o que les refuses.

12. L'esfera de l'ànima resta fidel a ella mateixa quan no s'estén vers cap objecte ni es retrau en ella mateixa o quan no es dispersa ni es deprimeix, sinó que s'il·lumina d'una llum gràcies a la qual veu la veritat de totes les coses i també la que hi ha en ella mateixa.

18. (...) Així mateix, recorda que no és pas el qui s'indigna i s'ofèn el qui té fortalesa, constància i vigor. I que com més familiaritat hi ha amb la impertorbabilitat (*apatheia*), més gran és la força, mentre que tant la ira com la pena són signes de feblesa. Perquè tant en un cas com en l'altre s'han rebut ferides i s'ha de cedir.

Llibre XII

1. Totes aquelles coses a les quals vols arribar per diversos camins, les pots aconseguir immediatament, si no et desitges mal a tu mateix. Això s'acomplirà si abandones el passat, confies el futur a la providència, i et preocupes només del present, encarrilant-lo vers la pietat i la justícia. Vers la pietat, per acceptar amb joia el lot que t'ha tocat, perquè la natura t'ha destinat, tal com tu has estat destinat a ell. Vers la justícia, per dir lliurement i sense tergiversacions la veritat i per actuar només segons les lleis i el mèrit de cadascú.

No permetis que et destorbi ni la maldat aliena, ni l'opinió dels altres, ni les seves paraules, ni molt menys les sensacions d'aquesta carn miserable que ha crescut al teu voltant, perquè això serà assumpte només de la part afectada del teu cos.

Per tant, si al moment de sortir a escena abandones totes les altres coses i honores només el teu guia interior (*egemonicon*) i l'element diví que hi ha en el teu ésser; si no tens por d'haver de deixar la vida un dia o altre, sinó més aviat de no haver començat mai a viure segons la naturalesa, seràs un humà digne del món que t'ha creat, esdevindràs un foraster a la teva pàtria i deixarà de sobtar-te d'allò que passa quotidianament, com d'una cosa inesperada i de dependre d'això i d'allò.

3. Tres són els elements dels quals ets compost: el cos, l'alè vital i l'intel·lecte. D'aquests dos, els primers són teus en la mesura que n'has de tenir cura. Només el tercer és pròpiament teu.

Si tu t'allunyes de tu mateix, és a dir, si allunyes de la teva ment tot allò que diuen i fan els altres; tot allò que tu mateix has fet i has dit; tot allò que et preocupa pensant en el futur; tot allò que, sense possibilitat d'elecció, està vinculat al cos que t'envolta i a l'alè vital que t'és connatural; i tot allò que el remolí de les coses exteriors arrossega fent giravolts de manera que la força del teu intel·lecte, lliure dels vincles del destí, visqui per ella mateixa pura i exempta de passions, acomplint el que és just, acceptant amb joia qualsevol esdeveniment i dient la veritat; si aconsegueixes, continuo dient, separar d'aquest guia interior (*egemoinicon*) tot allò que depèn de les impressions exteriors i del temps, tot allò que encara ha de venir o ja ha passat; i si et fas tu mateix semblant, tal com feia Empèdocles, a “una esfera rodona que es complau en la seva solitud circular”, preocupant-te només de viure el moment que estàs vivint – és a dir, el present–, aleshores sí que podràs transcórrer els teus dies, fins a l'hora de la mort, impertorbable, amb dignitat i en pau amb el teu dèmon.

15. La llum d'una llàntia continua brillant i no perd lluminositat fins que s'extingeix. ¿S'extingiran abans la sinceritat, la justícia i la moderació que hi ha en el teu interior?

29. (...) Que en són de mesquins aquests homenets que es dediquen als assumptes dels ciutadans i es pensen que actuen segons els principis de la filosofia! Que en són de mocosos! Bon home, ¿aleshores què has de fer, doncs? Fes allò que et reclama la naturalesa. Mou-te, si t'és permès, i no et preocupis si algú se n'assabenta. No esperis una república com la de Plató. Al contrari, dona't per satisfet per qualsevol progrés mínim. Pensa que arribar a aconseguir un resultat no és poca cosa.

33. ¿quin ús fa d'ell mateix el teu guia interior (*egemonicon*)? Precisament això és l'essenciar. La resta, depengui o no de la teva voluntat, no és res més que un cadàver i fum.

36. [Última màxima del llibre i per a molts intèrprets el text clau, perquè acaba amb la paraula “tranquil” que seria una clau interpretativa de tot que pretén el text]

Home, has estat ciutadà d'aquesta gran ciutat. ¿Què t'importa si ho has estat cinc anys o tres? Allò que està d'acord amb les lleis és equitatiu per a tots i cadascun dels humans. ¿Què hi ha de terrible si et foragita de la ciutat no un tirà, ni un jutge injust, sinó la naturalesa que t'hi ha portat? És com si un actor fos acomiadat de l'escena pel pretor que l'havia contractat. “Però és que jo no he recitat els cinc actes del drama, sinó només tres”. “Molt bé. A la vida, però, els tres actes són el drama sencer.” De fet, el qui fixa el final és el mateix que un dia fou responsable de la teva composició, i ara ho és de la teva dissolució. Tu no ets el responsable ni d'una cosa, ni de l'altra. Vés-te'n tranquil, perquè també els qui t'acomiaada està tranquil (*ileos*).