



# Az ókori etikák boldogságfelfogása

## HOGYAN LEHETSZ BOLDOG?

### 1. feladat

Alább a helyesen kitöltött táblázatot találod.

HIÁNYBÓL FAKADÓ HIBA	ERÉNY	TÚLZÁSBÓL FAKADÓ HIBA
érzéketlenség	mértékletesség	mértéktelenség
gyávaság	bátorság	vakmerőség
halvérűség	szelídség	dühösség
házsártosság	kedvesség	hízalgés
bárdolatlanság	szellemesség	bohóckodás
szégyenlősség	szeméreméret	szeméremetlenség
gyűlölet	szerelet	hízalgés
fősvénység	nagyvonalúság	tékozlás

### 2. feladat

A feladat megoldásához felhasználhatók például a következő részletek:

### EPIKTÉTOSZ KÉZIKÖNYVECSKÉJE

Emlékezz arra, hogy mindenről, ami gyönyörködtet, ami hasznos számodra, és amit szeretsz, a legjelentéktelenebb dolgoknál kezdve megmond: miféle. Ha szeretsz egy tálat, mondd azt, hogy tálat szeretsz. Így, ha eltörik is, nem fogsz háborogni. Ha a gyermeked vagy a feleséged szereted, mondd azt, hogy csak egy embert szeretsz. Így, ha meghal, nem fogsz háborogni.

Nem a tények zavarják az embereket, hanem a tényekről alkotott vélemények. A halálban például nincsen semmi szörnyű; ha szörnyű volna, Szókratésznek is úgy tűnt volna, hogy azonban a halálról úgy vélekednek, hogy szörnyű, maga ez a tény a szörnyű. - Így hát sohase másokat okoljunk, amikor akadályokra



bukkanunk, vagy nyugtalanok és szomorúak vagyunk; magunkat, azaz a magunk véleményét hibáztassuk. A műveletlen ember szokása másokra panaszkodni, amikor ő maga cselekszik helytelenül. Aki tanulni kezd, az magát hibáztatja, a bölcs pedig sem mást, sem önmagát.

Ne kívánd, hogy az események úgy alakuljanak, ahogy te szeretnéd. Inkább a kívánságaidat szabd hozzá az események alakulásához, meglátod, nyugodt lesz életed folytatása.

Sohase mondd rá semmire, hogy "elvesztettem", hanem csak azt, hogy "visszaadtam". Meghalt a gyermeked? Visszaadtad. Elhunyt a feleséged? Visszaadtad. Elvették a birtokod? Visszaadtad azt is. Azt mondd, hogy gazfickó vette el? Mi közöd hozzá, hogy ki által vette vissza az, aki neked adta? Ameddig adja, addig is úgy tekintsd, mint a másét: úgy, mint az utasok a fogadót.

Ha haladni akarsz a bölcsességben, el kell viselned, hogy külsőséges dolgokban ügyetlennek és együgyűnek tartsanak. Ne törekedj arra a látszatra, hogy bármit is tudsz! S ha néhány ember tart rólad valamit, légy bizalmatlan önmagaddal szemben. Tudd meg, hogy nehéz egyszerre magatartásunkat is a természetnek megfelelő állapotban megőrizni és a külső dolgokra is tekintettel lenni. Ha az egyikre súlyt helyezünk, elkerülhetetlen, hogy a másikat el ne hanyagoljuk.

Emlékezz erre: az életben úgy kell viselkedni, mint a lakomán: körülhordoznak egy tálat, - éppen hozzád ér, - nyújtsd ki a kezéd és szerényen vedd el belőle. Ha elmegy melletted, ne állítsd meg! Ha meg nem jön, ne fürkéssz utána sóvár tekintettel, hanem várj türelemmel, amíg hozzád ér! Így viselkedj a gyerekekkel, az asszonnyal, a hivatalokkal, a vagyonnal szemben is, s méltó leszel arra, hogy az istenek asztaltársa légy. Ha pedig az eléd tett ételekből nem veszel, hanem eltekintesz fölöttük, akkor nemcsak a lakomájukon veszel részt, hanem együtt fogsz uralkodni az istenekkel. Így cselekedtek Diogenész, Hérakleitos és társaik: méltán "isteniek" voltak, és úgy is nevezték őket.

Emlékezz arra, hogy színész vagy egy olyan drámában, amelyet a betanítója akar: ha rövidre szabja a szereped, rövid ideig, ha hosszúra, sokáig játszol. Ha a koldus szerepét osztja rád, azt is a természethez hűen alakítsd. Éppenúgy cselekedj, ha nyomorék, uralkodó vagy polgár szerepét osztja rád, mert a te



kötelességed az, hogy a rádbízott szerepet szépen eljátszd; a szerep kiválasztása másra tartozik.

Győzhetetlen lehetsz, ha nem bocsátkozol olyan küzdelmekbe, amelyekben a győzelem nem tőled függ.

Emlékezz arra, hogy nem az bántalmaz téged, aki szidalmaz és megüt, hanem csak az a hiedelmed, hogy bántanak. Ha tehát valaki ingerel, tudd meg, csak a saját vélekedésed ingerel. Ezért mindenekelőtt arra törekedj, hogy a képzet ne ragadjon el, mert könnyebben tudsz uralkodni magadon, ha egyszer időd van és foglalkozol magaddal.

A halál, a száműzetés és minden a világon, ami irtózatossá látszik, mindennap szemeid előtt lebegjen! Leginkább azonban a halál. Sohasem fogsz akkor közönséges dolgokra gondolni, és nem is fogsz túlságosan vágyakozni valamire.

## MARCUS AURELIUS ELMÉLKEDÉSEI

Az igazságok közül, melyekre szemedet függeszted, kettő legyen mindig kéznél. Először, hogy a külső dolgok nem férnek hozzá a lélekhez, hanem kívül vannak rajta, mégpedig mozdulatlanul; minden izgalom tehát a belső felfogásból fakad. Másodszor, hogy mindaz, amit látsz, hamarosan megváltozik, sőt megszűnik. Állandóan gondolj rá, hogy mennyi változásnak voltál már te is tanúja. A világ változás, az élet felfogás dolga.

Gyakran elmélkedj róla, hogy a meglevő és keletkező dolgok milyen gyorsan sodródnak és tűnnek el. Az anyag szakadatlanul áramló folyó; a természet tevékenysége folytonos változásban nyilvánul meg, a végső ok ezer meg ezer fordulat szövevényében bujkál. Szinte semmi állandó nincs, s lábunknál tátong a múlt és jövő feneketlen, mindent fölfaló mélysége. Hogyne volna hát esztelen, aki ilyen körülmények között felfuvalkodik vagy szorong, vagy jajgat, mintha valami akár egy ideig, akár tartósabban kellemetlenséget okozhatna.

Általában az emberi életet mindig egy napig tartó, esendő dolognak tekintsd: tegnap még embercsíra, holnap már bebalzsamozott tetem vagy hamu. Az időnek ezt a kis részét éld le tehát a természet szava szerint, és távozz



békében, mint ahogyan az érett olajbogyó leesik, áldva életre fakasztóját, hálátelten termőfája iránt.

Reggel előre beszéld meg magaddal: ma izgága, hálátlan, dölyfös, ármányos, ravasz, összeférhetetlen emberrel lesz dolgom. Azért esnek az emberek ezekbe a hibákba, mert nem tudják, mi a jó, mi a rossz. Mivel azonban én tisztáztam, hogy a jó természete szerint szép, a rossz pedig rút, hogy félrelépő embertársam rokon velem, nem e megegyező vérség és származás alapján, hanem mint az értelem és az istenségtől eredő rész osztályosa, ezért nekem senki sem árthat, mert nem mocskolhat be; nem is nehezíthetek testvéremre, s gyűlölni sem gyűlölhetem. Hiszen együttműködésre születtünk, mint a lábak, a kezek, a szempillák, vagy mint a felső és alsó fogsor. Egymással ellenségeskedni természetellenes: márpedig ellenségeskedésszámba megy, ha bosszankodunk, vagy elfordulunk egymástól.

A külső dolgok a lelket a legkevésbé sem érintik: nem férkőzhetnek hozzá, tehát át sem hangolhatják, izgalomba sem hozhatják. Áthangolni, izgalomba hozni csak a lélek tudja önmagát. A külső dolgokat pedig olyanokká formálja a maga számára, amilyen ítéletek alkotására méltatja önmagát.

Két körülményt vegyünk mindig figyelembe: először, hogy minden öröktől fogva azonos formában ismétlődik, s nem számít, hogy valaki száz, kétszáz évig, vagy beláthatatlan ideig szemléli-e ugyanazokat a jelenségeket; másodsor, hogy a leghosszabb és legrövidebb életre rendelt is ugyanannyit veszít. Mert csak a jelen pillanattól fosztható meg, csak ez az övé, s amije az embernek nincs, azt el sem veszítheti.

Íme a két érv, melyek alapján szívesen kell fogadnod, ami téged ér! Először: veled történt, neked rendeltetett, valami módon veled volt vonatkozásban, mert sorsoddal felülről a legősibb okokig visszamenőleg összekapcsolódott. Másodsor: mindaz, ami az egyes emberrel történik, a mindenséget átfogó erő számára föltétele a sikernek, a beteljesülésnek, sőt -- Zeuszra mondom -- a fennmaradásnak. Mert megcsonkul az egész, ha valamit akár a részek, akár az okok összekötöttségéből és összetartozásából elveszel. Márpedig elégedetlenkedésszel elveszel, és bizonyos módon csorbítod, ha rajtad múlik.

„Milyen szerencsétlen vagyok, hogy ez történt velem!” Ne így! Hanem így: Boldog vagyok, mert bár ez történt velem, továbbra is derűs az életem: a jelen nem tört meg, a jövőtől nem félek. Ilyesmi bárkivel megeshetik, de nem mindenki őrizte volna meg közben lelki békéjét. Miért inkább szerencsétlenség



az, mint amennyire szerencse ez? Egyáltalán szerencsétlenné teheti-e az embert az, ami nem kudarca az emberi természetnek? Vagy talán az emberi természet kudarcának tartod-e azt, ami nincs természetének szándéka ellenére? Hát akkor? Ezt a szándékot jól ismered. Vajon, ami veled történt, meggátol-e téged abban, hogy igazságos, nagylelkű, józan, belátó, megfontolt, igazmondó, szemérmes, szabad légy és más olyan tulajdonságokkal ékes, melyeknek birtokában az emberi természet teljesnek mondható? Mindenben, ami bánatot okoz neked, jusson eszedbe a következő alapelv: nemcsak hogy nem szerencsétlenség, ami történt, hanem olyasmi, amit derekasán elviselni egyenesen szerencse.

Reggel, ha nehezedre esik a felkelés, gondolj tüstént rá: „Arra ébredek, hogy emberhez méltóan munkálkodjam. Rosszul esnék-e annak végzésére indulnom, amiért születtem, aminek kedvéért a világra jöttem? Vagy arra rendeltettem-e, hogy párnámon heverészve melengessem magam? -- Mindenesetre ez élvezetesebb! -- De hát élvezetre születél-e? Általában: tétlenségre-e vagy tevékenységre? Nem látod-e, hogy a növények, a verebek, a hangyák, a pókok, a méhek megteszik a magukét, és a maguk részével hozzájárulnak a világ harmóniájához? S te nem akarsz emberi kötelességeidnek eleget tenni? Nem sietsz a természetedtől kijelölt cél felé?”

Már most is élhetsz úgy, ahogy akkor akarsz, amikor majd távoznod kell. Ha pedig a körülmények nem engedik ezt meg, akkor távozz az életből, de ne úgy, mintha méltánytalanság ért volna. Itt füst van, távozom. Miért hiszed ezt olyan nagy dolognak? De amíg nem kényszerít ilyen ok, maradok szabadon, és senki meg nem gátolhat, hogy azt tegyem, amit akarok. Akarni pedig azt akarom, ami az értelmes és közösségi életre teremtett lény természetének megfelel.

Ahogy elképzeljük a sültekről és más ételekről, hogy ez halhulla, ez madárhulla, ez disznótetem, továbbá, hogy a falernumi bor tulajdonképpen kipréselt szőlőlé, a bíborszegély juhgyapjú csigavérbe áztatva, a szerelmi élvezet belső dörzsölődés, bizonyos inger kíséretében fellépő nyálkakiválás (mert az ilyen képzetek megközelítik a tárgyakat, valósággal átjárják őket, úgy, hogy látjuk, tulajdonképpen kicsodák): akként kell eljárunk egész életünkön át, s ha a dolgok kívánatos alakban tetszelegnek, le kell őket mezítelenítenünk, szemünk elé kell állítanunk silányságukat, le kell róluk hántanunk a ragyogó köntöst, melyben büszkélkednek.