

MARCUS AURELIUS MEDITATIONS

Perenungan

"Di dalam jurnal pribadi Kaisar Marcus Aurelius ini kita belajar sosok manusia biasa yang harus melawan kecemasan, kekecewaan, kegetiran, dan hawa nafsu yang juga adalah perjuangan kita sehari-hari."

—Henry Manampiring, Penulis *Filosofi Teras*

Jalan Stoik
untuk
Hidup Asyik





“Dari *Perenungan*, kita belajar bahwa seorang Kaisar yang paling berkuasa pada zamannya pun harus bergelut untuk menguasai dirinya sendiri. Di dalam jurnal pribadi Kaisar Marcus Aurelius ini kita belajar sosok manusia biasa yang harus melawan kecemasan, kekecewaan, kegetiran, dan hawa nafsu yang juga adalah perjuangan kita sehari-hari. Kita juga melihat langsung bagaimana filsafat Stoik membantu sang penguasa dunia belajar menguasai dirinya, dan ini relevan untuk kita semua sekarang.”

–**Henry Manampiring**, Penulis *Filosofi Teras*

“Di tengah-tengah dunia hari ini yang sedang disergap krisis eksistensial yang menciptakan ekspresi-ekspresi nihilisme dan kengerian-kengerian sosial, kehadiran filsafat Stoikisme menjadi sumber referensi paling relevan untuk pembebasan diri dari situasi ini. Marcus Aurelius, sang tokoh Stoik, menawarkan *Meditations* (“Meditasi”), sebuah “khalwat”, permenungan intens dalam sepi, sebagai cara manusia menemukan eksistensi diri sebagai makhluk rasional sekaligus jalan mencapai kebahagiaan. Buku ini sungguh sangat menarik, mengingatkan saya pada jalan hidup Nabi Muhammad dan para sufi falsafi.”

–**K. H. Husein Muhammad**, Pengasuh Pesantren Dar al-Fikr, Cirebon

“Membaca *Meditations* karya sang Raja Filsuf, Marcus Aurelius ini, saya merasa tidak sekadar diajari tentang apa itu kebaikan. Saya juga dituntun untuk menjadi orang baik, tidak hanya kepada orang lain, tetapi juga kepada diri sendiri. Renungan-renungan dalam buku ini menumbuhkan kesadaran bahwa hakikatnya kehidupan ini adalah rangkaian tak terpisahkan antara kita, sesama dan juga semesta. Buku ini memberikan gambaran konkret dari prinsip hidup favorit saya: ‘Mengalir namun tidak tenggelam’. Untuk mereka yang memimpikan kebahagiaan, kedamaian, harmoni, dan kemerdekaan sejati, buku ini adalah rujukan yang jangan begitu saja dilewatkan.”

–**Fahrudin Faiz**, Penulis *Menjadi Manusia, Menjadi Hamba*

“Saya percaya hari-hari ini kita mengalami banyak masalah tantangan sosial yang beragam bentuknya. Disadari ataupun tidak, keruwetan sosial tersebut berpengaruh pada keadaan mental individu. Penerjemahan karya Marcus Aurelius ini memperkaya khazanah literasi di Indonesia. Karya ini memberi akses menuju hidup berkeutamaan khas kaum Stoik. Singkatnya, karya ini memberi jalan perenungan bagaimana mengatasi hawa nafsu dan dorongan irasional demi ketenangan jiwa. Selamat membaca dan menjadi pribadi-pribadi yang tangguh.”

–**Althien J Pesurnay**, Dosen Humaniora di Universitas Kristen Duta Wacana

“Buku ini bukan hanya sekadar kumpulan tulisan, tetapi Marcus Aurelius juga mengajak kita menyelami isi pikirannya. Dan di dalamnya kita akan menemukan kesadaran diri untuk tetap tenang menjalani hidup bahkan di saat-saat yang serba-tidak pasti seperti sekarang ini.”

–**Adjie Santosoputro**, Pembantu Memulihkan Batin, Praktisi Meditasi dan *Mindfulness*

“Marcus Aurelius telah menuntun saya melewati patah hati dan pernikahan, ketika saya masih relatif muda dan miskin, maupun setelah saya sudah relatif lebih dewasa dan berpunya. Kata-kata bijaknya membantu saya ketika saya dipecat dan keluar dari pekerjaan, dalam kesuksesan maupun perjuangan Salah satu karya literatur terhebat dan terunik yang pernah diciptakan.”

–**Ryan Holiday**, Penulis *The Daily Stoic*

“Dalam dunia Marcus, segala sesuatunya memiliki tujuan, mulai dari kuda hingga tunas anggur. Tujuan manusia sebagai makhluk bernalar adalah membersihkan pikirannya dari sampah—untuk menyingkirkan ilusi-ilusi dalam dirinya Prioritas Marcus adalah membantu kita bertahan dalam hidup, tetapi dia juga mengajarkan kita untuk menikmati hidup.”

–**Blake Morrison**, Penulis dan Jurnalis

“*Meditations* menunjukkan bahwa Marcus tetap memegang kendali atas berbagai emosinya melalui keyakinan bahwa alam terhampar dengan sempurna, dan manusia harus menerima kenyataan bahwa mereka tidak bisa mengubah masa lalu atau apa yang orang lain rasakan di dalam hati mereka.”

–**Business Insider**

“... Sumber kewarasan di dunia yang gila. Pembaca masa kini akan menyukai prosa indah yang membuatnya menonjol di tengah tulisan-tulisan filosofis dan *self-help* modern”

–**Citywire**

MEDITATIONS

naura
INSPIRASI

Menyajikan bacaan yang diramu dari beragam informasi, kisah,
dan pengalaman yang akan memperkaya
hidup Anda dan keluarga.

MEDITATIONS

Marcus Aurelius

noura

MEDITATIONS

Diterjemahkan dari *Meditations*, karya Marcus Aurelius

Copyright versi Indonesia 2021 © oleh Penerbit Noura Books

Hak cipta dilindungi undang-undang

Hak penerjemahan ke dalam bahasa Indonesia
ada pada Penerbit Noura Books (PT Mizan Publika)
All rights reserved

Penerjemah: Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo

Penerjemah & Penyunting: LLIA & Shera

Penyelas aksara: LS & Nurjaman

Penata aksara: Aniza Pujiati

Ilustrator sampul: Bella Ansori Putri

Desainer sampul: @platypo

Digitalisasi: Lian Kagura

Diterbitkan oleh Noura Books

PT Mizan Publika (Anggota IKAPI)

Jln. Jagakarsa No.40 Rt.007/Rw.04, Jagakarsa-Jakarta Selatan 12620

Telp: 021-78880556, Faks: 021-78880563

E-mail: redaksi@noura.mizan.com

<http://www.noura.co.id>

ISBN:978-623-242-216-2

Daftar Isi

[Buku 1](#)

[Buku 2](#)

[Buku 3](#)

[Buku 4](#)

[Buku 5](#)

[Buku 6](#)

[Buku 7](#)

[Buku 8](#)

[Buku 9](#)

[Buku 10](#)

[Buku 11](#)

[Buku 12](#)

[Profil Penulis](#)

Pengantar Editor:

Penghiburan dalam Filsafat

Saat menerima tugas untuk menyunting buku ini, saya sedang tertular Covid-19. Tugas ini saya ambil, dan saya jadikan sebagai kaul untuk kesembuhan saya. Jika saya sembuh dari penyakit yang banyak ditakuti ini, saya tentu harus terus menggunakan kelebihan sisa umur saya untuk melakukan hal yang baik untuk sesama.

Tanpa sadar, sejak awal, saya sudah menerapkan prinsip-prinsip keutamaan yang diusung oleh Stoikisme. Beberapa orang di media sosial menilai saya dengan berbagai prasangka buruk mereka, saat melihat keputusan-keputusan hidup yang saya ambil. Namun, anehnya, saya merasa tak terganggu dengan prasangka orang lain tersebut. Saya merasa cukup, dengan fokus pada hal-hal yang sedang saya kerjakan, yang pada dasarnya akan bermanfaat bagi orang banyak. Tadinya saya berpikir, jangan-jangan saya orang yang dingin tanpa perasaan. Namun, ternyata saya “hanya” seorang Stoik.

Pertama kali saya membaca buku *Meditations* yang ditulis oleh Marcus Aurelius, adalah saat saya berkunjung ke Roma sekitar lima tahun yang lalu. Saat itu, saya sedang bergulat dengan patah hati, dan buku itu saya gendong ke mana-mana dan saya tandai hampir di semua paragraf. Dari buku itu saya belajar bagaimana menerjemahkan representasi yang dibuat oleh otak dengan rasional. Melihat suatu hal dengan apa adanya.

Dalam Stoikisme disampaikan bahwa otak akan memberi representasi (*Phantasia*) pada kita, sesuai dengan apa yang kita pernah alami di masa lalu. Misalnya, pikiran bahwa jika saya putus dari pacar, maka pasti hidup saya hancur. Sebaiknya representasi ini kita bawa ke pikiran pengendali

(*Hegemonikon*) di hati kita, yang kemudian menilai dengan rasio atas apa yang sedang terjadi. Dari situ kita bisa mengiyakan, apa yang rasional, dan mengambil tindakan dari dorongan yang sesuai dengan tuntunan dari *Hegemonikon*. Dalam contoh tadi, *Hegemonikon* akan menyampaikan bahwa hidup saya tidak hancur. Saya hanya berhenti berkomunikasi dengan satu orang laki-laki, dan setelah ini saya bisa bangun dari tempat tidur dan pergi jalan-jalan, dan bukan mengirimkan pesan WhatsApp ke mantan saya untuk mengajak *balikan*.

Menjadi *indifferent* atau netral terhadap situasi adalah ide yang diulang-ulang dalam buku ini. Bagaimana mengambil jarak dari sebuah dorongan yang diinisiasi oleh nafsu dan senantiasa berpikir selaras dengan alam. Menjadi Stoik bukan berarti menjadi dingin dan malas karena toh semuanya netral dan sudah diatur oleh alam semesta. Bukan! Stoikisme mengimbau bahwa di masa kini, kita perlu senantiasa gembira, karena tidak ada alasan untuk tidak gembira dengan apa pun yang terjadi. Sedangkan untuk menghadapi masa depan, kita senantiasa mengambil sikap penuh pengharapan dan kewaspadaan.

Pada saat saya sedang berjuang menghadapi Covid-19, salah satu hal yang memukul saya adalah saat saya merasa sangat sendirian dalam perjuangan saya untuk sembuh. Tidak ada keluarga atau teman yang bisa mendekat untuk membantu saya karena virus ini sangat menular. Marcus Aurelius juga memimpin Roma saat menghadapi wabah pes selama bertahun-tahun. Ia sendiri, menjelang ajalnya, tidak bisa berada terlalu dekat dengan anggota keluarganya karena wabah ini. Betapa relevannya kehidupan di 2000 tahun yang lalu dengan saat ini, dan betapa mengenyanya setiap coretan Marcus Aurelius di jurnal yang ia tulis hanya untuk dirinya sendiri ini.

Saya sangat suka menulis catatan harian, dan menyadari bahwa Marcus Aurelius, seorang Kaisar Romawi, orang paling kuat pada zamannya, selalu punya waktu untuk menulis catatan harian, dan ini membuat saya terkagum-kagum. Catatan hariannya dimulai dengan rasa syukur dan hal-hal yang ia hargai dari orang-orang di sekitarnya. Ia juga suka mengingatkan dan ber-

dialog dengan dirinya sendiri dalam tulisan-tulisannya. Seperti dialog yang ia tulis saat ia sulit bangun pagi karena ia menderita kesulitan tidur. Marcus Aurelius telah mengingatkan saya untuk tidak terlalu keras pada diri sendiri. Kadang, saya ingin selalu aktif dan produktif; sesuatu yang tidak bisa dilakukan dengan maksimal di masa pandemi seperti sekarang ini. Namun, jika seorang Kaisar Romawi saja bisa sulit bangun pagi, maka saya pun seharusnya mengizinkan diri saya untuk bisa mempunyai kekurangan-kekurangan seperti layaknya manusia lain.

Saya adalah seorang pengusaha *start-up* (membangun Storial.co), jauh dari label umum sebagai seorang filsuf, tetapi setiap hari, saya berusaha untuk menjadi lebih bijak. Dalam proses penyuntingan buku ini, saya juga menggunakan terjemahan Martin Hammond sebagai referensi pembanding dengan terjemahan George Long di buku ini untuk memperjelas konteks yang disampaikan.

Saya banyak *ngobrol* dengan teman-teman saya: Henry Manampiring, penulis buku laris *Filosofi Teras* dan Althien Pesurnay, pengajar mata kuliah Humaniora UKDW Jogjakarta yang memberikan gambaran awal untuk saya yang awam Filsafat secara keilmuan. Saya juga sangat terbantu saat membaca buku *Ataraxia* dari Dr. A. Setyo Wibowo. Secara moral, saya terbantu dengan ketenangan yang diberikan oleh keluarga, sahabat, pembaca saya, yang senantiasa memberikan dukungan dan menunggu-nunggu selesainya buku ini. Untuk pembaca-pembaca pertama saya, Santi Octaviani dan Wening Sekar atas segala masukannya untuk naskah ini. Segenap tim Noura Books, Lina dan Shera, yang telah memberi saya kesempatan dan bantuan untuk menyelesaikan naskah ini. Untuk mereka semua, saya haturkan terima kasih banyak.

Proses kreatif dalam penyelesaian buku ini saya bagikan di media sosial dengan tagar #DateWithMarcus—karena memang saat menyunting, saya bersolek seolah-olah saya sedang berkencan dan mendengarkan kata-kata bijak langsung dari Marcus Aurelius. Perjalanan saya dalam menyunting buku ini adalah jalan menjadi Prokopton¹ untuk saya. Saya harap kamu semua akan berjalan bersama saya.[]

Bali, 2021
LLIA @salsabeela

¹ Istilah dalam Stoikisme yang artinya orang yang berusaha menjadi lebih baik.

Buku 1

*D*ari kakekku Verus, aku belajar tentang kesopanan dan bagaimana cara mengelola temperamenku.

Dari nama baik dan kenangan tentang ayahku, aku belajar tentang kerendahan hati dan karakter seorang laki-laki.

Dari ibuku, aku belajar tentang kesalehan dan perbuatan baik, serta berpantang, tak hanya dari perbuatan jahat, akan tetapi juga dari pikiran jahat; dan lebih jauh lagi, tentang kesederhanaan dalam jalan hidupku, menarik diri sejauh-jauhnya dari kebiasaan mereka yang kaya raya.

Dari kakek buyutku, aku belajar untuk tidak menghadiri sekolah umum, dan untuk menimba ilmu dari banyak guru yang baik di rumah, serta untuk mengetahui bahwa sudah selayaknya seseorang mengeluarkan uang banyak untuk hal-hal seperti ini.

Dari ibuku, aku belajar tentang perbuatan baik, berpantang dari perbuatan dan pikiran jahat, serta kesederhanaan dalam hidup.

Dari guruku, aku belajar untuk tidak berpihak pada kubu mana pun di aneka laga yang diselenggarakan di pusat kota, tidak mendukung baik pihak Parmularius maupun Scutarius dalam pertandingan gladiator; dari beliau pulalah, aku belajar tentang daya tahan dalam menekuni pekerjaan, untuk menoleransi rasa sakit, dan untuk tak punya banyak keinginan, untuk berkarya dengan tanganku sendiri, untuk tidak mencampuri urusan orang lain, dan untuk menjadi tuli saat mendengarkan fitnah.

Dari Diognetus, aku belajar untuk menghindari hal-hal remeh, dan untuk tidak memberi perhatian pada apa yang diucapkan oleh mereka yang

menjanjikan keajaiban, juga para juru nجوم yang merapalkan mantra serta pengusiran makhluk gaib dan semacamnya; dan untuk tidak memelihara burung puyuh untuk diadu, maupun membiarkan diriku terhanyut untuk hal-hal seperti itu; untuk menoleransi kebebasan berbicara; dan untuk menggeluti filsafat dengan intim; dan untuk menjadi penyimak dari orang-orang seperti Bacchius, kemudian Tandasis dan Marcianus; dan untuk menulis esai dari usia muda; dan untuk memilih merebahkan diri di atas tempat tidur papan tanpa alas, dan apa pun yang dilakukan dalam kedisiplinan kaum Yunani.

Dari Rusticus, aku mendapat kesan bahwa karakterku butuh dikembangkan dan ditempa; dan darinya aku belajar untuk tidak tersesat dalam persaingan pelik, maupun menulis tentang hal-hal spekulatif, maupun untuk menyampaikan pidato dengan tujuan memengaruhi orang lain, ataupun untuk menampilkan diri sebagai orang yang mempraktikkan disiplin secara ketat, atau melakukan perbuatan baik demi menampilkan diri; dan menjauhi retorika, serta berpuisi, maupun menulis kata-kata bersayap; tidak berkeliaran di dalam rumah mengenakan baju seremonial, maupun melakukan hal-hal semacam itu; serta menuliskan pemikiran-pemikiranku secara sederhana, seperti surat yang ditulis Rusticus dari kota Sinuessa untuk ibuku; dan mengenai mereka yang telah menyinggung diriku dengan kata-kata, atau berbuat jahat kepadaku, aku belajar untuk bersedia menenangkan diri dan berdamai segera setelah mereka menunjukkan kesiapan untuk berdamai; dan untuk membaca dengan cermat, serta tidak berpuas diri dengan memahami pengetahuan dari kulitnya saja; untuk tidak tergesa-gesa memberikan persetujuan pada mereka yang banyak cakap; dan aku sepenuhnya berutang pada beliau, karena kini aku telah mengetahui pemikiran-pemikiran Epiktetos, yang beliau kenalkan padaku dari koleksi miliknya sendiri.

Dari Apollonius, aku belajar tentang kebebasan berkehendak dan berketetapan teguh pada tujuan; dan untuk memandang tanpa berpaling, bahkan untuk sekejap mata pun, dari nalar; dan untuk selalu menjadi orang

yang sama, tak berubah saat menjalani rasa sakit yang tiba-tiba, seperti saat kehilangan anak, maupun saat menderita sakit berkepanjangan; dan untuk melihat dengan jernih pada contoh hidup, bahwa seorang laki-laki bisa menjadi sangat tegas tetapi juga fleksibel, dan tak pernah kehilangan kesabaran dalam memberikan instruksi; dan melihat dengan mata kepala sendiri, seorang laki-laki yang jelas sekali memandang pengalaman dan keterampilan yang ia miliki dalam menguraikan prinsip-prinsip filsafat bukanlah hal yang perlu dibesar-besarkan; dan dari beliau aku belajar bagaimana caranya untuk menerima bantuan mulia dari teman-teman, tanpa merasa dikerdilkan atau membiarkan mereka berlalu tanpa merasa dihargai.

Dari Sextus, aku belajar tentang sifat welas asih, dan belajar dari contoh yang beliau tunjukkan tentang keluarga yang dibangun dengan cara kebabakan, serta tentang pemikiran untuk hidup selaras dengan alam; martabat yang tak terbebani oleh kepura-puraan, dan untuk memperhatikan kebutuhan teman-teman dengan cermat, bertoleransi terhadap orang-orang yang kurang berpendidikan dan mereka yang membangun prasangka tanpa berpikir panjang; beliau memiliki kemampuan untuk bersikap siap membantu semua orang, sehingga setiap perjumpaan dengan beliau menjadi lebih menyenangkan dibandingkan sanjungan apa pun; dan di saat yang sama beliau merupakan orang yang sangat terhormat di antara mereka yang mengenal dirinya; dan ia punya kemampuan untuk mencari tahu, sekaligus memberikan arahan, dengan cara yang cerdas sekaligus sistematis, tentang prinsip-prinsip yang penting dalam hidup; dan beliau tidak pernah menunjukkan kemarahan maupun hawa nafsu lainnya, sepenuhnya terbebas dari nafsu, sekaligus sangat penyayang; dan beliau dapat mengungkapkan pujian tanpa kegaduhan, dan beliau pun memiliki pengetahuan yang begitu luas tanpa kesombongan.

Dari Alexander yang pandai dalam tata bahasa, aku belajar untuk menahan diri agar tidak selalu mencari-cari kesalahan, dan tidak menegur mereka yang kacau tata bahasanya atau terdengar aneh dalam pengucapannya; akan tetapi dengan rapi memperkenalkan ungkapan yang semestinya digunakan,

dengan menjawab, memberikan konfirmasi, atau terlibat diskusi dalam suatu topik dan bukan semata-mata membahas ungkapan tata bahasanya, atau dengan saran lainnya yang lebih layak.

Dari Fronto, aku belajar mengamati efek dari rasa iri, dan tipu daya, serta kemunafikan yang muncul pada pribadi seorang tiran, dan bahwa pada umumnya, orang-orang di antara kita yang dikenal sebagai seorang “Ningrat” sebetulnya kurang mendapat kasih sayang.

Dari Alexander sang Platonis, aku belajar agar tidak terlalu sering, atau jika tidak diperlukan, mengucapkan atau menulis dalam sebuah surat pada siapa pun bahwa, “Aku terlalu sibuk”; dan tidak terus-menerus menggunakan tekanan keadaan sebagai alasan untuk mengabaikan orang-orang terdekatku.

Dari Catulus, aku belajar agar tidak menolak kritik seorang teman, sekalipun kritiknya merupakan keluhan yang tidak masuk akal, akan tetapi, justru terus mencoba untuk memulihkan perasaannya kembali; dan selalu siap untuk berbicara tentang para guru yang telah mengajar kita dengan rasa terima kasih yang sepenuh hati, sebagaimana yang diketahui dari Domitius dan Athenodotus; dan untuk mencintai anak-anakku dengan tulus.

Dari Severus, aku belajar untuk mencintai keluargaku, untuk mencintai kebenaran, dan untuk mencintai keadilan; dan melalui beliaulah aku belajar untuk mengenal siapa itu Thrasea, Helvidius, Cato, Dio, Brutus; dan dari beliaulah aku belajar tentang gagasan mengenai tata pemerintahan, di mana hukum perundang-undangan yang sama berlaku untuk semua orang tanpa kecuali, sebuah bentuk pemerintahan yang dikelola sedemikian rupa dengan menempatkan hak yang sama dan kebebasan berbicara yang setara, dan gagasan tentang kerajaan yang menghormati kebebasan rakyatnya; aku belajar juga dari beliau tentang konsistensi dan rasa hormat yang tak tergoyahkan terhadap filsafat; dan dorongan dari dalam diri untuk melakukan hal-hal yang baik; dan untuk selalu bersiap memberi kepada orang lain; dan untuk merayakan harapan-harapan baik; dan untuk punya keyakinan bahwa

aku dicintai oleh sahabat-sahabatku; dan pada dirinya, aku mengamati keterbukaannya berpendapat tentang pihak-pihak yang ia kecam, dan bahwa teman-temannya tak perlu sibuk menduga-duga apa yang ia inginkan, maupun apa yang tidak ia inginkan, karena hal tersebut telah dipaparkannya secara gamblang tanpa basa-basi.

Terhadap orang-orang yang telah menyinggung diriku dengan kata-kata, atau berbuat jahat kepadaku, aku belajar untuk bersedia menenangkan diri dan berdamai segera setelah mereka menunjukkan kesiapan untuk berdamai.

Dari Maximus, aku belajar bagaimana caranya mengelola diriku sendiri, dan untuk tidak tergoyahkan oleh hal remeh apa pun; serta untuk terus penuh semangat dalam berbagai situasi; termasuk juga saat menderita sakit; dan untuk membangun karakter moral yang seimbang, bersikap lembut namun tetap bermartabat, serta untuk melakukan apa pun yang ditugaskan kepadaku tanpa berkeluh kesah. Aku mengamati betapa semua orang yakin, bahwa beliau selalu bersungguh-sungguh dengan apa yang beliau katakan dan bermaksud baik dalam semua hal yang beliau lakukan; dan beliau tak pernah menunjukkan rasa kaget maupun keterkejutan, serta beliau pun tak pernah berada dalam keadaan terburu-buru atau ragu-ragu; tidak pernah kekurangan sumber daya, juga tak pernah menunda-nunda menyelesaikan segala sesuatu; tidak pernah putus asa atau merasa bingung; juga tak pernah tertawa basa-basi untuk menutupi kekesalannya, maupun sebaliknya, tak pernah pula beliau terbawa oleh nafsu maupun kecurigaan. Ia terbiasa untuk melakukan tindakan-tindakan bermoral dan selalu siap untuk memaafkan; ia terbebas dari segala bentuk kepura-puraan; ia menunjukkan diri dalam penampilan sebagai seorang laki-laki yang tak bisa tergoyahkan dari posisi kebenaran, ketimbang sebagai seseorang yang telah memperbaiki dirinya. Aku pun mengamati, bahwa tak ada satu orang pun yang pernah berpikir

bahwa dirinya diremehkan oleh Maximus, maupun memandang dirinya sebagai sosok yang lebih baik dari Maximus. Beliau juga diberkahi oleh karunia untuk selalu mampu bergurau dengan cara-cara yang menyenangkan hati.

Dari ayah angkatku, aku belajar tentang kelembutan; dan kepatuhan yang tak tergoyahkan terhadap hal-hal yang beliau yakini setelah beliau melakukan perenungan yang panjang; dan tak ada kesombongan pada diri beliau tentang hal-hal yang orang lain anggap sebagai kehormatan; rasa cinta terhadap kerja keras dan kegigihan; dan kesiapsediaan untuk mendengarkan mereka yang punya usul apa pun demi kebaikan bersama; dan untuk memiliki keteguhan yang tak tergoyahkan dalam memberikan apa yang telah menjadi hak orang lain; serta kumpulan pengetahuan yang disaripatkan dari pengalaman, untuk mengetahui kapan harus mengambil tindakan tegas dan kapan memberikan pengampunan. Dan aku pun mengamati betapa dirinya telah mengalahkan segala renjana terhadap para pemuda; beliau pun memandang dirinya sama dengan penduduk mana pun; dan beliau membebaskan sahabat-sahabatnya dari segala bentuk keterikatan untuk selalu hadir di acara makan malam bersamanya atau kewajiban untuk menemaninya ke luar kota; dan mereka yang tidak bisa menemani dirinya dengan alasan mendesak apa pun, akan tetap diperlakukan sama oleh beliau. Aku mengamati juga kebiasaan dan ketekunannya untuk secara hati-hati dan cermat menggali segala sesuatu yang ia pertimbangkan baik-baik; serta beliau pun tak pernah berhenti untuk mencari tahu dan tak pernah cepat merasa puas terhadap kesan pertama yang dilihatnya; dan beliau memiliki sifat selalu menjaga hubungan dengan teman-temannya, dan beliau tak pernah merasa cepat lelah terhadap mereka, maupun berlebihan dalam memberikan perhatian kepada mereka; dan untuk selalu berpuas diri dalam segala kesempatan, juga riang gembira; dan untuk melihat segala sesuatu jauh ke depan, serta untuk memberikan hal-hal sekecil apa pun tanpa perlu pamer; dan untuk selalu waspada setiap kali dirinya mendapatkan tepuk tangan dan pujian; dan untuk selalu mengawasi hal-hal

yang beliau rasa sebagai hal yang penting dalam pengelolaan sebuah kerajaan; dan untuk menjadi seorang pengelola yang baik terhadap segala bentuk pengeluaran, serta dengan penuh kesabaran menanggung kesalahan sebagai akibatnya; dan beliau tak pernah diliputi ketakutan yang irasional terhadap Para Dewa, beliau juga tak pernah berusaha membeli hati orang lain dengan membanjiri mereka berbagai hadiah ataupun mencoba untuk menyenangkan hati mereka, atau memberikan pujian berlebihan pada khalayak luas; akan tetapi, beliau selalu menunjukkan ketenangan dalam segala hal, juga ketegasan, dan tak pernah punya pikiran maupun perilaku yang kejam terhadap orang lain, maupun kecintaan terhadap hal-hal yang serba-baru.

Dari Maximus, aku belajar untuk terus bersemangat dalam berbagai situasi, termasuk saat sakit, dan untuk melakukan apa pun yang ditugaskan kepadaku tanpa berkeluh kesah.

Dan segala sesuatu yang bisa membawa kemudahan dalam hidup, maupun nasib baik yang beliau terima dengan berkelimpahan, beliau selalu menggunakan semua itu tanpa rasa congkak maupun dengan sibuk berkelit; sehingga saat semua itu beliau miliki, beliau menikmati tanpa menyombongkannya, dan saat beliau tak memilikinya, maka beliau tidak menginginkannya. Tak seorang pun akan menggambarkannya sebagai seorang penipu, orang yang tidak sopan, atau orang yang meributkan hal-hal kecil; tetapi siapa pun yang mengetahui beliau, mengenal dirinya sebagai seorang laki-laki yang matang, sempurna, melampaui segala pujian basa-basi, mampu mengelola segala urusannya termasuk pula urusan orang lain dengan baik.

Selain itu, beliau pun menghormati mereka yang merupakan Filsuf sejati, dan beliau tidak mencela mereka yang berpura-pura menjadi seorang Filsuf, di sisi lain, beliau pun tak mudah terpesona oleh mereka. Beliau juga mudah bercakap-cakap, dan beliau membuat dirinya mudah diterima oleh orang lain tanpa menunjukkan sikap sombong yang dapat menyinggung

perasaan. Beliau merawat kesehatan tubuh dengan sewajarnya, bukan seperti seseorang yang terlalu terikat pada hidup, bukan pula semata-mata demi penampilan pribadi, tak juga secara asal-asalan, akan tetapi sedemikian rupa sehingga, dengan cara beliau memberi perhatian pada tubuh, beliau amat jarang membutuhkan sentuhan dokter atau penanganan obat-obatan atau alat bantu kesehatan dari luar lainnya.

Beliau selalu siap untuk tunduk tanpa rasa iri, pada mereka yang memiliki kelebihan tertentu, misalnya seperti kelancaran atau keluasan pengetahuan terkait dengan hukum perundang-undangan maupun tatanan moral atau apa pun bentuknya; dan beliau selalu memberikan bantuan kepada mereka, sehingga masing-masing bisa ikut menikmati peningkatan reputasi sesuai dengan pencapaiannya; dan beliau selalu bertindak sesuai dengan tradisi negaranya, tanpa menunjukkan kesombongan dalam melakukannya. Lebih jauh lagi, beliau tak merasa nyaman dengan perubahan atau sikap serba-tak tentu, akan tetapi beliau sangat senang berada di tempat-tempat yang sama, dan menyibukkan diri mengerjakan hal-hal yang sama; dan setelah serangan sakit kepala hebat, beliau bisa kembali segar bugar dan bertenaga untuk melakukan pekerjaannya seperti biasa. Beliau menyimpan rahasia, tetapi sangat sedikit dan sangat jarang, dan hal-hal yang beliau simpan sendiri, selalu terkait dengan urusan-urusan kemasyarakatan; beliau juga menunjukkan kehati-hatian dan kecermatan dalam menampilkan diri di berbagai ruang tempat dirinya dapat dilihat oleh khalayak luas, maupun dalam mendirikan bangunan-bangunan publik, terkait dengan donasi beliau pada masyarakat, dan hal-hal semacam itu, karena beliau adalah seorang laki-laki yang selalu ingin menuntaskan segala sesuatu yang sudah semestinya dilakukan, alih-alih mengejar reputasi yang didapatkan atas tindakannya.

Dari ayah angkatku, aku belajar tentang kelembutan dan rasa cinta terhadap kerja keras dan kegigihan.

Beliau bukan tipe orang yang suka mandi di waktu-waktu yang tak lazim; beliau tak memiliki kegemaran untuk membangun banyak rumah, tak terlalu spesifik tentang apa yang ingin beliau santap, tak memikirkan tekstur maupun warna busananya, tak dipusingkan dengan keelokan budak-budaknya. Busana yang beliau kenakan datang dari Lorium, rumahnya di pedesaan, dan umumnya dari Lanuvium. Kita mengetahui bagaimana beliau menangani petugas bea cukai di Tusculum yang meminta belas kasihannya; dan memang seperti itulah perilakunya.

Tak ada satu pun dari diri beliau yang kasar, keras, atau terburu nafsu, dan tak akan ada seorang pun yang mengatakan bahwa beliau bekerja terlalu keras hingga “berkeringat”; akan tetapi beliau selalu mengkaji segala sesuatu satu per satu dengan santai, seolah-olah beliau begitu berkelimpahan akan waktu, dan tanpa sedikit pun kebingungan, dengan cara yang serba-tertata, penuh semangat dan secara konsisten. Dan semua yang beliau tampilkan selaras dengan apa yang dicatat tentang Sokrates, karena beliau mampu untuk menahan diri dari, sekaligus menikmati, hal-hal yang lazimnya menjadi kelemahan banyak orang dan tak bisa mereka nikmati tanpa berlebihan.

Menjadi seseorang yang cukup kuat untuk menahan diri dari satu hal sekaligus tetap tenang dalam menghadapi hal lain; semua itu adalah tanda-tanda seorang manusia yang memiliki jiwa yang sempurna dan tak tergoyahkan, sebagaimana beliau tunjukkan saat sahabatnya, Maximus, menghadapi penyakitnya.

Ayah angkatku juga mudah bercakap-cakap dan membuat dirinya mudah diterima oleh orang lain tanpa menunjukkan sikap sombong.

Kepada Para Dewa, aku bersyukur karena diberkahi kakek-nenek yang baik, ayah-ibu yang baik, saudara yang baik, guru-guru yang baik, keluarga yang baik, kenalan-kenalan yang baik, juga para sahabat yang baik, hampir semuanya baik. Dan juga, aku bersyukur kepada Para Dewa, karena aku

tidak tergelincir untuk melakukan perbuatan apa pun yang bisa menyinggung salah satu dari mereka, sekalipun aku memiliki kecenderungan dari dalam diri, yang apabila ada kesempatan, maka hal-hal ini bisa membawa diriku untuk terbawa melakukan hal-hal yang semacam itu; akan tetapi, berkat perlindungan Para Dewa, aku tak pernah berada dalam situasi yang menempatkanku pada posisi penuh ujian semacam itu. Aku pun berterima kasih pada Para Dewa karena aku tak lagi dibesarkan bersama selir dari kakekku, dan aku berhasil mempertahankan keutuhan masa remajaku, dan aku tidak membuktikan kejantananku sebelum saatnya, bahkan hingga lebih dari saatnya. Aku bersyukur mengabdikan diri pada seorang penguasa, juga seorang ayah yang berkewenangan untuk menghilangkan kesombongan pada diriku, sampai akhirnya diriku tiba kepada kesadaran dan pengetahuan bahwa seseorang bisa hidup di dalam istana tanpa membutuhkan pengawal atau busana serba-agung atau aneka tempat lilin dan patung-patung, maupun hal-hal lain yang bertujuan memamerkan diri; akan tetapi, seseorang punya kemampuan untuk membentuk dirinya menjadi sangat mendekati gaya hidup seorang rakyat biasa, tanpa harus kehilangan martabat atau kekuatan apa pun dalam melakukan tanggung jawab seorang penguasa demi kepentingan bersama.

Aku bersyukur kepada Para Dewa yang telah memberkahi diriku dengan seorang saudara laki-laki, yang karakter moralnya mampu mendorongku untuk menjaga diriku sendiri, dan di saat yang sama, ia membuatku merasa bahagia berkat rasa hormat dan kasih sayangnya; aku bersyukur kepada Para Dewa bahwa anak-anakku cerdas dan tak menyangang kekurangan fisik; bahwa aku tidak terlalu cakap dalam bidang retorika, puisi, maupun berbagai kajian lain, di mana pikiranku bisa saja sepenuhnya tersita seandainya ketika itu aku menunjukkan kemajuan dalam bidang-bidang tersebut; bahwa aku segera menempatkan para guru yang telah mengajarku ke posisi yang terhormat, yang tampaknya mereka inginkan, dan tidak menunda pengangkatan mereka, mengingat bahwa mereka masih muda; aku bersyukur kepada Para Dewa bahwa aku mengenal Apollonius, Rusticus, Maximus.

Aku bersyukur kepada Para Dewa bahwa aku mendapatkan impresi yang jernih dan konstan tentang menjalani hidup yang sesuai dengan alam, dan seperti apa kehidupan tersebut, sehingga, sepanjang segala sesuatunya diatur oleh Para Dewa, berikut rezeki dan bantuan, juga inspirasi dari mereka, tak ada yang menghambat diriku untuk segera menjalani hidup yang selaras dengan alam: sekalipun aku sendiri masih mengalami kegagalan akibat kesalahanku sendiri, ini karena aku kurang mencermati tanda-tanda dari Para Dewa, dan, hampir bisa kukatakan, instruksi-instruksi langsung dari mereka.

Bahwa tubuhku telah bertahan sejauh ini dalam menjalani kehidupan seperti itu; bahwa aku tak pernah menyentuh baik Benedicta maupun Theodotus², dan setelah terjatuh dalam nafsu penuh kasih sayang, aku pun terpulihkan; dan sekalipun aku kerap kali tak bisa menangkap gurauan Rusticus³, aku tidak pernah sampai terjebak pada situasi yang aku sesali; sekalipun sudah suratan takdir bahwa ibuku wafat di usia muda, beliau menjalani tahun-tahun terakhir dalam hidupnya bersama-sama denganku.

Beliau mampu untuk menahan diri dari, sekaligus menikmati, hal-hal yang lazimnya menjadi kelemahan banyak orang dan tak bisa mereka nikmati tanpa berlebihan.

Bahwa kapan pun aku berkeinginan untuk membantu orang lain yang membutuhkan, atau dalam kesempatan lainnya, aku tidak pernah diberi tahu bahwa aku tak punya uang, atau tak punya cara untuk bisa memberikan bantuan tersebut; dan aku bersyukur bahwa diriku sendiri tak pernah berada dalam situasi semacam itu, di mana aku sedang kekurangan dan harus menerima bantuan dari orang lain. Aku bersyukur memiliki istri yang begitu apa adanya, mengabdikan, begitu hangat, serta tak terpengaruh pada kemewahan; bahwa aku memiliki banyak guru yang baik untuk anak-anakku.

Aku pun bersyukur bahwa berbagai pemulihan sakit dalam hidupku, seperti muntah darah dan sakit kepala, telah ditunjukkan dengan jelas dalam mimpiku, seperti yang terjadi padaku di Caieta. Bahwa, ketika aku tertarik pada filsafat, aku tidak jatuh cinta kepada Sofis mana pun, dan aku tidak menghabiskan waktu untuk membaca karya penulis sejarah, atau dalam pemecahan masalah silogisme, atau menyibukkan diri dalam penyelidikan terhadap penampakan-penampakan di langit; karena semua hal tersebut sungguh membutuhkan pertolongan dari Para Dewa dan nasib baik.[]

² Benedicta dan Theodotus, kemungkinan budak istana.

³ Quintus Junius Rusticus, guru dan politisi Roma yang dihormati Marcus Aurelius.

Buku 2

Ditulis di antara kaum Quadi di Sungai Granua.

*A*wali pagi hari dengan mengatakan pada dirimu sendiri: hari ini aku akan bertemu orang-orang yang suka ikut campur, tidak tahu terima kasih, arogan, penuh tipu daya, penuh iri dengki, maupun orang-orang yang tak peduli dengan sekeliling mereka. Semua ini terjadi karena mereka abai akan arti kebaikan dan kejahatan yang sesungguhnya. Akan tetapi, aku telah menyaksikan bahwa sesungguhnya kebaikan itu indah, dan kejahatan itu buruk, dan aku telah merefleksikan bahwa sifat pelanggar itu serupa dengan diriku sendiri—bukan melalui kekerabatan darah atau keturunan, tetapi berbagi dalam akal pikiran yang sama dan dari sumber keagungan yang sama. Oleh karena itu, aku tak bisa dilukai oleh satu pun dari mereka, tak satu pun dapat memengaruhiku dengan kejahatan mereka. Aku pun tak lagi bisa merasa marah terhadap sesama sanak saudara, maupun membenci mereka, karena kita semua terlahir untuk saling bekerja sama, seperti halnya kaki, tangan, juga kelopak mata, serta baris gigi atas dan bawah. Melawan satu sama lain adalah hal yang bertentangan dengan alam; dan perasaan marah dan tindakan berpaling adalah perlawanan.

Apa pun itu, makhluk bernama aku ini terdiri dari tubuh, napas, dan pikiran pengendali⁴. Berhentilah membaca buku-bukumu—jangan mendambakannya: itu tidak diperbolehkan. Tidak, berpikirlah seolah-olah kau hampir mati. Tubuh hanyalah terdiri dari darah, tulang, struktur dan jaringan saraf, pembuluh darah dan arteri. Pertimbangkan juga napas, apa sesungguhnya itu: hanya angin, bahkan itu pun tidak tetap, sewaktu-waktu bisa tercurah dan tersedot lagi. Menyisakan bagian ketiga, yaitu pikiran pengendali. Berpikirlah, “Kamu sudah tua; jangan lagi kamu biarkan

pikiran pengendalimu ini diperbudak—jangan lagi tergerak oleh untaian benang layaknya boneka bagi dorongan diri yang egois, tidak ada lagi kegelisahan pada masa kini, atau kecurigaan akan nasibmu di masa depan.”

Pekerjaan Yang Ilahi penuh dengan keniscayaan. Semua ini menggariskan bahwa nasib baik tak bisa dipisahkan dari alam maupun dari perputaran dan pintalan benang kehidupan sebagaimana diperintahkan oleh Sang Takdir. Dari sanalah semua hal mengalir; dan semua ini melampaui kebutuhan, dan semua ini adalah demi kebaikan seluruh alam semesta, di mana kau juga bagian darinya. Sekarang setiap bagian dari alam mendapat kebaikan dari hal-hal yang diberikan oleh Keseluruhan dan semua yang melestarikan alam itu. Kini tatanan alam semesta dijaga secara seimbang oleh perubahan unsur-unsur dan perubahan dalam senyawanya. Cukuplah prinsip-prinsip ini bagimu, biarkan mereka menjadi doktrin konstanmu. Hentikan rasa hausmu terhadap buku-buku, sehingga kau tidak meninggal dunia sebagai penggerutu, tetapi dalam kondisi riang gembira, utuh sepenuhnya dan dari hati yang penuh syukur kepada Yang Ilahi.

Kita semua terlahir untuk saling bekerja sama. Melawan satu sama lain adalah hal yang bertentangan dengan alam.

Ingat telah berapa lama dirimu menunda melakukan semua hal ini, dan betapa sering dirimu mendapat kesempatan dari Para Dewa, tetapi tidak menggunakannya. Sekarang adalah saat yang tepat bagimu untuk memahami alam semesta di mana kau merupakan bagian darinya, dan memahami pengelola alam semesta yang memunculkan dirimu, dan bahwa ada batas waktu yang sudah ditetapkan untukmu, jika kau tidak menggunakannya untuk menghapuskan awan-awan yang menggelayuti pikiranmu, maka waktu akan berlalu, kau akan meninggalkan dunia ini, dan kesempatan itu tidak akan pernah kembali.

Di setiap saat, berpikirlah dengan teguh sebagai seorang Romawi dan seorang laki-laki, untuk melaksanakan tugas dengan martabat yang

sempurna dan apa adanya, dan perasaan welas asih, kebebasan, dan keadilan, dan kosongkan pikiranmu dari berbagai pemikiran lain. Dan kau akan mendapatkan kelegaan ini, jika kau melakukan setiap tindakan dalam hidupmu seolah-olah hal tersebut adalah hal terakhir yang kaulakukan di dunia ini: singkirkan semua pengabaian dan penyimpangan akibat nafsu dari aturan nalarmu, dan semua kemunafikan, dan rasa cinta pada diri, serta ketidakpuasan terhadap apa yang telah ditakdirkan untukmu. Kau paham, betapa sedikit hal yang perlu dikuasai seseorang, untuk dapat menjalani hidup yang mengalir dalam ketenangan mengikuti jalan yang diberikan Yang Ilahi; karena Para Dewa, dalam menjalani peran mereka, tak akan mengharapkan apa pun dari diri manusia yang telah menaati hal-hal ini.

Menyakiti diri sendiri, oh jiwaku, kau melakukan perbuatan yang menyakiti diri sendiri: dan kau tidak lagi punya kesempatan untuk menghormati dirimu sendiri. Hidup setiap manusia hanyalah sesaat, dan hidupmu ini nyaris berakhir, sekalipun kau masih tidak dapat menunjukkan rasa hormat pada dirimu sendiri, dengan membiarkan kebahagiaanmu bergantung pada jiwa orang lain.

Betapa sering dirimu mendapat kesempatan, tetapi tidak menggunakannya. Padahal, ada batas waktu yang sudah ditetapkan untukmu. Jika kau tidak memanfaatkannya, maka waktu akan berlalu, kau akan meninggalkan dunia ini, dan kesempatan itu tidak akan kembali.

Apakah hal-hal eksternal di sekitarmu cenderung memecah konsentrasimu? Beri dirimu waktu untuk belajar sesuatu yang baru dan baik, lalu berhentilah mengembara dan berputar tanpa henti. Namun, kau juga perlu menghindari terbawa ke jalan orang lain: mereka yang terlihat sibuk tetapi tidak melakukan apa-apa, yang membuat mereka lelah menjalani hidup, dan

tidak memiliki tujuan dalam mengarahkan setiap gerakannya dan semua pikirannya.

Seseorang jarang terlihat tidak bahagia karena tidak mampu membaca apa yang terjadi di dalam jiwa orang lain; tetapi mereka yang gagal memperhatikan jiwa mereka sendiri, sudah pasti tidak bahagia.

Ini yang harus selalu kauingat: bagaimana kodrat Keseluruhan, bagaimana kodratku sendiri, hubungan antara kodrat yang ini dan yang itu, bagian seperti apa dari Keseluruhan yang seperti apa; dan bahwa tak ada yang bisa menghalangimu melakukan dan mengucapkan segala sesuatu dengan cara yang selaras dengan kodrat tersebut, di mana kau menjadi bagian tak pisahkan darinya.

Mereka yang gagal memperhatikan jiwa mereka sendiri, sudah pasti tidak bahagia.

Theophrastus, saat membandingkan antar-satu perilaku buruk dengan lainnya—perbandingan seperti ini merupakan sesuatu yang umum dilakukan oleh umat manusia—mengungkapkan, sebagaimana seorang Filsuf sejati, bahwa pelanggaran moral yang dilakukan atas nama nafsu lebih tinggi bobot kesalahannya dibandingkan dengan pelanggaran-pelanggaran yang dilakukan karena tergerak oleh kemarahan. Hal ini karena mereka yang tergerak akibat rasa marah tampaknya terlepas dari nalar, karena adanya rasa sakit tertentu dan pertentangan yang ada di bawah sadarnya. Sedangkan siapa pun yang melanggar akibat adanya nafsu, berada dalam kondisi dikuasai oleh kesenangan, terkesan memiliki sikap tak mampu mengendalikan diri dan lebih lemah dalam pelanggaran yang ia lakukan. Oleh karena itulah, dengan cara menimbang akar masalah dengan Filsafat, ia pun mengatakan bahwa pelanggaran yang dilakukan sebagai akibat dari kenikmatan lebih tinggi kesalahannya dibandingkan pelanggaran yang disebabkan karena berakar pada rasa sakit; dan secara keseluruhan dapat dipahami bahwa seseorang yang sebelumnya diperlakukan dengan

salah, dipaksa menjadi marah akibat rasa sakit di dalam dirinya; sementara yang lain, digerakkan oleh dorongannya sendiri untuk melakukan hal yang salah, terbawa untuk melakukan kesalahan tersebut karena hawa nafsu.

Karena kau bisa saja meninggalkan hidup ini saat ini juga, aturlah segala hal yang kaulakukan dan pikirkan dengan baik. Namun, kepergian dari dunia manusia bukanlah hal yang perlu kita takuti jika memang Para Dewa ada: karena Para Dewa tidak akan membiarkan kita tergelincir ke dalam kerugian apa pun; tetapi, apabila ternyata Para Dewa tidak ada, atau apabila mereka tak ambil pusing dengan urusan-urusan manusia, apa manfaatnya bagiku menjalani hidup di alam semesta yang hampa akan Para Dewa atau tanpa keniscayaan? Namun, sesungguhnya mereka memang ada, dan mereka peduli pada urusan-urusan manusia, dan mereka pun memberikan segala upaya pada kekuatan manusia untuk menghindarinya terjerumus ke dalam kerugian yang hakiki. Dan jika ada hal lainnya yang memang sungguh merugikan, mereka pasti juga akan memberi kekuatan untuk menghadapinya, sehingga manusia mampu menghindar agar tak jatuh ke dalamnya. Jika suatu hal tidak membuat kondisi manusia lebih buruk, bagaimana hal itu dapat membuat hidupnya menjadi lebih buruk?

Tidak mungkin kodrat dari Keseluruhan mengabaikan hal ini karena ketidaktahuan, atau karena memiliki pengetahuan tetapi tak punya kuasa untuk melindungi dari atau mengoreksi hal-hal tersebut; tak mungkin kesalahan yang terjadi begitu besar, sehingga sekalipun ia ingin memiliki kekuatan atau keterampilan untuk bisa menghindarinya, hal baik dan hal buruk tetap terjadi tanpa pandang bulu, pada orang baik maupun orang jahat. Namun, kematian adalah hal yang pasti, demikian juga kehidupan, ketenaran dan aib, rasa sakit dan kenikmatan, kekayaan dan kemiskinan, semua hal tersebut sama-sama terjadi pada orang baik maupun jahat, dan mengalami hal-hal tersebut tidak membuat kita lebih baik ataupun lebih buruk; dalam keduanya juga tidak melekat kebaikan atau kejahatan.

Kau bisa saja meninggalkan hidup ini saat ini juga, maka aturlah segala hal yang kaulakukan dan pikirkan dengan baik.

Begitu cepat semua hal menghilang di alam semesta, tubuh kita sendiri hilang dalam dunia materi ini, ingatan akan tubuh kita pun hilang ditelan waktu; kodrat dari semua objek terkait indra manusia, utamanya yang mudah terpicat dengan pancingan kenikmatan atau gentar oleh rasa sakit, atau sibuk dengan riuh-rendah ketenaran yang segera menguap lenyap; mereka semua sungguh tak bernilai, betapa hina, jelek, mudah rusak, dan mati: ini adalah hal-hal yang perlu dipertimbangkan oleh kemampuan intelektual kita. Dan pertimbangan lebih lanjut: Siapakah mereka, orang-orang yang penilaian dan suaranya telah memberikan atau menyangkal harga diri? Apa itu kematian? Jika seseorang melihat kematian itu sendiri, dan memiliki kemampuan berpikir yang baik untuk melepas gambaran tentang kematian, ia akan menyimpulkan bahwa kematian tidak lebih dari fungsi alam, dan apabila ada yang merasa takut dengan cara kerja alam, maka ia tak jauh berbeda dari seorang anak kecil. Dan kematian bukan hanya fungsi alam, tetapi juga sesuatu yang membantu alam mencapai tujuannya.

Amati juga, bagaimana manusia mendekati kepada Yang Ilahi, dengan bagian apa dari wujudnya, dan ketika bagian dari dirinya itu dalam sifat seperti apa?

Tak ada yang lebih menyedihkan dari melihat orang yang telah melintasi segalanya, berputar-putar, seperti kata Pindar, “menggali jauh di perut bumi” dan mencari penjelasan dengan menduga-duga apa yang ada di pikiran para tetangganya, tanpa menalar bahwa sebenarnya yang perlu ia lakukan hanyalah berhadapan dengan suara hati yang ada di dalam dirinya, kemudian menghormatinya dengan sepenuh hati. Penghormatan pada suara hati tersebut adalah untuk menjaga kemurniannya agar tak terkontaminasi oleh nafsu, hal sepele dan rasa tidak puas terhadap segala sesuatu yang datang dari Para Dewa maupun manusia. Semua yang datang dari Para

Dewa layak diganjar dengan pemujaan karena kesempurnaannya; dan yang datang dari manusia layak dilihat dengan penuh kasih sayang karena adanya persaudaraan sesama umat manusia; dan terkadang, dalam kondisi tertentu, bahkan hal-hal yang dibuat oleh manusia dapat menggerakkan rasa iba karena pengabaian mereka terhadap kebaikan dan kejahatan; kekurangan ini bukan hal yang lebih ringan ketimbang sesuatu yang menyebabkan kita kehilangan kemampuan untuk membedakan putih dan hitam.

Kematian adalah hal yang pasti, demikian juga kehidupan, ketenaran dan aib, rasa sakit dan kenikmatan, kekayaan dan kemiskinan. Semua itu terjadi pada orang baik maupun jahat.

Sekalipun kita harus ditakdirkan menjalani hidup selama tiga ribu tahun, dan bahkan sampai tiga puluh ribu tahun, ingatlah senantiasa bahwa tak ada seorang pun yang kehilangan kehidupan selain yang ia jalani, ataupun menjalani kehidupan selain yang hilang darinya. Dengan kata lain, kehidupan yang terpanjang dan terpendek, semuanya membawa kepada kesimpulan yang sama. Momen masa kini sama untuk semua, walaupun apa-apa yang hilang itu tidak semuanya sama; maka apa pun yang hilang hanyalah sebuah momen. Tidak ada yang akan pernah kehilangan masa lalu maupun masa depan: jika seseorang tidak memiliki sesuatu, bagaimana ia bisa kehilangan sesuatu yang tak pernah ia miliki itu?

Jadi selalu ingat dua hal ini: *pertama*, bahwa semua hal yang datang dari keabadian itu seperti wujud-wujud, dan semuanya akan kembali membentuk lingkaran kehidupan, dan tak ada perbedaan apakah seseorang akan melihat hal yang sama selama seratus atau dua ratus tahun, atau sampai waktu yang tak terbatas; dan yang *kedua*, orang yang memiliki umur terpanjang, maupun orang yang akan segera meninggal, keduanya mengalami kehilangan yang sama. Hanya masa kini saja yang bisa

dirampas dari diri seseorang, jika benar hanya ini satu-satunya yang ia miliki, dan bahwa seseorang tak bisa kehilangan sesuatu yang tak pernah ia miliki.

Ingatlah bahwa semua adalah opini. Apa yang dikatakan oleh Monimus, filsuf Sinis, sudah jelas: dan manfaat dari perkataannya tersebut juga jelas, jika seseorang mengambil intinya, sejauh yang ia pahami sebagai kebenaran.

Jiwa seorang manusia melukai dirinya sendiri, *pertama* dan terutama, ketika ia menjadi abses, bertumbuh (sejauh mungkin) secara terpisah, semacam tumor tumbuh di alam semesta: karena membenci apa pun yang terjadi adalah tindakan memisahkan diri dan memberontak dari Alam, di mana semua yang terjadi ada di dalamnya. *Kedua*, jiwa dapat melukai dirinya sendiri apabila ia berpaling dari manusia lain, atau bahkan bergerak ke arahnya dengan tujuan untuk melukai, seperti yang terjadi pada jiwa orang-orang yang diliputi rasa marah. *Ketiga*, jiwa melukai dirinya sendiri ketika ia menyerah pada kenikmatan atau kesakitan. *Keempat*, ketika jiwa tersebut terlibat dalam, dan melakukan atau mengucapkan hal-hal yang tidak tulus dan salah. *Kelima*, setiap kali ia membiarkan tindakan dan impulsnya mengarah tanpa tujuan, dan melakukan apa pun tanpa perhatian sadar dan tanpa memikirkannya—sedangkan tindakan yang paling remeh pun harus dilakukan dengan mengacu pada tujuan akhir. Dan tujuan dari makhluk rasional adalah mengikuti nalar dan aturan dari pola dasar yang paling terhormat dari kondisi yang mengatur—Alam Semesta.

Dalam hidup seorang manusia, waktu hanya sekejap, keberadaannya berubah, persepsinya berkabut, komposisi dari seluruh tubuh akan membusuk, pikirannya berputar-putar seperti angin puting beliung, peruntungannya tidak bisa diramalkan, ketenarannya tidak jelas. Bisa dikatakan, semua yang ada pada tubuh mengalir seperti sungai, dan apa yang ada pada jiwa adalah mimpi dan delusi, dan hidup adalah peperangan, dan kunjungan ke negeri asing; dan kehidupan setelah ketenaran adalah keadaan terlupa.

Lalu, apa yang bisa menemani kita dalam perjalanan? Hanya ada satu hal yang bisa: Filsafat. Akan tetapi hal ini berarti menjaga keilahian yang ada di dalam diri bersih dari pelanggaran dan tak terluka, menguasai kesenangan dan rasa sakit, tak melakukan hal-hal yang tanpa tujuan, tidak pula melakukan sesuatu dengan kepura-puraan dan kemunafikan, tidak merasa membutuhkan orang lain untuk melakukan atau tidak melakukan sesuatu. Selanjutnya, menerima apa pun yang terjadi, dan semua itu sejatinya telah tertulis dalam suratan takdir; dan pada akhirnya, menanti datangnya sang maut dengan pikiran yang riang gembira, seolah-olah semua ini tak lebih dari bubarnya semua elemen yang selama ini membentuk semua makhluk hidup. Sekarang, jika tak ada hal apa pun yang menakutkan dari semua elemen tersebut, di mana setiap hal terus berubah terhadap yang lain, lalu mengapa seorang manusia perlu cemas menghadapi perubahan dan pembubaran semua elemen tersebut? Semua ini berjalan sesuai dengan alam, dan tak ada satu pun hal yang buruk jika sesuai dengan alam.[]

Terima apa pun yang terjadi. Semua itu tertulis dalam suratan takdir. Pada akhirnya, menanti datangnya sang maut dengan gembira, seolah-olah ini tak lebih dari bubarnya elemen pembentuk makhluk hidup.

⁴ *Directing mind, Hegemonikon*, Rasio; kekuatan tertinggi dalam diri yang hampir identik dengan keilahian dalam diri kita, fragmen dirinya yang telah diberikan Zeus kepada setiap orang untuk menjaga dan membimbingnya, prinsip penuntun manusia.

Buku 3

Ditulis di Carnuntum.

*K*ita harus memperhitungkan, tak hanya hidup kita berkurang setiap harinya dan yang tersisa dari hidup kita pun semakin menghilang, akan tetapi ada hal lain yang perlu kita pertimbangkan, bahwa jika seorang manusia hidup lebih lama, tak ada jaminan bahwa pemahaman kita akan terus memadai sehingga kita bisa memahami segala sesuatu yang ada di sekeliling kita, dan mempertahankan kemampuan untuk merenung yang bergantung pada pengetahuan yang menyangkut keilahian dan kemanusiaan. Ketika kondisi ingatan menurun akibat usia, yang akan terlebih dahulu hilang adalah kekuatan untuk membuat diri kita berguna, untuk memenuhi kewajiban kita, dan semua hal yang memerlukan logika. Ketika seseorang mulai masuk ke kondisi ingatan yang menurun akibat usia, ia akan tetap berhasil melakukan hal-hal seperti bernapas, makan, berimajinasi dan mempunyai keinginan; sebelum kemampuan tersebut pergi, yang akan terlebih dahulu hilang adalah kekuatan untuk membuat diri kita berguna, memenuhi tugas-tugas yang menjadi kewajiban kita, dan secara jelas memilah dan memisahkan berbagai peran dalam hidup, dan menimbang apakah seseorang perlu mengucapkan selamat tinggal pada hidupnya, dan semua hal lain semacamnya yang sepenuhnya memerlukan logika yang terlatih. Jadi kita harus memiliki perasaan mendesak dalam diri, tidak hanya karena kita semakin mendekati kematian, tetapi juga karena pemahaman kita tentang berbagai hal dan kemampuan kita untuk mengerti tentang semua itulah yang akan lebih dulu meninggalkan kita sebelum kita pergi dari dunia ini.

Ketika kondisi ingatan menurun akibat usia, yang akan terlebih dahulu hilang adalah kekuatan untuk membuat diri kita berguna, untuk memenuhi kewajiban kita, dan semua hal yang memerlukan logika.

Kita juga perlu mengamati bahwa segala sesuatu yang terjadi berkat anugerah alam mengandung sesuatu yang menyenangkan sekaligus menarik. Sebagai contoh, ketika roti dipanggang, maka beberapa bagiannya akan terbelah di permukaannya, dan bagian-bagian ini akan merekah terbuka, dan memunculkan pola yang tak selalu selaras dengan seni yang diinginkan oleh si tukang roti, tetapi tetap terlihat indah, dan dengan caranya yang unik, memantik selera kita untuk menyantap roti tersebut. Dan juga, buah ara, ketika sudah mendekati matang, akan pecah terbuka; dan pada buah zaitun yang matang, bagian yang hampir membusuk menambah keindahan unik pada buahnya. Demikian pula ketika daun jagung sudah melengkung mendekati layu, dan alis seekor singa, buih yang keluar dari mulut babi hutan, dan berbagai hal lainnya—sekalipun hal-hal tersebut amat jauh dari indah jika kita hanya memperhatikannya secara terpisah, tetapi hal-hal tersebut merupakan konsekuensi yang dibentuk oleh alam, dan ini membuatnya menjadi lebih indah, dan memberi mereka daya tarik; sehingga jika seseorang yang memiliki perasaan dan pemikiran yang mendalam dengan rasa hormat pada cara kerja semesta Keseluruhan, maka hampir tidak ada yang tidak akan menemukan kesenangan di hampir setiap aspek dari sifatnya, termasuk konsekuensi-konsekuensi yang insidental. Orang seperti itu juga akan menyukai rahang terbuka binatang buas yang hidup, seperti mereka menyukai representasi tiruan yang dibuat oleh para pelukis dan pematung; dan pada perempuan dan laki-laki lanjut usia, ia bisa melihat kematangan dan keelokan; serta kecantikan yang menarik pada orang-orang muda bisa dilihatnya dengan mata yang jernih; dan banyak hal serupa yang akan muncul, tidak menyenangkan bagi setiap orang, tetapi

hanya bagi mereka yang benar-benar telah akrab dengan Alam dan hasil karyanya.

Hippokrates menyembuhkan berbagai penyakit, kemudian jatuh sakit dan meninggal karena penyakit itu sendiri. Para ahli nجوم Chaldea menyampaikan ramalan kematian kepada banyak orang, kemudian takdir merenggut nyawa mereka sendiri. Alexander, Pompey, Julius Caesar, setelah sebegitu sering membuat begitu banyak kota hancur lebur, dan dalam berbagai peperangan menghabiskan puluhan ribu nyawa dari pasukan kavaleri dan infanteri, akhirnya mereka pun meninggalkan kehidupan ini. Herakleitos, setelah sekian lama berspekulasi tentang lautan api di alam semesta, justru dibanjiri oleh air di lambung dari penyakit beri-beri yang dideritanya dan meninggal dunia dalam kondisi terbungkus dalam kotoran sapi. Sementara hama menghancurkan Demokritos; dan hama lainnya, yaitu manusia-manusia keji dan tidak bermoral, membunuh Sokrates. Lalu, apa makna dari semua ini? Kau telah menaiki kapal, telah berlayar, telah tiba di pantai untuk berlabuh, ayo kembali ke darat. Jika menuju ke kehidupan lain pun, kau akan menemukan Para Dewa di mana-mana, bahkan di daratan itu. Namun, jika semua ini dijalani tanpa sensasi indra manusia, kau akan berhenti menderita rasa sakit dan juga kenikmatan, tidak lagi terikat pada wadah tubuh, seperti tuan yang hanya bisa berkuasa sejauh budak bisa berkuasa: karena yang satu adalah pikiran dan keilahian: sementara yang lainnya adalah tanah liat dari debu dan darah.

Jangan menyia-nyiakan sisa hidupmu untuk memikirkan orang lain, kecuali terkait dengan hal-hal yang menjadi kebaikan bersama. Kenapa kau harus kehilangan waktu dan kesempatan untuk melakukan hal-hal lain yang lebih penting? Maksudku, memikirkan apa yang dilakukan oleh orang lain, mengapa, apa yang ia katakan, apa yang ia pikirkan, apa yang ia renungkan, dan apa pun yang semacam itu, akan membuat kita menyimpang jauh dari pengawasan ketat pikiran pengendali.

Karena itu, kita perlu memeriksa urutan pikiran kita, agar jangan sampai ada satu pun pikiran yang tidak berguna dan tanpa tujuan, dan terutama

segala sesuatu yang bersifat terlalu ingin tahu atau berbahaya; dan biasakan dirimu untuk hanya memikirkan hal-hal yang bisa menjadi jawabanmu ketika ada yang tiba-tiba bertanya, “Apa yang tengah berkecamuk di dalam pikiranmu?” Maka kau dapat mengatakan dengan terus terang apa pun itu, hal ini atau hal itu; dan dengan demikian, jawabanmu dapat langsung membuktikan bahwa semua pikiranmu lugas dan baik, pikiran makhluk sosial yang tak hanya mengembara pada hal-hal yang membawa kenikmatan maupun kesenangan belaka, dan bukan juga memikirkan tentang persaingan, atau kedengkian, dan kecurigaan, atau apa pun yang menyebabkan wajahmu merona merah karena malu untuk mengakui apa yang sebenarnya ada di dalam pikiranmu.

Bagi orang yang seperti ini, jika ia tak lagi menunda untuk berada bersama orang-orang terbaik, seperti pendeta maupun pelayan Para Dewa, ia menggunakan kekuatan ilahiah yang tertanam di dalam dirinya yang membuat dirinya tak lagi tercemari oleh kesenangan, tak terluka oleh rasa sakit apa pun, tak tersinggung oleh hinaan apa pun, tak tersentuh oleh kesalahan apa pun, menjadi petarung dalam pertempuran mulia, tak lagi dikendalikan oleh nafsu apa pun, berakar erat dalam keadilan, menerima dengan sepenuh jiwa apa pun yang terjadi padanya dan ditugaskan untuknya; dan tidak sering, kecuali jika sangat dibutuhkan dan untuk kebaikan bersama, membayangkan apa yang orang lain ucapkan, atau lakukan, atau pikirkan. Ia hanya memiliki pekerjaannya untuk membawa rasa puas dalam hidupnya, dan hanya takdir yang diberikan pada dirinya oleh Yang Total, yang diberi perhatian penuhnya. Mengenai pekerjaannya, dia membuatnya luar biasa: tentang nasibnya, ia meyakini bahwa nasibnya bagus, bahwa bagian yang ia miliki memang sudah tepat bagi dirinya. Bagian yang diberikan kepada masing-masing orang dibawa oleh tiap-tiap orang di pundak mereka dan bagian tersebut pun membawa mereka.

Jangan menyia-nyiakan sisa hidupmu untuk memikirkan orang lain, kecuali terkait hal-hal yang menjadi kebaikan bersama.

Kenapa kau harus kehilangan waktu dan kesempatan untuk melakukan hal-hal lain yang lebih penting?

Ia juga ingat bahwa setiap makhluk rasional adalah saudara seperjuangannya, maka ia ingat pula bahwa insting untuk mengayomi orang-orang tersebut memang sesuai dengan kodrat manusia. Namun, bagaimanapun juga, ia tak boleh berpegang pada opini semua orang, kecuali mereka yang benar-benar telah menjalani hidup sesuai dengan alam. Mengenai orang-orang yang tidak menjalani kehidupan seperti itu, ia akan terus mengingatkan dirinya sendiri, orang macam apa mereka ketika berada di rumah maupun di luar, pada malam dan siang hari, siapa mereka, dan bersama siapakah mereka menjalani hidup yang serba-tak murni tersebut. Oleh karenanya, ia pun mengabaikan segala pujian yang datang dari orang-orang seperti itu, karena mereka adalah orang-orang yang tak puas dengan diri mereka sendiri.

Jangan bekerja dengan enggan, atau tanpa memperhatikan kepentingan umum, atau tanpa berdasarkan pertimbangan, atau dengan sesuatu yang bisa mengalihkan pikiran. Jangan bertindak seakan-akan kau orang yang paling cerdas: jangan menjadi orang yang suka mengoceh atau ikut campur. Dan lebih jauh lagi, biarlah kekuatan Ilahi yang ada di dalam dirimu menjadi penjaga sepenuhnya dari makhluk sepertimu: yang sepenuhnya laki-laki dan matang usia, seorang negarawan, seorang warga Roma, dan seorang penguasa, yang menempati posisi dalam hidup seperti seorang laki-laki yang menanti tanda-tanda yang akan memanggilnya dari kehidupan, dan selalu bersiap untuk berangkat, tanpa perlu membutuhkan sumpah setia atau kesaksian manusia. Selalu riang gembira, dan pertahankan kemandirianmu dari mencari bantuan pihak luar maupun kedamaian yang dapat diberikan orang lain. Tugasmu adalah berdiri tegak dengan kemampuan sendiri, bukan ditegakkan oleh orang lain.

Jangan sampai ada satu pun pikiran yang tidak berguna dan tanpa tujuan, terutama yang bersifat terlalu ingin tahu atau berbahaya.

Apabila kau menemukan dalam kehidupan manusia, sesuatu yang lebih baik daripada keadilan, kebenaran, pengendalian diri, keberanian, dan dengan kata lain, apa pun yang lebih baik dibandingkan kepuasan diri dalam pikiranmu sendiri, yang membuatmu terus bertindak sesuai dengan alasan yang benar, dan dalam kondisi yang diberikan kepada dirimu sendiri tanpa bisa memilih; apabila, seperti yang kukatakan, kau dapat melihat apa pun yang lebih baik dari ini semua, maka berpalinglah kepadanya dengan segenap jiwamu, lalu nikmati keutamaan yang telah kautemukan ini. Namun, bila tak ada yang terbukti lebih baik dari kekuatan Ilahi yang ditanamkan di dalam diri, yang telah membawa semua dorongan dalam dirimu di bawah kendalinya, yang cermat mengamati pikiranmu, dan, seperti yang disampaikan oleh Sokrates, yang telah menarik diri dari bujuk rayu pancaindra, dan telah menyerahkan dirinya pada Para Dewa, dan berupaya untuk merawat umat manusia; apabila kau merasa hal-hal lainnya lebih kecil dan lebih remeh dari ini, maka jangan beri ruang dalam hidupmu untuk mereka, karena sekali kau berbalik dan condong pada hal-hal seperti itu, maka kau tidak akan lagi bisa, tanpa pikiran yang teralihkan, memilih keutamaan yang merupakan milikmu sendiri. Karena tidak benar bahwa apa pun yang tatanannya berbeda, seperti pujian dari orang banyak, atau kekuasaan, atau kenikmatan akan kesenangan, harus bersaing dengan keutamaan rasional dan sosial. Semua hal tersebut mungkin tampak menyenangkan untuk sementara waktu, tetapi tak lama kemudian mereka dapat mengambil kendali dan menyeret kita. Jadi kau, seperti yang selalu kusampaikan, dengan bersungguh-sungguh dan dengan bebas memilih yang lebih baik, dan berpegang padanya. “Tapi, hal-hal yang berguna itu lebih baik.”—Baiklah jika demikian, apabila hal tersebut berguna bagimu sebagai makhluk rasional, lanjutkanlah. Namun, jika hal tersebut hanya bermanfaat bagimu sebagai hewan, tolaklah, dan pertahankanlah penilaianmu tanpa

diliputi dengan kecongkakan. Hanya pastikan bahwa pengamatan terperinci, sudah tepat.

Pertahankan kemandirianmu. Tugasmu adalah berdiri tegak dengan kemampuan sendiri, bukan ditegakkan oleh orang lain.

Jangan pernah menilai apa pun sebagai sesuatu yang bermanfaat bagi dirimu sendiri, jika hal tersebut membuatmu mematahkan imanmu, kehilangan harga diri, membenci orang lain, memandang dengan penuh rasa curiga, mengumpat, melakukan tindakan kemunafikan, dan menginginkan segala sesuatu yang tak boleh diketahui maupun didengar orang banyak. Seseorang yang mengutamakan pikiran dan keilahianya sendiri, dan memuja supremasi Ilahi di dalam dirinya, tidak membutuhkan drama dalam hidupnya, tidak bertingkah seolah dirinya adalah korban, tidak butuh kesendirian maupun keramaian; dan, yang paling utama dari semuanya, ia dapat menjalani hidup dengan sikap tidak mengejar atau menghindar; dan tidak menjadi masalah baginya apakah ia akan mempertahankan jiwa yang dilindungi oleh tubuhnya untuk waktu yang lebih lama atau lebih pendek. Karena, sekalipun dirinya harus meninggalkan segala sesuatunya di sini dan saat ini juga, ia akan siap pergi, semudah melakukan tindakan lainnya dengan sopan dan teratur. Sepanjang hidupnya, ia sangat berhati-hati terhadap satu hal, yaitu pikirannya tidak boleh bergeser ke keadaan tanpa keterkaitan dengan makhluk rasional dan sosial.

Di dalam pikiran orang-orang yang dihukum dan dibersihkan, kau tidak akan menemukan sesuatu yang kotor, atau yang tidak murni, atau yang ditutup-tutupi. Takdir tidak akan menjemputnya dalam hidup yang tak lengkap, seperti yang mungkin dikatakan tentang seorang aktor yang meninggalkan panggung sebelum perannya selesai dan mengakhiri pertunjukannya. Selain itu, kau tidak akan menemukan sesuatu yang merendahkan dirinya, atau penuh kepura-puraan, atau ketergantungan mau-

pun keterasingan, tak ada yang bisa disalahkan padanya, tak ada yang perlu disembunyikan.

Hormatilah kekuatan penilaianmu. Semua sepenuhnya bergantung padanya untuk memastikan bahwa pikiran pengendalimu tidak akan mempertimbangkan hal-hal yang tidak konsisten dengan kodrat maupun konstitusi dari makhluk rasional. Dan kondisi ini menjamin pemikiran yang tenang, simpati pada manusia lain, dan kepatuhan pada Para Dewa.

Seseorang yang mengutamakan pikiran dan keilahianya sendiri, dan memuja supremasi Ilahi di dalam dirinya, tidak membutuhkan drama dalam hidupnya, tidak bertingkah seolah dirinya adalah korban, tidak butuh kesendirian maupun keramaian; dan, yang paling utama dari semuanya, ia dapat menjalani hidup dengan sikap tidak mengejar atau menghindar.

Jadi, buang semua hal lain, dan berpegang hanya pada beberapa hal ini saja. Ingatkan dirimu juga bahwa setiap orang hidup hanya di masa kini, yang hanya sebagian kecil dari waktu, sisanya adalah kehidupan masa lalu atau masa depan yang tidak pasti. Maka, waktu setiap manusia untuk hidup itu sungguh pendek dan celah bumi tempat ia tinggal itu kecil, dan popularitas terlama yang akan ia dapatkan setelah ia meninggal pun sungguh pendek, dan bahkan ini hanya akan berlanjut dengan digantikan oleh manusia-manusia yang malang, yang juga akan cepat mati, yang bahkan tidak mengenali diri mereka sendiri, apalagi orang yang sudah lama meninggal.

Sebuah tambahan untuk petunjuk-petunjuk yang telah disebutkan di atas. Buatlah untuk dirimu sendiri, definisi atau deskripsi hal apa pun muncul di benakmu, sehingga kau dapat melihat secara jelas apa yang menjadi inti sari darinya, dengan semua kegamblangannya, semuanya secara keseluruhan,

dan beri tahu dirimu sendiri nama yang tepat, dan nama bagian-bagian yang menyusunnya, dan bagaimana ia akan dipahami.

Tidak ada yang lebih kondusif bagi kebesaran pikiran, selain kemampuan untuk memeriksa setiap elemen pengalaman dalam hidup kita secara metodis dan jujur, selalu pada saat yang sama, menggunakannya sebagai sarana untuk merefleksikan kodrat alam semesta, dan kontribusi apa yang diberikan dari tindakan atau peristiwa yang terjadi pada alam semesta, apa nilainya bagi semesta secara keseluruhan, dan apa nilainya bagi seorang manusia; dan manusia merupakan penduduk di kota tertinggi ini, di mana kota-kota lain hanyalah bagiannya.

Tanyakan kemudian, apakah benda yang sedang membuat impresi padaku ini? Apa isinya? Seberapa lama ia dapat bertahan? Keutamaan apakah yang aku butuhkan untuk menghadapinya, kelembutan, misalnya, atau keberanian, kejujuran, kesetiaan, kesederhanaan, kemandirian, dan sebagainya? Di dalam setiap kesempatan, kita harus berkata: semua ini datang dari Para Dewa; berdasarkan ketetapan takdir dan berputar berdasarkan pintalan benang nasib, atau kebetulan serupa lainnya; dan hal ini datang dari sesama manusia, kerabat, dan kolegaku, mereka yang tidak tahu apa yang sesuai dengan kodratnya sendiri. Namun, aku tahu; dan karena inilah aku memperlakukan mereka dengan baik dan adil, mengikuti hukum kodrat persaudaraan kita. Meskipun demikian, pada saat yang sama, aku berusaha memberi sesuatu yang pantas dan tetap netral secara moral untuk mereka.

Jika kau fokus mengerjakan apa yang ada di depanmu, mengikuti nalar secara sungguh-sungguh, dengan penuh tekad, ketenangan, tanpa memberikan perhatian pada gangguan apa pun, tetapi menjaga bagian dari dirimu yang ilahiah tetap murni, seolah-olah kau harus segera mengembalikannya; jika kau berpegang pada hal ini, tak berharap apa pun, tidak takut pada apa pun, tetapi merasa puas dengan yang kaulakukan saat ini karena selaras dengan alam, dan dengan kebenaran yang agung di dalam

setiap kata dan setiap bunyi yang kauutarakan, maka kau akan hidup bahagia. Dan, tidak ada seorang pun yang bisa menghentikannya.

Seperti halnya para tabib selalu siap dengan alat-alat maupun pisau untuk perawatan darurat apa pun, demikian pula prinsipmu harus membuatmu siap untuk memahami semua hal yang ilahiah serta manusiawi, dan kinerja dari setiap tindakan, sekecil apa pun, dengan pemusatan perhatian pada ikatan yang saling menyatukan antara yang ilahiah dengan yang manusiawi. Karena kau tidak akan bisa melakukan tindakan apa pun yang bersifat duniawi tanpa mengacu pada Yang Ilahi, begitu juga sebaliknya.

Berhentilah mengembara tak tentu arah. Karena kau tidak akan membaca catatanmu sendiri, maupun sejarah warga Yunani dan Romawi Kuno, maupun kutipan dari buku-buku terpilih yang kausimpan untuk melewatkan waktu senggang di masa tua. Bergegaslah menuju titik akhir, tinggalkan harapan yang sia-sia, selamatkan dirimu sendiri, jika kau masih peduli pada dirimu sendiri, selagi kau masih mampu.

Mereka tidak tahu betapa banyak arti dari kata “mencuri”, “menanam”, “membeli”, “berdiam diri”, “melihat apa pun yang perlu dilakukan”; karena hal ini tidak dipengaruhi oleh pandangan mata, tetapi jenis penglihatan yang berbeda.

Tubuh, jiwa, pikiran. Sensasi adalah milik tubuh, dorongan adalah milik jiwa dan penilaian adalah milik pikiran. Menangkap impresi dari bentuk yang tampil di permukaan, merupakan kemampuan yang dimiliki bahkan oleh binatang sekalipun; ditarik ke sana-kemari oleh tali-temali hawa nafsu adalah karakteristik yang juga dimiliki oleh hewan liar, dan selir laki-laki muda, dan juga pada Phalaris serta Nero; dan memiliki pikiran sebagai panduan untuk melakukan tindakan yang tampaknya tepat, juga dimiliki oleh mereka yang tak percaya pada Para Dewa dan mereka yang mengkhianati negeri, dan mereka yang melakukan tindakan-tindakan yang serba-tercela, sembunyi-sembunyi dari pengetahuan orang lain.

Apabila semua hal yang aku sampaikan di atas menjadi lazim bagi semuanya, maka karakteristik yang menentukan dari seorang yang baik adalah yang memiliki rasa senang dan puas terhadap apa pun yang terjadi, dan terhadap pintalan benang takdirnya; dan tidak mencemari kekuatan Ilahi yang tertanam di dalam dadanya, atau menyusahkannya dengan impresi yang membingungkan, tetapi justru menjaga pertolongannya yang konsisten, mengikutinya dengan patuh dalam kesetiaan pada Yang Ilahi, tidak mengatakan apa pun yang tidak sesuai dengan kebenaran, maupun melakukan apa pun yang tidak sesuai dengan keadilan.

Dan apabila semua orang tidak percaya bahwa ia menjalani hidup yang sederhana, sopan dan bahagia, maka ia tidak marah terhadap salah satu dari mereka, ia tidak pula bergeser dari perjalanan yang menuju ke akhir hidupnya, di mana ia harus menjadi murni, damai, siap untuk pergi, dalam harmoni yang tidak dipaksakan dengan takdirnya.[]

Tinggalkan harapan yang sia-sia. Selamatkan dirimu sendiri selagi
kau masih mampu.

Buku 4

*K*ekuatan yang berkuasa di dalam diri kita, saat ia selaras dengan alam, menjadi sangat terpengaruh dengan keadaan, sehingga selalu menyesuaikan dirinya dengan mudah dalam kepraktisan dan sesuai dengan peristiwa yang dihadapi. Ia tak memiliki bahan khusus untuk pekerjaannya, tetapi menetapkan objeknya dengan kondisi tertentu, mengubah penghalang apa pun menjadi bahan untuk digunakan kembali. Ini seperti api yang menggulung apa pun yang dilemparkan ke dalamnya. Ketika masih sebatas bara kecil, maka api tersebut akan padam, tetapi ketika api tersebut begitu kuat, maka lidahnya langsung menguasai semua yang dilemparkan ke dalamnya, menelannya, dan akhirnya bisa bangkit menjadi lebih tinggi.

Jangan pernah mengambil tindakan tanpa tujuan, atau tanpa berpegang pada prinsip-prinsip sempurna dari seni menjalani hidup.

Manusia mencari pelabuhan tempat beristirahat untuk dirinya sendiri, di rumah-rumah yang ada di pedesaan, di pesisir laut, juga di pegunungan; dan kau pun biasanya sungguh sangat merindukan hal-hal seperti ini. Namun, semua ini sangat tidak filosofis, karena sebenarnya kau punya kekuatan yang terbuka bagimu, kapan pun kau mau, untuk masuk ke dalam dirimu sendiri. Tak ada tempat yang lebih tenang dan rileks daripada saat seorang manusia beristirahat dengan masuk ke dalam jiwanya sendiri, terutama ketika di dalam dirinya memiliki pikiran-pikiran seperti itu, sehingga melihat ke dalamnya akan membuatnya segera dan sepenuhnya merasa tenang; dan aku tegaskan bahwa ketenangan tidak lain adalah pikiran yang teratur dengan baik. Jadi, teruslah beri kesempatan pada dirimu untuk beristirahat dalam diri sendiri seperti ini, dan memulihkan dirimu; dan jagalah agar semua prinsip yang kaupegang serba-ringkas dan mendasar, sehingga segera setelah kau kembali kepadanya, itu akan cukup untuk membersihkan

jiwamu seutuhnya, dan kemudian membawamu kembali terbebas dari segala bentuk kegalauan dengan hal-hal yang kauhadapi selama ini.

Apa yang membuatmu merasa tidak bahagia? Apakah karena keburukan umat manusia? Ingat selalu di dalam benakmu kesimpulan berikut ini, bahwa makhluk rasional lahir untuk hidup bersama dengan makhluk rasional lainnya, bahwa toleransi merupakan bagian dari keadilan, bahwa kesalahan yang dilakukan adalah tanpa sengaja. Pertimbangkanlah jumlah orang yang menghabiskan hari-hari mereka terlibat dalam permusuhan, kecurigaan, kebencian, peperangan, yang bahkan sampai menyebabkan korban jiwa, hingga dimakamkan atau hancur menjadi abu, barulah segala sesuatu akhirnya bisa tenang. Namun, mungkinkah kau resah dengan apa yang ditugaskan kepadamu sebagaimana digariskan oleh Keseluruhan? Lihat kembali alternatifnya, takdir atau atom yang menyebabkan hal-hal yang terjadi tanpa sengaja; atau ingat berbagai penjelasan yang membuktikan bahwa dunia adalah sejenis komunitas; dan diamlah. Namun, mungkinkah hal-hal jasmaniah yang selama ini melekat pada dirimu masih menguasaimu? Pertimbangkan bahwa pikiran kita tak memiliki kontak dengan napas, baik ketika napas tersebut dihela dengan lembut maupun tergesa, sampai akhirnya napas berembus untuk terakhir kalinya dan terlepas dari kita karena menemukan kekuatannya sendiri, dan pikirkan juga apa pun yang pernah kaudengar dan terima terkait dengan rasa sakit dan kenikmatan; lalu pada akhirnya kau dapat bersikap hening.

Namun, mungkin hasrat terhadap sedikit ketenaran akan menyiksamu. Perhatikan betapa cepat segalanya akan terlupakan, dan perhatikan kekacauan besar dalam waktu yang tak berujung, yang terjadi sebelum dan sesudahnya, dan kekosongan dari semua tepuk tangan dan pujian, betapa segala persepsi begitu mudah berubah dan kurangnya penilaian orang-orang yang berpura-pura memberikan pujian, dan betapa kecilnya ruang yang serba-terbatas, tempat semua ini terkurung. Toh seluruh bumi ini tak lebih dari sebuah titik di luar angkasa: apa yang kaurisaukan sungguh serpih-serpihan debu belaka, dan sebenarnya tak banyak hal penting yang perlu

kaurisaukan, dan perhatikan juga seperti apa orang-orang yang akan memujimu.

Tak ada tempat yang lebih tenang daripada saat seorang manusia masuk ke dalam jiwanya sendiri.

Akhirnya, kemudian, ingatlah selalu untuk beristirahat di ruang kecil dalam dirimu, dan yang terpenting saat berdiam di tempat tersebut, janganlah mengalihkan perhatianmu atau justru membuat dirimu semakin lelah, tetapi bergeraklah dengan bebas, dan lihat segala sesuatunya sebagai seorang manusia, sebagai seorang penduduk, sebagai makhluk yang tak kekal. Dan di antara segala sesuatu yang bisa segera kauandalkan, berikut adalah dua pemikiran yang paling berguna. *Pertama*, bahwa segala sesuatu tidak dapat menyentuh jiwa, karena mereka bersifat eksternal dan tetap tak berubah; kecemasan yang kita alami sejatinya hanya datang dari opini-opini yang muncul dari dalam hati kita sendiri. *Kedua*, bahwa semua yang kaulihat ini akan segera berubah dan tidak akan ada lagi. Selalu ingatkan dirimu, berapa banyak perubahan yang telah kausaksikan. Alam semesta adalah perubahan: hidup adalah persepsi.

Jika intelektualitas merupakan bagian dari kelaziman, maka nalar kita pun, karena kita adalah makhluk rasional, juga lazim: apabila benar demikian, maka lazim juga nalar yang mengendalikan kita untuk melakukan dan tidak melakukan sesuatu; jika memang demikian, maka terdapat semacam hukum dasar yang menjadi kelaziman. Jika demikian, maka kita adalah sama-sama penduduk. Jika demikian, maka kita berbagi dalam konstitusi. Jika demikian, maka dapat dikatakan bahwa dunia adalah sejenis komunitas. Karena, apa ada komunitas bersama lainnya di mana seluruh umat manusia merupakan anggotanya?

Dan dari sana, dari kota bersama inilah asal kemampuan intelektualitas kita, kemampuan nalar kita, dan kemampuan hukum kita; atau dari mana

lagi? Karena, bagian ragawi dari diriku ini berasal dari bumi, yang berair berasal dari elemen lainnya, yang panas dan berapi-api dari sumbernya sendiri (karena tak ada hal yang datang dari ketiadaan, atau kembali ke ketiadaan), maka pikiran kita juga berasal dari suatu sumber.

Kematian dan kelahiran adalah misteri alam; sebuah komposisi dari elemen-elemen yang sama, sekaligus dekomposisi menjadi elemen-elemen tersebut kembali; dan keseluruhannya membentuk sesuatu yang tak perlu dihindari oleh manusia mana pun, karena kematian tidaklah bertentangan dengan kodrat dari makhluk yang berpikir, ataupun bertentangan dengan prinsip jasmani kita.

Adalah sesuatu yang wajar jika hal-hal ini dilakukan oleh orang-orang seperti itu, ini adalah kebutuhan; dan apabila seseorang tidak menginginkannya seperti itu, maka dia seperti berharap pohon buah ara tidak lagi mengeluarkan getahnya. Namun, ingatlah bahwa dalam waktu yang sangat singkat, kau dan dia akan mati; dan tidak lama kemudian, bahkan namamu pun tidak akan diingat.

Kecemasan yang kita alami sejatinya hanya datang dari opini-opini yang muncul dari dalam hati kita sendiri.

Hapus persepsi yang kaumiliki, dan dengan demikian kau telah menghilangkan keluhan, “Aku disakiti.” Singkirkan keluhan, “Aku disakiti,” maka rasa sakit tersebut pun akan terhapus.

Apa yang tidak membuat manusia berada dalam kondisi yang lebih buruk, juga tidak membuat hidupnya menjadi lebih buruk, hal itu pun tak akan menyakitinya, baik dari luar maupun dari dalam dirinya sendiri.

Kodrat yang secara universal berguna dan selaras dengan alam, membuat kita terikat untuk bertindak demikian pula.

Pikirkan bahwa semua yang terjadi itu, terjadi dengan benar. Dan jika kaucermati baik-baik, maka kau akan menemukan kebenarannya.

Maksudku bukan “benar” secara sederhana dalam konteks sebab dan akibat, tetapi dalam konteks “keadilan”, seolah-olah dikerjakan oleh ia yang memberikan nilai pada tiap-tiap benda. Amati semuanya seperti yang telah kau mulai lakukan; dan apa pun yang kaulakukan, lakukanlah bersama dengan hal ini, yaitu sikap baik, dan dengan pemahaman bahwa seorang manusia benar-benar dipahami sebagai seorang makhluk yang baik. Tetap lakukan ini dalam setiap tindakanmu.

Jangan memiliki penilaian yang sama dengan orang yang telah melakukan kesalahan padamu, atau seperti yang ia ingin kautafsirkan. Namun, lihatlah semua itu sebagaimana adanya, berdasarkan fakta yang jelas.

Seseorang harus selalu siap memiliki dua prinsip ini. *Pertama*, hanya melakukan apa pun yang sesuai dengan nalar demi kepentingan umat manusia. *Kedua*, ubah penilaianmu, jika ada seseorang yang meralatmu dan menggerakkanmu untuk menjauh dari sebuah gagasan. Namun, perubahan gagasan ini harus dimulai dari sebuah keyakinan terhadap keadilan atau kebaikan bersama, atau tujuan baik lainnya, bukan karena hal itu terlihat menyenangkan atau memberimu popularitas.

“Apakah kau memiliki nalar?”

“Aku memilikinya.”

Hapus persepsi yang kaumiliki, dan dengan demikian kau telah menghilangkan keluhan, “Aku disakiti.” Singkirkan keluhan, “Aku disakiti,” maka rasa sakit tersebut pun akan terhapus.

“Lalu, mengapa kau tidak menggunakannya? Dengan nalar yang bekerja semestinya, maka apalagi yang kauinginkan dalam hidup?”

Kau hidup di dunia ini sebagai bagian dari Keseluruhan. Kemudian kau akan menghilang ke dalam apa yang telah menciptakanmu; atau lebih tepatnya, kau akan berubah, kembali pada prinsip yang utama, dengan

proses berubahnya substansi yang satu menjadi substansi yang lain, dari alam semesta.

Berbulir-bulir abu dupa berserakan di atas altar: yang satu jatuh luruh menjadi abu terlebih dahulu, yang lain luruh kemudian; keduanya sama-sama berubah jadi abu, tidak ada bedanya.

Dalam sepuluh hari, kau akan dianggap sebagai Yang Ilahi oleh orang-orang yang kini melihatmu sebagai binatang atau babon, hal ini hanya bisa terjadi bila kau kembali kepada prinsip-prinsip yang kaupegang dan terus memuja Nalar.

Jangan bertingkah seolah-olah kau akan hidup hingga sepuluh ribu tahun. Kematian ada di dekatmu. Selama kau masih diberkahi hidup, selagi kau masih punya kemampuan, jadilah orang yang baik.

Betapa leganya pikiran seseorang jika ia tak perlu mencari tahu apa yang dikatakan atau dilakukan atau dipikirkan oleh para tetangganya, akan tetapi hanya fokus pada tindakannya sendiri, untuk memastikan segala tindakannya itu adil dan jujur. Atau seperti yang diungkapkan oleh Agathon, janganlah menoleh ke sekelilingmu untuk melihat moral orang lain yang telah rusak, tetapi berlailah sepanjang garis lurus tanpa menyimpang dari apa yang kauyakini.

*Selama kau masih diberkahi hidup, selagi kau masih punya kemampuan,
jadilah orang yang baik.*

Orang yang memiliki keinginan kuat agar dirinya tetap tenar setelah ia meninggal, tidak mempertimbangkan bahwa setiap orang yang pernah mengenal dirinya juga suatu saat akan segera mati; dan akan selalu ada orang-orang yang ketenarannya melampaui dirinya, hingga akhirnya seluruh kenangan yang tertinggal tentang dirinya akan lenyap, raib ditelan waktu, bersalut oleh pasang-surut pemujaan dan kepunahan umat manusia. Namun, andaikan mereka yang mengenangnya pun hidup abadi, dan

kenangannya pun ikut abadi, lalu apa gunanya semua itu? Dan maksudku bukan hanya, apa pengaruhnya untuk yang sudah mati, tetapi juga apa pengaruhnya bagi yang masih hidup? Apa gunanya pujian kecuali hanya untuk memenuhi aspek praktis dari pengaturan? Kini kau telah menolak karunia alam, dan bergantung pada perkataan orang lain

“Apakah kau memiliki nalar?”

“Aku memilikinya.”

“Lalu, mengapa kau tidak menggunakannya?”

Dengan nalar yang bekerja semestinya, maka apalagi yang kauinginkan dalam hidup?”

Semua yang indah dengan caranya sendiri adalah indah karena apa yang ada di dalam dirinya, dan akan pergi dengan sendirinya, bukan karena pujian merupakan bagian darinya. Sesuatu yang dipuji tidak membuatnya lebih baik atau lebih buruk. Aku tegaskan bahwa ini juga berlaku untuk pengertian umum mengenai kecantikan, seperti pada karya material atau karya seni. Sesuatu yang benar-benar indah tidak membutuhkan apa pun di luar dirinya; tidak lebih dari hukum, tidak lebih dari kebenaran, tidak lebih dari kebaikan atau kesederhanaan. Manakah dari hal-hal ini yang keindahannya berasal dari pujian, atau layu karena kritik? Apakah kualitas zamrud akan menjadi lebih buruk karena tak dipuji? Dan bagaimana dengan warna emas, gading, ungu, kecapi nan merdu, pisau kecil, bunga atau semak belukar?

Jika jiwa-jiwa manusia terus hidup, bagaimana udara dapat menampung mereka semua sejak awal waktu? Nah, bagaimana bumi menampung semua tubuh yang telah terkubur di dalamnya dalam kekekalan yang sama? Tubuh-tubuh tersebut kemudian berubah wujud menjadi substansi yang lain setelah melalui serangkaian tahap tanpa terputus, apa pun yang terjadi, dan ketika semua jasad tersebut terurai maka mereka pun memberikan ruang

mereka kepada tubuh-tubuh tanpa nyawa lainnya; oleh karena itulah jiwa-jiwa tersebut kemudian menguap menjadi udara setelah bertahan sekian lama melalui proses perubahan wujud dan penguraian, kemudian kini mengambil bentuk seperti lidah api yang kemudian menjadi bagian yang diterima oleh wujud cerdas dari alam semesta ini, dan hal tersebut memberikan ruang pada jiwa-jiwa yang baru untuk bergabung dan berkelana di dalamnya. Dan inilah seharusnya jawaban yang diberikan, dengan asumsi bahwa jiwa akan terus ada.

Namun, kita harus mempertimbangkan tidak hanya jumlah tubuh yang terkubur, tetapi juga jumlah hewan yang setiap hari kita santap maupun binatang-binatang lainnya. Jumlah besar yang kita konsumsi, dan bagaimana mereka semua akhirnya terkubur di dalam tubuh manusia-manusia yang memakannya. Namun masih ada ruang bagi mereka, karena mereka diubah menjadi darah, dan semuanya pun kemudian akan berubah bentuk dengan bersatu ke udara maupun menyublim menjadi elemen lidah api.

Bagaimana cara seseorang menyelidiki kebenaran ini? Dengan membedakan hal-hal mana yang bersifat material dan manakah yang kemudian menjadi sebab-musabab sebuah bentuk.

Jangan hilang fokus dan tersesat dalam liarnya pemikiran. Dalam setiap dorongan untuk bertindak, hormati keadilan; dalam setiap impresi, pertahankan kemampuanmu untuk memahaminya.

Semesta, keselarasanmu adalah keselarasanku. Tak satu pun yang menurutmu baik untuk diriku tiba lebih awal maupun terlambat, semuanya hadir pada saat yang tepat. Semuanya menjadi buah bagi diriku pada saat musim panennya: karena darimulah semua hal berasal, dari dalam dirimu semuanya menjadi ada, dan kepadamulah semuanya kembali. Sang penyair berkata, “Wahai kota Cecrops yang terhormat.” Maka, apakah kau tidak akan berkata, “Wahai kota Sang Zeus yang terhormat?”

Semua yang indah dengan caranya sendiri adalah indah karena apa yang ada di dalam dirinya, bukan karena pujian. Sesuatu yang dipuji tidak membuatnya lebih baik atau lebih buruk.

“Lakukan sedikit saja,” kata Demokritos, “jika kau ingin hidup tenang.” Namun, pertimbangkan, tidakkah lebih baik jika mengucapkan, lakukan hal-hal yang dipandang perlu, dan atas alasan yang lazimnya dibutuhkan oleh semua makhluk, dan dirasa sebagai hal yang perlu untuk dilakukan. Melakukan hal ini, akan mendatangkan ketenangan karena hanya melakukan perbuatan benar dan hanya mengerjakan beberapa hal saja. Sebagian besar hal yang kita ucapkan dan lakukan sejatinya tidaklah perlu: singkirkan hal-hal yang berlebihan, maka kau akan punya lebih banyak waktu senggang dan tak banyak merasa terganggu. Jadi, dalam setiap peristiwa, seseorang harus selalu bertanya pada dirinya sendiri: “Apakah ini sesuatu yang penting atau tidak?” Dan ia sebaiknya tak hanya menyisihkan hal-hal yang tak perlu, tetapi juga pemikiran yang tidak perlu: sehingga pada akhirnya tidak ada tindakan yang tidak berguna.

Cobalah melakukan cara hidup orang baik, apakah cocok bagimu, yaitu kehidupan orang yang puas dengan porsi yang diberikan untuknya dari Keseluruhan, dan berpuas dengan tindakan yang ia lakukan secara adil dan posisi yang sarat akan keutamaan.

Apakah kau telah melihat hal-hal itu? Sekarang coba cermati juga hal berikut. Jangan merepotkan dirimu sendiri, buatlah dirimu tetap sederhana. Jika seseorang melakukan kesalahan, maka ia melakukannya pada dirinya sendiri. Ada sesuatu yang terjadi padamu? Tidak apa-apa. Sejak awal, semua yang terjadi telah ditakdirkan oleh Yang Total, dan semua berputar sesuai dengan takdirmu. Ringkasnya, hidup ini singkat. Kau harus mencari manfaat dari apa yang terjadi di masa kini, yang sesuai dengan nalar dan rasa keadilan. Tetaplah sadar dan santai.

Semesta, keselarasanmu adalah keselarasanku. Tak satu pun yang menurutmu baik untuk diriku tiba lebih awal maupun terlambat, semuanya hadir pada saat yang tepat.

Dunia ini entah merupakan alam semesta yang tertata rapi atau seperti kekacauan yang berdesak-desakan, tetapi tetaplah sebuah semesta. Namun, apakah mungkin ada suatu keselarasan di dalam dirimu, dan kekacauan di Keseluruhan? Terutama mengingat bahwa, segala sesuatunya, berbeda sebagaimana adanya, tersebar, dan menanggapi satu sama lain.

Karakter gelap, banci, karakter yang keras kepala, karakter yang menyerupai hewan, karakter yang kekanak-kanakan, karakter yang bodoh, curang, kasar, karakter yang sarat akan tipu daya seperti tentara bayaran, karakter yang bertangan besi laksana tiran.

Jika ia adalah orang asing yang tidak mengenali isi alam semesta, maka ia adalah orang asing yang gagal mengenali apa yang terjadi di dalamnya. Ia adalah buron yang lari dari prinsip sosial; ia adalah seseorang yang buta, yang menutup mata pikiran dari upaya untuk saling memahami; ia adalah seorang pengemis yang bergantung pada orang lain dan tidak memiliki di dalam dirinya segala sesuatu yang berguna dalam hidup. Ia adalah tumor di alam semesta, yang menarik diri dan memisahkan diri dari prinsip kodrat umum kita, karena ketidakpuasan dengan nasibnya, yang dibawa oleh alam, seperti alam juga membawamu ke dunia; ia adalah potongan yang terpecah belah dari keadaan sosial, yang memisahkan jiwanya sendiri dari jiwa semua makhluk rasional, yang merupakan satu kesatuan.

Ada Filsuf tanpa jubah, ada juga tanpa buku; ada juga yang setengah telanjang: “Aku tidak punya roti,” katanya, “tapi aku setia pada nalar.” Dan aku tidak mendapatkan harta untuk hidup sebagai hasil belajarku, dan aku tetap setia pada nalar.

Cintailah segala seni kehidupan yang telah kaupelajari, sesulit apa pun itu, dan merasa puaslah terhadapnya. Jalani sisa hidupmu seperti seseorang

yang telah memercayakan seluruh jiwanya kepada Yang Ilahi, jangan biarkan dirimu menjadi tiran maupun budak bagi manusia mana pun.

Sebagian besar hal yang kita ucapkan dan lakukan sejatinya tidaklah perlu: singkirkan hal-hal yang berlebihan, maka kau akan punya lebih banyak waktu senggang dan tak banyak merasa terganggu.

Perhatikan, misalnya, zaman Vespasian. Kau akan melihat hal-hal ini: orang-orang menikah, membesarkan anak, jatuh sakit, meregang nyawa, berkelahi, berpesta, berdagang, bercocok tanam di ladang, memuji orang lain, terus-menerus bersikap sombong, serba-curiga, bersekongkol, berharap orang lain mati seketika, berkeluh-kesah tentang nasib mereka, jatuh cinta, menimbun kekayaan, mendambakan jabatan hakim kepala, atau kekuasaan bak seorang raja. Dan sekarang kehidupan mereka hilang, lenyap.

Lanjutkan lagi ke masa Trajan. Lagi-lagi, semuanya sama. Kehidupan itu juga telah sirna.

Dengan cara yang sama, perhatikan juga berbagai zaman dan bangsa lainnya, dan lihat betapa banyak upaya besar yang kemudian gagal dan terpecah-pecah. Namun, yang terpenting adalah, kau perlu berpikir ulang tentang mereka, yang kau lihat sendiri, menyibukkan diri mereka dengan hal-hal yang tidak berguna, lalai untuk melakukan apa yang selaras dengan tatanan kehidupan alami mereka, berpegang erat padanya dan merasa puas terhadapnya. Dan di sini, kau perlu ingat bahwa perhatian yang diberikan untuk segala sesuatunya memiliki nilai dan proporsinya. Sehingga, kau tidak akan berkecil hati jika kau tidak mencurahkan lebih banyak waktu untuk hal-hal yang lebih sepele.

Kata-kata yang dulu umum digunakan, kini telah menjadi usang. Begitu pula nama-nama mereka yang dulu terkenal di masa lalu, kini menjadi

bagian dari pengetahuan yang sudah memudar: Camillus, Caeso, Volesus, Leonnatus, dan yang baru-baru ini berlalu yaitu Scipio dan Cato, kemudian Augustus, juga Hadrian dan Antoninus. Semuanya kelak akan berlalu dan menjadi dongeng belaka; segera terkubur dalam kenangan yang terlupakan. Dan, aku mengatakan hal ini tentang mereka yang bersinar dengan kecemerlangan yang luar biasa. Sedangkan yang lainnya, segera setelah mereka mengembuskan napas terakhir, maka mereka pun sirna, dan tak ada seorang pun yang membicarakan tentang mereka. Jadi, sebenarnya apakah yang dimaksud dengan kenangan yang abadi? Tak lain merupakan kehampaan belaka.

Jangan biarkan dirimu menjadi tiran maupun budak bagi manusia mana pun.

Kalau begitu, ke mana kita harus mengarahkan usaha kita? Satu hal, yaitu pikiran yang benar, tindakan untuk kepentingan bersama, kata-kata yang tidak pernah menipu, sikap bersedia menerima segala sesuatu yang terjadi, sesuai yang dibutuhkan, seperti biasa, sebagaimana semua mengalir dari sebuah prinsip dan sumber asal yang juga dapat dipahami.

Bersedialah untuk menyerahkan diri kalian pada Klotho, salah satu Takdir, biarkan dirinya memintal benang nasibmu menjadi jejaring yang ia inginkan.

Semuanya tidak kekal, baik yang mengingat maupun yang diingat.

Terus perhatikan bahwa semua muncul melalui perubahan, dan biasakan dirimu untuk berpikir bahwa kodrat dari Keseluruhan suka mengubah satu bentuk menjadi bentuk lain, serupa tetapi baru. Semua yang ada di masa kini, adalah benih dari semua yang ada di masa depan. Namun, kau hanya berpikir tentang “benih” yang dimasukkan ke dalam bumi atau rahim: itu adalah pemikiran yang terlalu sederhana.

Kau akan segera menemui ajalmu: dan kau belum mencapai kejernihan berpikir yang sempurna, ataupun bebas dari kegelisahan, ataupun bebas dari rasa curiga akan dilukai oleh hal-hal eksternal, atau ramah kepada semua orang, atau yakin bahwa tindakan yang adil adalah satu-satunya kebijaksanaan.

Lihat ke dalam pikiran pengendali para manusia, bahkan orang-orang bijak; hal-hal macam apa yang mereka hindari dan apa yang mereka kejar.

Apa yang kauanggap keji, tidak bertahan dalam pikiran pengendali milik orang lain, tidak dalam pergantian atau perubahan penutup jasmanimu. Lalu, di mana? Di bagian dirimu yang memiliki kemampuan untuk menilai bahwa hal tersebut merugikan. Maka, jangan biarkan kemampuan ini membentuk penilaian seperti itu, dan semuanya akan baik-baik saja. Dan jika yang paling dekat dengannya, yaitu tubuhmu yang malang, terbakar, dibiarkan bernanah atau dipermalukan, biarkan kemampuan yang membentuk penilaian terhadap hal-hal seperti ini tetap diam. Karenanya, biarkan ia menilai bahwa tidak ada hal yang buruk atau baik, yang bisa terjadi pada orang jahat maupun baik. Karena apa pun yang terjadi pada ia yang hidup berlawanan dengan alam dan ia yang hidup selaras dengan alam, tidak dengan sendirinya baik sesuai dengan alam atau bertentangan dengan itu.

Semuanya tidak kekal, baik yang mengingat maupun yang diingat.

Senantiasa berpikir dan membayangkan bahwa alam semesta adalah satu entitas yang hidup, memiliki satu substansi hidup dan satu jiwa sendiri; dan amati bagaimana semua mengacu pada satu kesadaran, kesadaran satu entitas hidup ini; bagaimana semua bertindak dengan diatur oleh dorongan tunggal; bagaimana semua hal adalah penyebab kolektif dari semua yang terjadi; perhatikan juga pintalan benang kehidupan terus-menerus bergerak dan membentuk jejaring yang saling berjaln.

Semua yang ada di masa kini, adalah benih dari semua yang ada di masa depan.

Kau adalah sebuah jiwa kecil yang membawa jasad, itulah yang Epiktetos pernah katakan.

Bukanlah hal yang buruk jika berbagai hal mengalami perubahan, dan tak ada yang selayaknya baik dalam hasilnya.

Waktu bagai sungai yang tercipta dari arus deras peristiwa-peristiwa yang terjadi. Begitu ada satu benda yang terlihat di permukaan, langsung diseret jauh olehnya, dan benda lain pun muncul: dan itu pun akan terbawa pergi juga.

Segala sesuatu yang terjadi, sudah biasa dan *familier* seperti bunga mawar yang mekar di musim semi dan buah di musim panas; demikian juga dengan penyakit, serta kematian, fitnah dan pengkhianatan, dan apa saja yang membuat orang-orang bodoh merasa gembira atau jengkel.

Dalam sebuah mata rantai, apa yang datang belakangan selalu dengan tepat menyesuaikan dengan hal-hal yang sudah lebih dulu terjadi; karena mata rantai ini tidak hanya seperti pencacahan benda-benda yang tercerai-berai, hanya saja karena adanya sebuah urutan yang dibutuhkan, maka terbentuklah relasi rasional yang menghubungkan satu dengan lainnya: karena semua hal yang ada disusun bersama secara harmonis, maka segala sesuatu yang menjelma dalam eksistensi tak hanya menunjukkan suksesi, tetapi membentuk sebuah hubungan indah yang sangat melekat.

Bayangkan alam semesta adalah satu entitas yang hidup, memiliki satu substansi hidup dan satu jiwa sendiri.

Selalu ingat apa yang diucapkan oleh Herakleitos, “Matinya bumi adalah kelahiran air, dan matinya air adalah kelahiran udara, kemudian matinya

udara adalah api, dan kembali lagi.” Dan pikirkan juga tentang orang yang lupa arah jalan; dia mengatakan bahwa manusia sering berada dalam konflik dengan teman mereka yang paling sering menemani; ingatlah tentang nalar yang mengatur jalannya alam semesta; bahwa pengalaman hidup sehari-hari mereka terlihat aneh; dan pikirkan bahwa kita sebaiknya tidak bertindak maupun berbicara seolah-olah kita berada dalam keadaan tertidur, karena bahkan dalam tidur pun kelihatannya kita berpikir dan berbicara; dan bahwa kita tidak boleh bertingkah seperti anak-anak yang sedang belajar dari orangtuanya, yaitu hanya bertindak dan berbicara seperti yang diperintahkan.

Apabila Yang Ilahi menyampaikan pada dirimu bahwa kau akan meninggal dunia esok hari, atau setidaknya lusa, kau barangkali tak terlalu ambil pusing apakah kematian akan datang di hari ketiga atau hari esok, kecuali jika kau adalah orang yang benar-benar pengecut—karena sebenarnya apalah arti dari perbedaan yang tak seberapa ini? Jadi, anggaplah tidak ada perbedaan besar antara hidup sampai bertahun-tahun lagi, dengan hidup sampai besok.

Teruslah berpikir tentang berapa banyak tabib yang meninggal setelah mereka tertular oleh para pasien yang sakit; dan berapa banyak ahli astrologi yang mati setelah dengan sombongnya meramalkan tentang kematian orang lain; dan berapa banyak Filsuf yang mati setelah berbicara tanpa henti tentang kematian atau kekekalan dalam hidup; dan berapa banyak pahlawan yang mati setelah berhasil membunuh ribuan orang; dan berapa banyak kaum tiran yang mati setelah menggunakan kekuasaan mereka dengan penuh keangkuhan untuk membuat orang lain hidup menderita, seolah-olah mereka tak akan pernah mati; dan berapa banyak kota yang bisa dikatakan telah mati, seperti Helice dan Pompeii, juga Herculaneum, serta kota-kota lain yang tak terhitung jumlahnya. Pikirkan juga orang-orang yang kaukenal sendiri, satu demi satu: seorang pria menguburkan pria lain yang telah meninggal dunia, lalu pria lainnya menguburkannya; dan semua ini terjadi dalam waktu singkat.

Kesimpulannya? Selalu amati betapa pendek dan tak bernilainya kehidupan manusia. Kemarin hanya berbentuk sperma, besok menjadi mumi atau abu.

Maka, lewati ruang dalam perjalanan waktu yang singkat ini dengan menyelaraskan diri dengan alam semesta, dan akhirilah perjalananmu nanti dengan senang hati, seperti buah zaitun yang terjatuh ke tanah saat matang, memberkahi bumi yang menciptakannya dan berterima kasih kepada pohon yang membuatnya tumbuh.

Kita tidak boleh bertingkah seperti anak-anak yang sedang belajar dari orangtuanya, yaitu hanya bertindak dan berbicara seperti yang diperintahkan.

Jadilah seperti tanjung berbatu, di mana ombak-ombak selalu pecah. Ia tetap tegar berdiri dan di sekitarnya, arus air menemukan tempatnya beristirahat.

“Aku bernasib buruk karena hal ini terjadi padaku.” Tidak, kau seharusnya berkata: “Aku bernasib baik, karena, meski hal ini terjadi padaku, aku bisa mengatasinya tanpa rasa sakit, tidak hancur dengan apa yang terjadi di masa kini, juga tidak takut akan masa depan.” Hal-hal seperti ini bisa terjadi pada setiap manusia; tetapi, tidak semua orang bisa terbebas dari rasa sakit yang ia rasakan dalam peristiwa seperti ini. Lalu kenapa lebih fokus pada nasib buruk, padahal kau bisa fokus pada nasib baik karena kau punya kemampuan untuk mengatasinya? Lalu, secara umum, apakah kita bisa menyebut ini sebagai kesialan, padahal ini bukan penyimpangan dari kodrat manusia? Atau apa pun yang kau lihat sebagai penyimpangan dari kodrat manusia, bahwa hal ini tidak bertentangan dengan tujuan dari kodratnya? Jadi, kau telah mempelajari apa yang menjadi keinginan dari alam semesta. Apakah kemudian ada yang menghalangimu, setelah apa yang terjadi padamu, untuk menjadi pihak yang adil, penuh welas asih, memiliki emosi yang stabil, cerdas, adil, jujur, terhormat, bebas dan semua kodrat lainnya yang sejenis, yang kombinasinya mencerminkan pemenuhan kodrat alami

manusia? Dalam setiap kejadian yang dapat menimbulkan kesedihan, ingatkan dirimu untuk menerapkan prinsip ini: “Ini bukanlah nasib buruk, tetapi kemampuan untuk memikul semua nasib buruk dan tetap menjadi diri sendiri, adalah nasib baik.”

Sebuah cara yang tidak filosofis, tetapi tetap berguna untuk menghadapi rasa takut pada kematian, adalah dengan menelusuri daftar orang-orang yang telah bergantung pada kehidupan dalam waktu lama. Apa yang mereka bisa dapatkan dari hidup lebih lama, dibandingkan dengan mereka yang telah lebih dulu meninggal dunia? Niscaya, pada akhirnya mereka terbaring di makam mereka di suatu tempat: Caedicianus, Fabius, Julianus, Lepidus, dan semua orang seperti mereka, yang mengambil bagian dalam banyak pemakaman dan kemudian pemakaman mereka sendiri. Secara keseluruhan, jeda waktu antara kelahiran dan kematian sejatinya tak seberapa; dan kita menyeret perjalanan hidup dengan kerja keras, dengan teman seperjalanan yang buruk, dalam tubuh yang lemah. Maka, jangan pandang kehidupan sebagai sesuatu yang bernilai tinggi. Lihatlah di belakangmu, pada jurang waktu yang besar, dan jurang waktu lain yang tak terbatas di depan. Di dalam keabadian seperti ini, apakah yang menjadi pembeda antara mereka yang hidup tak lebih dari tiga hari saja dan mereka yang hidup sampai tiga generasi lamanya?

Berkata-kata dan bertindaklah sesuai dengan akal sehat. Tujuan seperti itu membebaskan seseorang dari segala kebutuhan untuk membuat orang lain terkesan.

Selalu ambil jalan yang paling ringkas; dan jalan yang paling pendek adalah hal yang selaras dengan alam. Berkata-kata dan bertindaklah sesuai dengan akal sehat. Tujuan seperti itu membebaskan seseorang dari pelayanan yang penuh kerja keras, dari segala kebutuhan untuk mengelola atau untuk membuat orang lain terkesan.[]

Buku 5

*D*i waktu pagi, ketika kau enggan bangun, siapkan hal ini dalam pikiranmu: “Aku bangun tidur untuk berkarya sebagai seorang manusia. Mengapa aku membenci bangun pagi, jika aku akan melakukan segala sesuatu yang merupakan tujuan diriku dilahirkan dan tujuan keberadaanku di dunia? Atau, apakah aku diciptakan untuk membungkus tubuhku dengan selimut dan terus menghangatkan diri?” “Tapi, ini jauh lebih menyenangkan.” Apakah kau hidup semata-mata untuk merasakan kesenangan sebanyak-banyaknya dalam hidup, dan tidak melakukan tindakan maupun usaha apa pun? Apakah kau tidak melihat berbagai tanaman kecil di sekelilingmu, burung-burung kecil, semut-semut, para laba-laba, sekumpulan lebah yang saling bekerja sama untuk menjalankan peran dan porsi mereka di alam semesta ini? Dan, kau malah tidak bersedia untuk melakukan tugasmu sebagai umat manusia, dan tak bersedia untuk segera mengerahkan segala upaya untuk memenuhi tuntutan kodratmu sendiri. “Tapi, istirahat juga penting.” Memang benar. Namun, alam telah menetapkan batas-batas yang melingkupinya, seperti alam telah menentukan batas untuk makan dan minum, dan toh kau tetap melampaui batasan ini, melampaui apa yang cukup bagimu; tetapi sayangnya tidak dalam tindakan, kau cenderung bertindak di bawah batas kemampuanmu.

Jadi kau tidak mencintai diri sendiri, karena jika kau mencintai diri sendiri, maka kau akan mencintai kodratmu dan apa yang menjadi kehendaknya untukmu. Sedangkan mereka yang menyukai proses pengejaran tujuan hidup, benar-benar menenggelamkan diri mereka saat bekerja, sampai mengabaikan mandi dan makan. Namun, kau kurang memperhatikan kodratmu sendiri, dibanding mereka yang menempatkan nilai lebih tinggi pada pekerjaan mereka, seperti pandai besi untuk karya logamnya, penari untuk tariannya, pencinta uang untuk uangnya, atau orang

congkak yang pamer untuk momen kecil ketenarannya. Dan bagi orang-orang semacam itu, ketika mereka bersemangat, mereka memilih untuk tidak makan atau tidur ketimbang melepaskan kesempurnaan dari hal-hal yang mereka kejar. Namun, apakah tindakan sosial kurang penting di matamu dan kurang layak untuk dilakukan?

Betapa mudahnya mengusir dan menghapuskan setiap impresi yang menyusahkan atau tidak pantas dari benak seseorang dan kemudian segera kembali dalam ketenangan sempurna.

Di waktu pagi, ketika kau enggan bangun, pikirkan: "Aku bangun tidur untuk berkarya sebagai seorang manusia."

Pastikan bahwa setiap kata dan perbuatan yang selaras dengan alam itu sesuai dengan dirimu; dan jangan teralihkan oleh kritik atau bujukan dari siapa pun. Tidak, jika sesuatu baik untuk dilakukan atau dikatakan, jangan anggap dirimu tak layak untuknya. Orang lain dibimbing oleh pikiran mereka sendiri dan mengikuti dorongan mereka sendiri. Jangan terganggu oleh semua ini, tetapi lanjutkan berjalan lurus ke depan, mengikuti kodratmu sendiri dan kodrat universal: keduanya memiliki jalan yang satu dan sama.

Aku berjalan di jalur yang sesuai dengan alam hingga aku jatuh kemudian beristirahat, mengembuskan napas terakhir ke udara yang darinya aku menarik napas setiap hari, kemudian berbaringlah aku di atas pelukan bumi yang memberi ayahku benihnya, memberi ibuku darahnya, dan memberi pengasuhku susunya; bumi yang selama bertahun-tahun telah memberi asupan makanan dan minuman hari demi hari; bumi yang menahan tapakku dan menahan semua caraku menyiksanya.

“Mengapa aku membenci bangun pagi, jika aku akan melakukan segala sesuatu yang merupakan tujuan diriku dilahirkan dan tujuan

keberadaanku di dunia?”

Katamu, mereka tidak bisa mengagumi kecerdasanmu. Boleh jadi memang demikian—tetapi ada banyak hal baik lainnya yang tidak bisa membuatmu berkata, “Tapi, aku tidak diciptakan seperti itu.” Maka, tunjukkanlah keutamaan yang sungguh ada dalam kekuatanmu sendiri, seperti ketulusan, kesungguhan, kerja keras, ketidaksukaan terhadap kenikmatan pribadi, rasa puas dengan porsi yang diberikan, hidup hemat sewajarnya, kebaikan, kejujuran, rasa tidak suka terhadap sesuatu yang berlebihan, dan kemurahan hati. Apakah kau tidak bisa melihat berapa banyak keutamaan yang bisa kautunjukkan dengan seketika kepada orang lain, tanpa dalih tentang kurangnya bakat atau kemampuan? Namun, kau masih puas berada dalam ketertinggalan. Atau, dengan tidak adanya bakat bawaan yang sempurna, kau terdorong untuk menggerutu, untuk menjadi pelit, untuk menjilat, mencari kesalahan dan cacat cela pada tubuhmu yang malang, mencoba menyenangkan semua orang, untuk membual, kemudian membuat pikiranmu terus-menerus gelisah? Tidak, demi Para Dewa, tidak! Kau bisa saja menyingkirkan semua ini sejak lama. Sejujurnya, jika ada, maka kesalahanmu adalah pemahaman yang agak lambat dan tumpul. Namun, bahkan ini pun bisa diperbaiki, kecuali kau mengabaikan atau menikmati kebodohanmu sendiri.

Ada satu jenis orang, yang, ketika ia telah selesai berbuat baik pada orang lain, dengan cepat akan mencatat balasan yang pantas ia dapatkan kembali. Orang yang kedua, boleh jadi tidak bersikap seperti ini, tetapi di dalam pikirannya, ia berpikir bahwa orang yang dibantunya merupakan pihak yang berutang pada dirinya, dan ia pun tahu apa yang telah ia lakukan. Jenis ketiga, bahkan tidak sadar akan tindakannya, tetapi seperti pokok anggur yang telah menghasilkan anggur, ia tidak mencari yang lain begitu ia telah menghasilkan buahnya sendiri. Sama seperti seekor kuda yang telah berlomba, seekor anjing pemburu telah berhasil melacak tangkapannya, seekor lebah yang telah berhasil membawa pulang madu, maka begitu

seseorang telah selesai melakukan sebuah perbuatan baik, maka ia tidak perlu memanggil orang-orang yang ada di sekitarnya untuk datang dan melihat apa yang ia lakukan, tetapi terus saja melakukan perbuatan-perbuatan baik lainnya, seperti halnya anggur yang sulurnya berlalu untuk menghasilkan buah anggur lagi pada waktunya. Jadi, kita seharusnya menjadi salah satu dari orang-orang yang tampaknya tidak menyadari kebaikan yang mereka lakukan.

“Ya,” katanya, “tetapi hal ini sungguh sangat penting untuk disadari: karena ini merupakan karakteristik dari makhluk sosial, untuk mengerti bahwa apa yang ia kerjakan berada dalam tatanan sosial, dan dirinya pun berharap bahwa sesamanya juga menyadarinya.”

“Benar, tapi kau salah memahami poin yang sekarang aku sampaikan: dan karena alasan itu, kau akan termasuk dalam golongan pertama yang aku sebutkan. Mereka juga disesatkan oleh semacam logika munafik yang terlihat masuk akal. Namun, jika kau memilih untuk memahami makna ucapanku, jangan merasa takut nalar tersebut akan membuatmu berhenti melakukan perilaku sosial yang sesuai.”

Doa yang dipanjatkan oleh warga Athena:

Hujan, hujan, oh Zeus yang agung,
hujan di ladang-ladang jagung,
juga di dataran Athena.

Doa seharusnya sederhana dan terbuka seperti itu, atau tidak perlu dipanjatkan sama sekali.

Seperti yang umumnya dikatakan bahwa Asklepios⁵ telah meresepkan seseorang untuk menunggang kuda, mandi air dingin, atau berjalan tanpa alas kaki, maka kita dapat mengatakan bahwa kodrat Keseluruhan telah meresepkan bahwa manusia terkena penyakit, kecacatan, kehilangan, atau apa pun yang serupa dengan itu. Pada kasus pertama, “meresepkan” artinya semacam ini: “Berikan jalan ini pada orang ini karena sesuai untuk kesehatannya”. Makna kedua adalah, bahwa apa yang terjadi pada setiap manusia entah bagaimana diatur untuk menyesuaikan dengan takdirnya.

Karena inilah yang kita maksud ketika kita mengatakan bahwa kejadian-kejadian ini sesuai dengan kita, layaknya para tukang batu berbicara tentang “kesesuaian” batu-batu persegi di dinding atau piramida, ketika mereka bergabung satu sama lain dalam semacam hubungan.

Di dalam semua ini terdapat satu harmoni: dan seperti halnya semua materiel bergabung untuk menjadikan dunia satu tubuh, satu keseluruhan yang harmonis, semua sebab-sebab bergabung, untuk membuat Takdir menjadi satu tujuan yang harmonis. Dan bahkan orang-orang yang benar-benar tidak berpendidikan pun mengerti maksudku. Mereka berkata: “Takdir membawa hal ini kepada orang tersebut.” Sekarang jika sesuatu “dibawa” maka ia juga “diresepkan”. Maka, mari kita menerima resep ini sama seperti kita menerima resep dari Asklepios. Banyak di antara resep-resepnya yang tidak mengenakan, tetapi kita tetap menyambutnya dengan harapan mendapatkan kesehatan.

Mengenai proses penyempurnaan dan pencapaian berbagai hal dalam rancangan alam semesta, kau harus memiliki pandangan yang sama terhadapnya seperti pandanganmu terhadap kesehatanmu. Terimalah apa pun yang terjadi padamu, sekalipun tampaknya sulit, karena semua pada akhirnya membawa kita pada kesehatan alam semesta dan pada kesejahteraan dan kemakmuran dan kesuksesan Zeus, sang penguasa alam semesta. Ia tidak akan menimpakan apa pun pada manusia, jika itu tidak membawa manfaat bagi Keseluruhan, seluruh alam semesta: berdasarkan kodrat dari segala hal yang ada, apa pun itu, hal-hal yang tidak sesuai pun kemudian diarahkan olehnya.

Setelah selesai melakukan sebuah perbuatan baik, maka tidak perlu memanggil orang-orang untuk datang dan melihat apa yang dilakukan, tetapi terus saja lakukan perbuatan-perbuatan baik lainnya.

Terdapat dua alasan mengapa penting untuk berbahagia atas apa pun yang terjadi pada dirimu. Yang *pertama*, ini telah terjadi padamu, diresepkan untukmu, dan terkait denganmu, benang takdir yang dipintal untukmu sejak awal oleh sebab-sebab paling tua. Yang *kedua*, apa yang datang kepada setiap manusia adalah bagian yang menentukan dari kebahagiaan besar, kesempurnaan, dan memang melekat dari apa yang mengatur Keseluruhan. Karena integritas Keseluruhan menjadi cacat jika kau memotong bagian apa pun dari koneksi dan kontinuitasnya: ini berlaku untuk bagian-bagian penyusunnya, dan juga benar untuk penyebab-penyebabnya. Dan ketika kau memotong sesuatu, sejauh yang kau bisa, ketika kau mencemaskan nasibmu, maka dapat dikatakan bahwa ini adalah kehancuran.

Jangan merasa jijik, atau patah semangat, atau tidak puas bila kau tidak berhasil melakukan segala sesuatunya sesuai dengan prinsip-prinsip yang benar. Jika kau gagal, maka kembali dan coba lagi, kemudian berbahagialah bila sebagian besar dari apa yang kaulakukan itu selaras dengan kodrat manusia, dan cintailah hal ini pada dirimu: bahwa kau kembali untuk mencoba; dan janganlah kembali ke Filsafat seperti anak murid kembali ke gurunya, tetapi kau harus bertingkah laku seperti seseorang yang matanya terasa pedih lalu mengambil sedikit obat untuk menenangkan rasa sakit, atau memberikan pendingin, atau membilas matanya menggunakan air. Dengan cara ini, kau tidak akan gagal menaati nalar, dan ia akan menjadi sumber kelegaan. Ingat juga bahwa Filsafat hanya menghendaki hal-hal yang diinginkan oleh kodratmu: sedangkan kau menginginkan hal yang tak wajar bagimu. Apa yang bisa lebih mudah dan menyenangkan daripada hal-hal yang selaras dengan kodratmu sendiri? Ini adalah cara yang sama seperti kesenangan menjebak kita: pertimbangkanlah mengapa kemurahan hati, kebaikan, kesederhanaan, kesetaraan, kerendahan hati, kesalehan, tak terasa lebih nyaman. Dan apa yang lebih membawa rasa nyaman daripada kebijaksanaan itu sendiri, selain saat kau merenungkan tentang aliran yang

pasti dan konstan dari kemampuan kita untuk memahami dan memaknai segala sesuatu?

Kenyataan dibungkus dalam selubung sedemikian rupa sehingga beberapa Filsuf yang berbeda menganggapnya sama sekali berada di luar pemahaman, bahkan kaum Stoik pun menganggapnya sulit untuk dipahami. Dan semua penilaian kita terhadap persepsi kita bisa salah; tidak ada manusia yang sempurna. Bawalah pemikiran ini untuk memahami objek-objek pengalaman kita dan pikirkan betapa singkat dan tidak bernilai semua itu; seorang bedebah kotor, pelacur, hingga perampok, semua bisa memilikinya. Kemudian, pikirkan moral orang-orang di sekitarmu; hampir tidak mungkin untuk menoleransi bahkan yang terbaik di antara mereka, untuk tidak berbicara tentang kesulitan seseorang dalam bertahan, bahkan untuk menghadapi diri sendiri.

Jangan patah semangat bila tidak berhasil melakukan sesuatu. Jika kau gagal, kembali dan coba lagi. Cintai dirimu karena kau kembali untuk mencoba.

Dalam semua keruh dan kotoran ini, dalam semua aliran saat menjadi manusia, waktu, gerakan, hal-hal yang bergerak, aku kesulitan untuk melihat apa yang perlu aku hargai atau bahkan aku tuju. Sebaliknya, ini adalah tugas manusia untuk menghibur dirinya sendiri, dan menunggu segala sesuatu terurai dengan sendirinya secara alami dan tidak merasa terganggu dengan penundaannya, tetapi menjadi tenang dengan memiliki dua pemikiran ini. Satu, bahwa tak ada yang akan terjadi pada diriku hal-hal yang bertentangan dengan kodrat dari Keseluruhan; dan yang berikutnya, adalah dalam kendaliku untuk tidak melakukan apa pun yang bertentangan dengan Yang Ilahi dan keilahian dalam diriku: tak ada orang yang bisa memaksa diriku untuk melakukan pelanggaran ini.

Lalu, bagaimana aku menggunakan jiwaku? Dalam setiap kesempatan, aku harus menanyakan pada diriku sendiri pertanyaan ini, dan mencari tahu “Apa yang sekarang aku punya di dalam bagian dari diriku yang bernama pikiran pengendali? Jiwa seperti apakah yang aku miliki? Apakah jiwa yang ada pada diriku adalah jiwa seorang kanak-kanak, atau jiwa seorang laki-laki, atau jiwa seorang perempuan, atau jiwa seorang tiran, atau jiwa seekor binatang buas, atau jiwa seekor binatang liar?”

Hal-hal macam apa yang dianggap kebanyakan orang sebagai “kebaikan”, bisa kita pahami dengan cara ini. Jika seseorang memikirkan hal-hal tertentu sebagai kebaikan sejati, seperti kebijaksanaan, pengendalian diri, keadilan, dan keberanian, maka setelahnya ia tidak akan mau mendengar apa pun yang tidak selaras dengan kebaikan sejati. Namun, jika ia berpikir bahwa hal-hal yang dianggap kebanyakan orang sebagai kebaikan itu benar-benar baik, maka ia akan mendengar dan dengan mudah menerima apa yang dikatakan oleh penulis komedi sebagai komentar yang masuk akal. Bahkan, kebanyakan orang dapat merasakan perbedaannya. Jika tidak, pepatah ini tidak akan menyinggung dan tidak akan ditolak. Sementara pada saat yang sama, kita menerimanya sebagai komentar yang tepat dan jenaka tentang kekayaan dan keistimewaan yang dibawa oleh kemewahan dan ketenaran. Oleh karena itu, lanjutkanlah dan tanyakan apakah kita seharusnya menghargai dan menilai hal-hal tersebut sebagai kebaikan, di mana, setelah pertama kali terlintas dalam pikiran kita, maka kata-kata si penulis komedi ini sesuai, “Dia memiliki begitu banyak benda-benda mewah di sekitarnya, sehingga dia tidak punya tempat untuk buang air.”

Aku terbuat dari sebab-akibat dan materi; dan tak ada satu pun dari keduanya yang akan binasa menjadi ketiadaan, karena keberadaan keduanya tidak muncul dari ketiadaan. Semua bagian dari diriku kemudian akan diberi tempat yang berubah di beberapa bagian alam semesta, yang nantinya akan berubah menjadi bagian lain dari alam semesta tersebut, dan demikian juga seterusnya hingga tak terbatas. Dengan konsekuensi dari perubahan tersebutlah, aku pun terus ada, dan orangtuaku sebelum aku, dan

dengan demikian kembali dalam regresi tak terbatas lainnya. Tidak ada yang menghalangi kita mengatakan ini, bahkan jika alam semesta tunduk pada penyelesaian sebuah siklus.

Persepsi kita bisa salah; tidak ada manusia yang sempurna.

Nalar dan seni penalaran (filsafat) merupakan kemampuan yang cukup untuk diri mereka sendiri dan karya-karya yang mereka buat. Mereka bergerak dari prinsip internal mereka, dan terus bergerak sampai titik akhir seperti yang sudah digariskan pada mereka. Itulah mengapa tindakan dengan nalar disebut sebagai *catorthoseis* atau tindakan yang benar, istilah yang menandakan bahwa mereka bergerak di jalan yang benar.

Seseorang hendaknya tidak memperhatikan hal-hal yang bukan merupakan bagian yang menjadi tanggung jawabnya sebagai manusia. Itu tidak dituntut dari seorang manusia; tidak disebutkan sebagai kodrat manusia; juga bukanlah penyempurnaan dari kodrat tersebut. Oleh karena itu, mereka juga bukan merupakan tujuan manusia, bukan sarana apa pun untuk mencapai tujuan itu, dan yang membantu menuju tujuan ini adalah apa yang baik. Lebih jauh, jika salah satu dari hal-hal ini menjadi kewajiban seorang manusia, maka dia tidak wajib untuk meremehkan atau menolaknya; orang yang menunjukkan dirinya bebas dari kebutuhan tersebut juga tidak layak untuk dipuji; jika hal-hal ini sebenarnya adalah “kebaikan”, seorang manusia yang gagal untuk terlibat penuh dalam hal ini, tidak bisa menjadi orang baik. Namun, pada kenyataannya, semakin seseorang menahan dirinya dari ini atau semacamnya, atau menoleransi orang lain yang menahannya, pada tingkat yang sama dia adalah orang yang lebih baik.

Hal-hal yang sering kaupikirkan akan menjadi karakter dari pikiranmu; jiwa sejatinya diberi sentuhan warna oleh pikiran. Maka, warnailah pikiranmu sendiri dengan rangkaian pemikiran yang kontinu seperti ini: sebagai contoh, di mana kehidupan bisa dijalani, begitu pula kehidupan yang baik; tetapi hidupnya bisa dijalani di istana; oleh karena itu, kehidupan yang baik

bisa dijalani di istana. Sekali lagi, pikirkan tentang tujuan makhluk diciptakan, maka perjalanannya akan diarahkan ke tujuan tersebut; tujuan akhirnya berada di arah mana ia dibawa; dan di mana pun akhirnya, di sana juga untuk masing-masing ada manfaat dan kebaikannya. Oleh karena itu, kebaikan makhluk rasional adalah berkomunitas. Kita dilahirkan untuk komunitas dan itu sudah lama terbukti. Tidakkah jelas bahwa makhluk yang lebih lemah diciptakan untuk kepentingan makhluk yang lebih unggul, dan makhluk yang lebih unggul diciptakan untuk kepentingan satu sama lain? Namun, yang hidup lebih unggul daripada yang mati, dan yang rasional lebih unggul daripada yang hanya hidup.

Mengejar hal yang tidak mungkin adalah kegilaan; dan tidak mungkin manusia yang jahat bertindak tidak sesuai dengan karakternya.

Tidak ada kejadian yang menimpa seseorang melebihi kekuatan alami dalam dirinya sendiri. Orang lain telah mengalami hal yang sama denganmu, baik itu karena ia tidak mengenali apa yang telah terjadi padanya, atau karena dalam keberanian yang ditunjukkan, ia tetap teguh dan tak tergoyahkan. Maka, aneh melihat sikap abai dan berpura-pura justru lebih kuat dari kebijaksanaan.

Segala sesuatu itu sendiri tidak menyentuh jiwa, tidak sedikit pun. Hal-hal tersebut tak bisa masuk ke dalam jiwa, apalagi membelokkan atau menggerakkan jiwa. Justru jiwa tersebutlah yang berbelok dan bergerak dengan sendirinya, membuat semua hal eksternal yang datang padanya menjadi selaras dengan persepsi yang sesuai dengan nilai yang ia pikir pantas untuk dirinya.

Tindakan dengan nalar disebut sebagai *catorthoseis* atau tindakan yang benar, istilah yang menandakan bahwa mereka bergerak di jalan yang benar.

Dalam satu hal, manusia adalah sesuatu yang paling dekat denganku, maka adalah tugasku untuk berbuat baik kepada manusia dan menoleransi mereka. Namun, sejauh beberapa hambatan untuk mulusnya pekerjaanku, manusia tergabung dalam kategori hal-hal yang netral bagiku—seperti matahari, angin, binatang buas. Mereka memang dapat menghalangi beberapa aktivitas, ya, tetapi mereka tidak menghalangi dorongan atau sifatku, yang memiliki kemampuan untuk bertindak sesuai syarat dan kemampuan untuk beradaptasi. Pikiran menyesuaikan dan mengubah hambatan apa pun menjadi tindakan untuk memenuhi tujuannya; rintangan pada pekerjaan tertentu dimanfaatkan menjadi pendorong, hambatan di jalan tertentu dimanfaatkan menjadi keuntungan.

Kau harus memuja kekuatan yang maha-luar biasa di alam semesta; dan inilah yang memanfaatkan segala sesuatu dan mengendalikan segala sesuatu. Dan dengan cara yang sama, hormati juga kekuatan tertinggi dalam dirimu; dan ini serupa dengan kekuatan itu. Di dalam dirimu sendiri pun, terdapat sesuatu yang membuatmu memanfaatkan berbagai hal dan hidupmu diarahkan olehnya.

Apa yang tidak merugikan suatu kota, tidak akan merugikan penduduknya. Kapan pun kau membayangkan dirimu telah dirugikan, terapkan kriteria ini: apabila kota tidak dirugikan, maka aku pun tidak akan menderita apa-apa. Namun, bila kota dicerai kepentingannya, maka kau tidak perlu marah pada orang-orang yang melakukan perbuatan yang merugikan kota tersebut, tetapi tunjukkanlah kepada pelaku kerusakan, apa yang gagal dilihatnya sendiri.

Pikirkan tentang tujuan makhluk diciptakan, maka perjalanannya akan diarahkan ke tujuan tersebut.

Sering-seringlah merenungkan kecepatan di mana segala sesuatu berlalu serta menghilang, baik hal-hal yang demikian apa adanya dan hal-hal yang kita ciptakan. Keberadaannya seperti sungai yang terus mengalir tanpa

henti, tindakannya merupakan rangkaian perubahan yang konstan, dan hal-hal penyebab tersebut bekerja dengan keragaman yang tak terbatas; dan nyaris tak ada satu hal pun yang bergeming pada tempatnya. Renungkanlah juga yang berada dekat denganmu ini, jurang menganga di masa lalu dan masa depan, di mana segala sesuatu raib menghilang. Bagaimana mungkin orang itu bukan orang bodoh, yaitu ia yang dipenuhi dengan ambisi, tersiksa dalam perjuangan meraih ambisinya itu, atau membuat dirinya sendiri sengsara? Seolah-olah ini adalah sesuatu yang akan bertahan lama, atau kemungkinan besar akan menggonggonya untuk waktu yang lama.

Pikirkan seluruh alam semesta, di mana kau memiliki bagian yang sangat kecil; dan pikirkan tentang keseluruhan waktu, yang mana hanya waktu yang sebentar dan sekilas yang diberikan untukmu; pikirkan tentang berbagai hal yang telah dikekalkan oleh suratan takdir, dan betapa kau adalah bagian yang kecil.

Apakah orang lain berbuat salah kepadamu? Biarkanlah ia merenungkan hal tersebut. Ia memiliki sifatnya sendiri, tindakannya sendiri. Aku kini memiliki apa yang kodrat alam semesta ingin aku miliki sekarang; dan aku lakukan apa yang sekarang kodratku ingin aku lakukan.

Biarkanlah bagian dari jiwamu yang terus mengendalikan dan mengatur segala sesuatu di dalam dirimu tetap tenang tanpa terganggu oleh apa yang terjadi pada tubuhmu, baik kenikmatan maupun rasa sakit yang dirasakan, dan jangan biarkan jiwamu menyatu dengan tubuhmu, tetapi batasilah dan pagarilah segala rasa yang datang dari tubuh, dari upaya memengaruhi bagian-bagian jiwamu. Jika semua gelora rasa tersebut naik masuk ke dalam pikiran, dengan jalur simpati yang secara alamiah ada di dalam tubuh, yang membuat segalanya menjadi satu kesatuan yang utuh; maka pada saat itulah kau tidak boleh berupaya untuk menyangkal persepsi dari mereka; karena semua itu alamiah: tetapi jangan biarkan pikiran pengendali yang berkecamuk tersebut menguasai dirimu dengan menambahkan penilaian baik atau buruk.

Pikiran menyesuaikan dan mengubah hambatan apa pun menjadi tindakan untuk memenuhi tujuannya; rintangan pada pekerjaan tertentu dimanfaatkan menjadi pendorong, hambatan di jalan tertentu dimanfaatkan menjadi keuntungan.

“Hidup bersama Para Dewa.” Ia hidup bersama Para Dewa yang secara konsisten menunjukkan kepada mereka, bahwa jiwanya puas dengan nasibnya, dan melakukan keinginan keilahian itu, di mana Zeus telah memberikan kepada setiap manusia penjaga dan pemandunya, yang tak lain dan tak bukan merupakan bagian dari Zeus sendiri. Dan di dalam diri kita, keilahian ini adalah pikiran dan nalar kita.

Apakah kau marah dengan orang yang ketiaknya bau? Apakah kau marah dengan orang yang bau napasnya tidak enak? Apa manfaatnya kemarahan ini bagimu? Begitulah mulutnya, begitulah ketiaknya, jadi, tidak dapat dihindari, mereka akan mengeluarkan bau yang sesuai dengan dirinya. “Tapi, orang itu diberkahi dengan nalar,” katamu, “dan jika dia memikirkannya, dia bisa mengetahui bagaimana ia menyebabkan gangguan.” Dewa memberkatimu! Jadi, kau juga tidak kurang diberkahi dengan nalar: bawa nalarmu, untuk menopang nalarnya, bisa menunjukkan kesalahannya, menasihatinya. Jika ia mendengarkan, maka kau akan menyembuhkannya, dan tidak perlu marah.

Bukan orang munafik, bukan pula pelacur.

Kau bisa bersemangat hidup di dunia ini dengan semangat yang sama untuk hidup yang terasa saat kau meninggalkannya. Namun, jika ini tidak diizinkan, maka kau harus meninggalkan kehidupan, tetapi lakukan itu seolah-olah kau tidak menderita kemalangan apa pun. Jika ini terjadi, hal ini dapat diandaikan rumah yang penuh asap, maka kita pun perlu melangkah keluar dari rumah tersebut agar tetap bisa bernapas. Mengapa menganggap ini adalah masalah? Namun, selama tidak ada hal seperti itu yang

membuatku keluar, maka aku tetap menjadi orang bebas dan tidak ada yang bisa mencegahku melakukan apa pun yang menjadi pilihanku; dan aku memilih untuk bertindak sesuai dengan kodrat makhluk rasional juga sosial.

Kecerdasan dari Keseluruhan ini, sejatinya bersifat sosial. Berdasarkan kecerdasan yang seperti inilah, maka diciptakan segala sesuatu yang rendah demi yang lebih tinggi, dan mengatur bahwa yang lebih tinggi, selaras dengan satu sama lain. Kau bisa melihat bagaimana segala sesuatu telah diarahkan, dikoordinasikan dan ditugaskan kepada segala sesuatu sesuai dengan porsinya secara tepat, dan dalam satu kesatuan pikiran, makhluk-makhluk unggul disatukan.

Bagaimana caramu memperlakukan Para Dewa, orangtua, saudara, istri, anak-anak, guru, pengasuh, teman, kerabat, sampai para budak? Apakah prinsipmu yang menyangkut mereka adalah mengabaikan hal-hal salah yang mungkin mereka lakukan? Dan, ingatkan dirimu tentang apa saja yang sudah kaulalui dan apa saja yang membuatmu harus bertahan untuk mengatasinya; dan bahwa sejarah hidupmu kini sudah utuh dan pelayananmu telah selesai; dan berapa banyak keindahan yang telah kaulihat; dan berapa banyak kenikmatan dan rasa sakit yang kaupandang dengan rendah; dan berapa banyak hal mulia yang telah kautolak; dan berapa banyak orang berperilaku buruk yang kau perlakukan dengan baik.

Kenapa pikiran yang tidak terampil dan bodoh mengacaukan mereka yang terampil dan bijaksana? Nah, apa pikiran dari keterampilan dan kebijaksanaan sejati? Itulah pikiran yang mengetahui awal dan akhir, dan mengetahui nalar yang menginformasikan semua keberadaan dan dalam siklus yang ditentukan sepanjang kekekalan, mengatur Keseluruhan.

Sesegera mungkin, kau akan berubah sirna menjadi abu atau menjadi kerangka tulang belulang, menjadi nama belaka atau bahkan bukan nama; dan jika nama, hanya akan tinggal sebatas suara dan gema. Semua hal yang begitu penting dan berharga dalam hidup kini menjadi hampa dan membusuk serta serba-tak penting, dan seperti anjing-anjing kecil yang

saling menggigit saat bertengkar dengan satu sama lain, juga anak-anak kecil bertengkar antara satu dengan yang lain, juga tawa yang kemudian berubah menjadi air mata. Dan keyakinan, kerendahan hati, keadilan, dan kebenaran “melarikan diri ke Olympus dari bumi yang luas”.

Kalau begitu, apa yang masih menahanmu di sini? Jika objek indra mudah berubah dan tidak pernah diam, dan organ-organ persepsi menjadi tumpul dan mudah menerima impresi yang salah; dan jika jiwa malang kita hanyalah embusan darah. Namun, memiliki reputasi baik di tengah dunia yang seperti ini adalah sesuatu yang hampa. Lalu, mengapa kau tidak menanti dalam ketenangan untuk apa pun itu, baik kepunahan atau pemindahan ke kondisi lain? Dan sampai waktunya tiba, apa yang kaubutuhkan? Tidak ada lagi selain menyembah dan memuji Yang Ilahi, dan untuk berbuat baik kepada manusia, dan untuk mempraktikkan toleransi dan pengendalian diri. Namun, mengenai segala sesuatu yang berada di luar batas daging dan napas yang malang, perlu diingat bahwa ini bukan milikmu atau dalam kekuatanmu.

Kau dapat melalui hidupmu dalam aliran tenang kebahagiaan jika kau dapat terlebih dahulu mengikuti jalan yang benar, yaitu penilaian dan tindakanmu mengikuti jalan nalar. Ada dua hal yang umum bagi jiwa Yang Ilahi dan jiwa manusia, dan bagi jiwa semua makhluk rasional. Mereka kebal terhadap hambatan eksternal, dan kebaikan yang mereka cari berada dalam sifat dan tindakan yang adil, dan biarkan keinginanmu menemukan batasnya di sini.

Jika ini bukan perbuatan salahku, juga bukan akibat dari kesalahanku, dan jika kesejahteraan umum tidak dirugikan, lalu mengapa aku biarkan hal ini menggangguku? Dan, apa kerugian yang bisa memengaruhi kesejahteraan umum?

Jangan biarkan impresi dari kesedihan orang lain membuatmu terbawa. Bantu mereka sebaik mungkin dan sesuai kasusnya, bahkan jika kesedihan mereka adalah karena kehilangan sesuatu yang tidak penting; tetapi jangan bayangkan kehilangan mereka sebagai kerugian nyata. Itu adalah kebiasaan

yang buruk. Namun, kau harus seperti orangtua dalam drama yang pada akhirnya mengambil kembali mainan favorit anak angkatnya, tanpa melupakan bahwa itu hanyalah sebuah mainan. Karena, untuk apa memamerkan rasa kasihanmu pada orang yang memujamu? Apakah kau lupa, hai manusia, apa nilai dari hal-hal ini? “Ya, tapi mereka penting bagi orang-orang ini.” Apakah itu alasan bagimu untuk bergabung dengan kebodohan mereka?

Jika ini bukan perbuatan salahku, juga bukan akibat dari kesalahanku, dan jika kesejahteraan umum tidak dirugikan, lalu mengapa aku biarkan hal ini mengganguku?

“Dulu aku adalah orang yang beruntung, tetapi aku telah kehilangan keberuntunganku, entah apa penyebabnya.” Namun, menjadi orang beruntung artinya ia telah menentukan nasib baik untuk dirinya sendiri: dan nasib baik terdiri dari kecenderungan jiwa yang baik, dorongan hati yang baik, tindakan yang baik.[]

⁵ Dewa pengobatan dan penyembuhan dalam mitologi Yunani.

Buku 6

Substansi dari Keseluruhan sejatinya bersifat patuh dan mudah diubah: dan nalar yang mengendalikan substansi ini tidak memiliki motif di dalam dirinya untuk melakukan kejahatan, karena sebenarnya di dalam substansi tersebut tak ada hasrat untuk berbuat jahat, ia tidak melakukan kejahatan terhadap siapa pun, dan tidak ada yang dilukai olehnya. Semua hal di dunia ini punya permulaan dan akhir yang selaras dengannya.

Tidak perlu dipermasalahkan jika kau kedinginan atau merasa hangat ketika kau sedang melakukan tugasmu; atau jika kau mengantuk atau sudah tidur cukup, jika orang lain berbicara buruk atau baik tentangmu, bahkan jika kau hampir mati atau melakukan sesuatu yang lain. Karena, bahkan jika kita mati, itu pun merupakan salah satu tindakan kehidupan, maka dalam tindakan ini juga sudah cukup untuk “melakukan langkah terbaik yang kau bisa”.

Lihatlah ke dalam diri. Jangan biarkan kualitas spesial dari apa pun atau nilainya terlewat begitu saja dari perhatianmu.

Semua yang saat ini ada akan segera berubah. Entah itu berubah menjadi uap, jika semua materi pada kodratnya adalah satu kesatuan, atau mereka akan tercerai-berai dalam atom.

Nalar yang mengatur segala sesuatu ini mengetahui apa yang menjadi sifatnya sendiri, dan apa yang bisa diciptakan, dan materi apa saja yang bisa diubah menjadi hal lain.

Cara terbaik untuk balas dendam adalah dengan tidak bertingkah laku seperti orang yang menyakitimu.

Nikmatilah satu hal dan buat dirimu nyaman di dalamnya, ketika beralih dari satu tindakan sosial ke tindakan sosial lainnya, selalu tempatkan

pikiranmu pada Yang Ilahi.

Pikiran pengendali adalah yang membangunkan dan menyesuaikan dirinya sendiri, menciptakan dirinya sendiri dari kodrat apa pun yang diinginkannya, dan membuat semua yang terjadi padanya muncul sesuai keinginannya.

Dalam penyesuaiannya dengan kodrat dari Keseluruhan, segala sesuatu memiliki pencapaiannya; tidak mungkin sesuai dengan kodrat lainnya, baik yang tertutup dari luar maupun yang tertutup di dalam, atau pengaruh eksternal apa pun.

Alam semesta bisa jadi adalah sebuah kekacauan, kerumitan bersama, dan sebuah penyebaran; atau itu adalah kesatuan, keteraturan, dan keniscayaan. Jika yang pertama benar, mengapa aku ingin tinggal di dunia yang bercampur aduk dan merupakan sebuah kekacauan? Kemudian, mengapa aku begitu peduli dengan apa pun selain bagaimana aku bisa menjadi sesuatu di bumi ini? Lalu, mengapa aku merasa terganggu? Pada saatnya, elemen-elemenku akan buyar, tanpa peduli dengan apa pun yang aku lakukan. Namun, jika yang terakhir benar, maka aku menghormatinya, aku berdiri kukuh, dan aku menaruh rasa percaya seutuhnya pada siapa pun yang mengendalikan semua.

Ketika kau dipaksa oleh keadaan hingga mengalami semacam kesulitan, segera kembalilah ke dirimu sendiri dan jangan berada di luar harmoni lebih lama dari yang seharusnya; kau akan semakin menguasai harmoni dengan terus kembali ke sana.

Cara terbaik untuk balas dendam adalah dengan tidak bertingkah laku seperti orang yang menyakitimu.

Apabila kau punya ibu tiri dan ibu kandung pada saat yang sama, maka kau pun juga punya bakti yang sama pada ibu tiri, tetapi kau tetap akan terus

kembali bersandar kepada ibu kandung sendiri. Biarlah Pengadilan dan Filsafat menjadi ibu tiri dan ibu kandungmu. Kembalilah kepada Filsafat sesering mungkin, dan ambil kenyamanan darinya: ia akan membantumu menoleransi hidupmu, dan kau pun mampu menyesuaikan diri di dalamnya.

Manakala kau memiliki daging panggang atau makanan serupa di hadapanmu, tanamkan dalam benakmu, bahwa ini semua adalah bangkai ikan, ini bangkai burung atau babi; dan kemudian, bahwa anggur Falernia hanyalah sari buah anggur, dan jubahmu yang ungu⁶ hanyalah terbuat dari pintalan rambut domba yang diberi warna dengan tetesan darah dari kerang! Dan bahwa hubungan badan itu tidak lebih dari gesekan selaput dan semburan lendir yang dikeluarkan. Betapa baiknya impresi seperti ini dalam mencapai inti dari hal yang nyata dan menembusnya, sehingga kita bisa melihat segala hal apa adanya! Sama seperti bagaimana kita seharusnya bertindak selama hidup kita, dan ketika ada hal-hal yang tampak masuk akal, kita harus membuka semua selubungnya, dan melihat betapa mereka tidak berguna, dan menelanjangi semua kata-kata yang digunakan untuk memuji-muji mereka. Kesombongan adalah penggoda terbesar bagi nalar: ketika kau sangat yakin bahwa kau melakukan pekerjaan yang seimbang dengan jerih payahmu, maka saat itulah ia menipumu hingga kau sangat terpesona. Pikirkanlah apa yang dikatakan Crates tentang Xenocrates.

Ketika kau dipaksa oleh keadaan hingga mengalami kesulitan, kembalilah ke dalam dirimu sendiri. Kau akan semakin menguasai harmoni dengan terus kembali ke sana.

Sebagian besar objek yang membuat banyak orang kagum, berada di kategori benda yang ditopang oleh kohesi (mineral, kayu) atau pertumbuhan alami (buah ara, anggur, zaitun). Berbagai hal yang dikagumi oleh orang-orang yang pikirannya sedikit lebih maju, mengacu pada hal-hal yang ditopang oleh prinsip kehidupan, seperti kawan burung dan ternak, atau kepemilikan atas banyak budak. Kekaguman orang-orang yang lebih

beradab adalah hal-hal yang ditopang oleh jiwa rasional—bukan nalar seperti itu, tetapi nalar yang diekspresikan dalam keahlian atau keterampilan lainnya. Namun, orang yang sepenuhnya menghargai jiwa rasional dan juga politis tidak lagi memperhatikan hal-hal lain itu, tetapi di atas segalanya, menjaga jiwanya secara konstan untuk dapat berada dalam kondisi rasional dan sosial, dan bekerja sama untuk tujuan itu dengan makhluk sejenisnya.

Banyak hal mewujudkan dengan cara begitu terburu-buru, sementara yang lainnya bergegas untuk pergi, serta sebagian kemudian mewujudkan menjadi bagian dari eksistensi yang pada akhirnya sudah lenyap memudar. Aneka gerak dan perubahan terus-menerus memperbarui dunia, seperti juga arus perjalanan waktu yang tak terusik yang terus memperbarui durasi usia hingga membuat kekekalan tampak selalu muda. Jadi, di sungai ini, di mana tidak ada pijakan, apa yang harus dihargai oleh seseorang jika semua melewatinya dengan begitu cepat? Hal ini seperti laki-laki yang jatuh hati pada burung gagak yang terbang jauh tinggi di awan, tetapi si burung sudah lenyap dari pandangan mata. Sungguh, inilah kodrat hidup setiap manusia, sesingkat pengembusan uap dari darah atau napas yang ditarik dari udara. Tidak berbeda ketika manusia menghirup masuk udara dan kemudian melepaskannya kembali, sesuatu yang rutin kita lakukan, sama seperti memberikan kembali seluruh kekuatan pernapasanmu, yang kau terima saat kau lahir kemarin dan hari sebelumnya, ke dunia tempat kau pertama kali menghirupnya.

Sikap bertumbuh seperti tanaman atau bernapas seperti sapi dan makhluk liar tidak layak dihargai; juga tidak ada yang bisa dihargai dari mendapatkan impresi rasa atau dari menyentak dawai-dawai dorongan untuk beraksi seperti boneka tali; tidak juga dalam hal berkumpul bersama atau mengambil makanan; yang terakhir ini tidak lebih baik daripada memisahkan dan berpisah dari bagian makanan yang tidak bisa dimakan. Lalu, apa yang harus dihargai? Tepuk tangan? Tidak. Tidak juga decak lidah: yaitu pujian orang banyak yang hanya sekadar decak lidah.

Anggaplah kau telah membuang ketenaran yang tak berguna. Apa lagi yang masih harus dihargai? Bagiku, yang harus dihargai adalah bertindak atau menahan diri dari tindakan, sesuai dengan konstitusi kita yang tepat, sesuatu yang ditunjukkan oleh keterampilan dan ketekunan. Setiap pengrajin berusaha membuat produknya sesuai dengan tujuan produksinya: ini adalah tujuan tukang kebun, petani anggur, pelatih kuda, pelatih anjing. Dan, apakah tujuan akhir dari pelatihan anak-anak dan pengajaran mereka?

Inilah nilai pendidikan dan pengajaran yang sebenarnya. Dan jika ini berjalan dengan baik, maka kau tidak akan mencari hal-hal lainnya. Apakah kau tidak akan berhenti menghargai hal lain selain itu? Jika tidak, maka kau tidak akan bebas atau merasa cukup dengan kebahagiaanmu ataupun tanpa nafsu. Karena kebutuhan, kau pasti iri dan cemburu, mencurigai mereka yang memiliki kekuatan untuk menjauhkanmu dari ini semua, dan merasa tergerak melihat orang-orang yang memiliki sesuatu yang kauhargai. Karena kebutuhan, seseorang yang menginginkan salah satu dari semua ini pasti dalam keadaan gelisah, dan terlebih lagi ia akan sering terdorong untuk menyalahkan Para Dewa juga. Namun, memuja dan menghormati pikiranmu sendiri akan membuatmu bahagia dengan dirimu sendiri, selaras dengan rekan-rekanmu, dan selaras dengan Para Dewa, yaitu, memuji semua yang mereka tetapkan dan telah diputuskan.

Kesombongan adalah penggoda terbesar bagi nalar.

Ke atas, ke bawah, berputar-putar adalah gerakan dari elemen-elemen, tetapi gerakan dari keutamaan yang aktif, tidak mengikuti satu pun dari ini: itu adalah sesuatu yang bersifat lebih Ilahi, dan perjalanan menuju kesuksesannya berada di sepanjang jalan yang sulit untuk dipahami.

Menghormati pikiranmu sendiri akan membuatmu bahagia dengan dirimu sendiri.

Sungguh aneh cara manusia berperilaku. Mereka tidak akan mengeluarkan sepatah kata pun untuk memuji orang-orang yang hidup di masa yang sama dan hidup bersama dengan mereka; tetapi mereka justru sangat menghargai jika nanti dipuji oleh keturunan mereka di masa depan, oleh orang-orang yang belum atau tidak akan pernah ditemui. Namun, ini sama seperti jika kau merasa sedih karena para pendahulumu tidak memberikan pujian untukmu.

Apabila terdapat hal yang sukar untuk dicapai oleh dirimu sendiri, jangan pernah berpikir bahwa hal tersebut mustahil bagi umat manusia. Namun, pertimbangkan: jika apa pun bisa dicapai oleh manusia, selama itu selaras dengan kodratnya, maka percayalah bahwa semua ini bisa dicapai olehmu juga.

Di lapangan permainan, anggaplah lawan mencakarmu dengan kukunya atau menyundul kita dengan kepalanya hingga kepala kita terluka. Maka, kita tidak menunjukkan tanda-tanda kekesalan, atau tersinggung, atau mencurigainya sebagai orang yang berbahaya. Namun, kita berjaga-jaga terhadapnya, tidak memperlakukannya sebagai musuh, atau dengan kecurigaan, tetapi dengan tenang menjauh darinya. Sikap serupa juga harus dipertahankan di area lain dalam kehidupan kita; kita memiliki orang-orang yang menjadi “lawan dalam permainan” kita, dan kita harus mengabaikan banyak hal yang mereka lakukan. Kita bisa menghindarinya, seperti yang aku katakan, tanpa kecurigaan atau kebencian.

Jika seseorang dapat membuktikan bahwa aku salah dan ia menunjukkan bahwa aku tidak berpikir atau bertindak dengan benar, maka aku akan berubah dengan senang hati. Karena aku mencari kebenaran, yang tidak pernah melukai siapa pun: tetapi orang yang bertahan dalam kesalahan dan ketidakpeduliannya adalah orang yang terluka.

Aku melakukan tugasku sendiri: hal-hal lain tidak menggangguku. Karena mereka adalah benda yang tidak bernyawa atau makhluk yang tidak rasional, atau telah tersesat dan mengabaikan jalan yang benar.

Hewan tidak memiliki akal pikiran, dan secara umum demikian pula segala sesuatu dan objek. Maka, karena kau memiliki nalar, sedangkan mereka tidak, perlakukanlah mereka dengan kemurahan hati dan kesopanan. Namun, terhadap manusia, perlakukanlah mereka dengan kepedulian sosial, karena mereka memang memiliki nalar. Dan dalam setiap kesempatan, panggillah Para Dewa. Dan jangan permasalahan soal berapa lama kau akan hidup untuk melakukannya; karena tiga jam yang dihabiskan pun sudah cukup.

Alexander dari Makedonia dan pengemudi keledainya, sama-sama akan mati; entah mereka akan dibawa dengan prinsip generatif yang sama dari alam semesta, atau mereka akan sama-sama tersebar di antara atom-atom.

Renungkan betapa banyak peristiwa dalam penggalan waktu yang sama dan tak terpisahkan, yang terjadi pada masing-masing kita, baik jasmani maupun ruhani: maka kau tidak akan heran jika lebih banyak peristiwa, bahkan semua yang terjadi, hidup bersama di satu dan keseluruhan, yang kita sebut Alam Semesta.

Jika apa pun bisa dicapai oleh manusia, selama itu selaras dengan kodratnya, maka percayalah bahwa semua ini bisa dicapai olehmu juga.

Jika seseorang bertanya padamu, “Bagaimana nama Antoninus dieja?” Apakah kau akan berteriak mengeja setiap suku kata? Lalu, bagaimana jika mereka marah? Apakah kau akan marah juga? Apakah kau tidak akan membaca urutan huruf dengan tenang, memberi tahu masing-masing secara bergantian? Begitu juga dalam hidupmu ini, ingatlah bahwa setiap tugas terdiri dari bagian-bagian tertentu. Tugasmulah untuk mengamati ini, tanpa merasa terganggu atau menunjukkan kemarahan terhadap mereka yang marah padamu, untuk mengikuti tujuanmu sendiri dan menyelesaikan segala urusanmu.

Jika seseorang dapat membuktikan bahwa aku salah dan ia menunjukkan bahwa aku tidak berpikir atau bertindak dengan benar, maka aku akan berubah dengan senang hati.

Betapa kejamnya jika kita tidak membiarkan manusia untuk memperjuangkan apa yang menurut mereka menarik dan menguntungkan! Namun, dengan caramu melarang mereka melakukannya, ketika kau meributkan bahwa mereka salah: mereka pasti tertarik pada kepentingan dan keuntungan mereka sendiri. “Tapi sebenarnya tidak begitu”: kalau begitu, ajari mereka, tunjukkan pada mereka tanpa harus marah.

Kematian adalah kelegaan dari reaksi terhadap indra, dari dorongan untuk beraksi seperti boneka tali, dari pikiran analitis, dan dari pengabdian pada tubuh.

Sungguh amat disayangkan bagi jiwa apabila menyerah begitu saja pada hidup ini, sedangkan tubuh tidak menyerah kalah.

Berhati-hatilah agar jangan sampai kau menjadi Kaisar autokrat, atau diwarnai dengan sifat-sifatnya: itu bisa terjadi. Jagalah dirimu agar selalu sederhana, baik, murni, serius, terbebas dari perasaan, selalu berkawan dengan keadilan, menjadi pemuja Para Dewa, baik hati, hangat, serius dalam melakukan semua tindakan yang sesuai. Berupaya terus untuk selalu menjadi seperti yang Filsafat inginkan. Patuhlah pada Para Dewa, dan bantulah sesama manusia. Hidup ini singkat. Hanya ada satu hasil yang bisa dipetik dari hidup yang dijalani dengan baik, yaitu sikap yang rendah hati dan tindakan yang berguna bagi masyarakat.

Lakukan segala sesuatunya sebagai murid Antoninus. Ingatlah bahwa ia konstan dalam setiap tindakannya yang selaras dengan nalar, dan kesetaraannya dalam segala hal, kesalehannya, ekspresinya yang tenang, kelembutannya, sikapnya yang tidak menghiraukan ketenaran yang hampa, dorongannya untuk memahami urusan dengan tegas. Bagaimana ia tidak akan pernah melewatkan apa pun tanpa terlebih dahulu memeriksanya dengan teliti dan memahaminya dengan jelas; bagaimana dia akan

menoleransi orang-orang yang menyalahkannya secara tidak adil tanpa balik membalas mereka; bagaimana ia tidak pernah melakukan apa pun dengan terburu-buru. Dia tidak mau mendengarkan fitnah; dia adalah penilai yang akurat atas karakter dan tindakan manusia; tidak memiliki kecenderungan untuk mencela orang, tidak kenal takut, tidak curiga, dan bukan seorang sofis. Bagaimana dia puas dengan yang sedikit, mulai dari rumah, tempat tidur, pakaian, makanan, pelayan; sifat rajin dan sabarnya.

Ia adalah laki-laki yang kuat mengerjakan tugas hingga malam, bahkan tidak perlu istirahat kecuali pada jam biasanya, juga cara makannya yang hemat. Konstan dan adil dalam persahabatannya; toleran terhadap oposisi yang terus terang terhadap pandangannya sendiri, dan senang ditunjukkan cara yang lebih baik; takut akan Yang Ilahi, tetapi tidak percaya takhayul.

Tirulah semua ini agar kau memiliki hati nurani yang sebersih miliknya, hingga saat-saat terakhirmu tiba.

Sadarlah, ingatkan dirimu, hentikan tidurmu sekali lagi: sadari bahwa itu hanyalah mimpi yang menggangu, dan sekarang setelah kau bangun lagi, lihatlah ini semua (yang ada di sekitarmu) seperti kau melihat itu semua (mimpi-mimpimu).

Aku terbuat dari tubuh dan jiwa. Nah, bagi tubuh kecil ini, segala sesuatunya adalah netral, karena ia tidak dapat membedakan. Dan bagi pikiran, segala sesuatunya adalah netral, yaitu semua yang bukan aktivitasnya sendiri: dan semua aktivitasnya sendiri berada dalam kendalinya. Namun, di dalam pikiran ini, ia hanya mementingkan masa kini: aktivitasnya di masa depan dan masa lalu juga netral terhadap masa kini.

Ajari mereka, tunjukkan pada mereka tanpa harus marah.

Kerja keras yang dilakukan oleh tangan atau kaki tidak bertentangan dengan alam, selama kaki melakukan pekerjaan kaki dan tangan melakukan pekerjaan tangan. Begitu juga bagi seorang manusia, manusia dengan

pikiran pengendali, tidak ada yang bertentangan dengan kodrat dalam kesakitan yang ia rasakan, selama ia melakukan pekerjaan manusia. Jika pekerjaan tersebut tidak bertentangan dengan kodratnya, maka itu bukanlah kejahatan baginya.

Betapa banyak kesenangan yang telah dinikmati para perampok, pembunuh ayah, dan tiran.

Apakah kau tidak melihat bagaimana para pengrajin, sementara mengabaikan orang awam sampai titik tertentu, tetap berpegang pada prinsip keahliannya dan tidak akan bisa meninggalkannya? Maka, tidakkah aneh bahwa arsitek dan dokter akan menunjukkan rasa hormat yang lebih besar terhadap prinsip-prinsip yang mereka pegang dari keahlian mereka, daripada manusia menunjukkan rasa hormat terhadap prinsip pembimbing hidupnya sendiri, yang sama dimiliki juga oleh Para Dewa?

Hasil dari hidup yang dijalani dengan baik: sikap yang rendah hati dan tindakan yang berguna bagi masyarakat.

Asia dan Eropa, hanyalah sudut alam semesta: semua laut adalah tetes air di alam semesta ini; Gunung Athos adalah sebuah bongkahan kecil di alam semesta: semua yang ada di masa kini merupakan sebuah titik dalam keabadian. Segala sesuatunya sungguh kecil, dapat berubah, dapat berlalu. Semua hal yang datang dari dunia lain itu, dimulai dari nalar yang mengatur segala, atau sebagai akibatnya. Maka, rahang singa yang menganga, semua yang beracun, setiap jenis kerusakan, seperti duri atau lumpur, merupakan hasil konsekuensi dari apa yang mulia dan indah. Maka, jangan berpikir bahwa mereka asing dengan apa yang selama ini kausembah, tetapi bentuklah opini yang tepat mengenai sumber dari segala hal.

Mereka yang hanya melihat masa kini telah melihat segala sesuatunya dengan jernih, baik semua yang telah terjadi dari yang kekal maupun yang

akan terjadi untuk selama-lamanya: semua hal terhubung satu dengan lainnya dan membentuk satu kesatuan yang utuh.

Kau harus sering merenungkan tentang hubungan semua hal di alam semesta dan hubungannya satu sama lain. Di satu sisi, segala sesuatu terjalin dan karenanya bersikap ramah terhadap satu sama lain: satu hal mengikuti yang lain dalam urutan yang semestinya melalui tekanan dari pergerakan, semangat bersama yang menginspirasi mereka, dan kesatuan semua unsur.

Sesuaikan dirimu dengan hal-hal yang telah menjadi tanggung jawabmu, dan cintai orang-orang yang telah ditakdirkan untukmu—tetapi cintamu harus tulus sepenuh hati.

Setiap instrumen, alat, wadah, jika ia berfungsi sesuai dengan tujuan pembuatannya, maka semua ini baik-baik saja, tetapi pembuatnya berada di luar objek yang dibuat. Namun, dalam hal-hal yang diikat oleh alam, kekuatan sang pencipta mereka berada di dalam, dan tetap ada di dalamnya. Oleh karena itu, kau harus lebih menghormati kekuatan ini, dan berpikir bahwa jika kau menjaga keberadaan dan perilakumu sesuai dengan keinginan dari kekuatan ini, maka semua akan sesuai dengan nalarmu. Demikian juga di dalam Keseluruhan: semua yang ada di dalamnya sesuai dengan pikiran Yang Total.

Jika kau menetapkan sebagai baik atau buruk, salah satu hal di luar kendalimu, maka apabila ada hal buruk terjadi pada dirimu atau terjadi kehilangan hal yang baik, kau akan menyalahkan Para Dewa, bahkan membenci sesama umat manusia juga, karena merekalah yang dianggap sebagai penyebab nasib buruk ataupun kerugian, atau diduga bahwa keberadaan mereka boleh jadi adalah penyebab; dan memang kita melakukan banyak ketidakadilan karena peduli pada hal-hal seperti itu. Namun, jika kita menilai hanya hal-hal yang berada di dalam kekuatan kita sendiri yang baik atau buruk, tidak ada alasan yang tersisa bagi kita untuk

menuntut Yang Ilahi atau bertahan dengan sikap yang penuh kebencian kepada sesama manusia.

Sesuaikan dirimu dengan hal-hal yang telah menjadi tanggung jawabmu, dan cintai orang-orang yang telah ditakdirkan untukmu
—tetapi cintamu harus tulus sepenuh hati.

Kita semua bekerja bersama demi satu tujuan, beberapa dengan perhatian sadar, yang lain tanpa menyadarinya—seperti yang dikatakan Heraklitos, kurasa, bahwa orang yang tertidur pun adalah buruh dan petugas yang mengerjakan semua yang terjadi di dunia. Namun, manusia bekerja sama dengan cara yang berbeda-beda. Dan bahkan orang-orang ini banyak bekerja sama: yang selalu mengkritik, dan mereka yang mencoba menentang atau menghalangi produksi yang berjalan—bahkan dunia membutuhkan mereka juga. Jadi, kau tetap harus mengerti di kategori mana kau menempatkan diri. Tentu Dia yang mengatur Keseluruhan akan memanfaatkanmu dengan benar dan menyambutmu menjadi bagian dari angkatan kerja gabungan. Namun, pastikan saja bahwa peranmu bukan bagian dari bait murahan dan vulgar dalam sebuah lelucon, seperti yang dicatat oleh Chrysippus.

Apakah matahari dianggap melakukan pekerjaan Dewa Hujan, atau Asklepios mengerjakan pekerjaan Dewi Panen? Dan, bagaimana dengan bintang-bintang? Tidakkah mereka berbeda, tetapi mereka bekerja bersama-sama untuk mencapai tujuan yang sama?

Kita semua bekerja bersama demi satu tujuan. Namun, manusia bekerja sama dengan cara yang berbeda-beda.

Jika Para Dewa telah memikirkan tentangku dan tentang peristiwa-peristiwa yang harus terjadi padaku, maka mereka telah membuat keputusan yang

baik. Tidak mudah untuk membayangkan Dewa yang sembrono, dan alasan apa yang mungkin mereka miliki untuk bertekad menyakitiku? Keuntungan apa yang didapat dari hal itu, baik untuk diri mereka sendiri atau untuk kebaikan bersama, yang merupakan perhatian utama dari pemeliharaan mereka? Namun, jika mereka tidak memikirkan tentang diriku secara khusus, maka pasti mereka berpikir untuk kebaikan bersama, dan peristiwa-peristiwa yang terjadi secara berurutan dalam susunan umum ini harus ku-terima dan sambut dengan tangan terbuka. Namun, jika mereka tidak memikirkan apa pun (sangat tidak beriman jika percaya hal ini, atau jika kita memercayainya, mari kita tinggalkan pengorbanan, doa kepada Para Dewa, bersumpah demi Para Dewa, atau semua hal lain yang kita lakukan dengan asumsi bahwa Para Dewa bersama kita dan hidup dengan kita), jika mereka tidak memikirkan apa pun yang berhubungan dengan kita, maka aku bisa memikirkan diri sendiri, dan aku bisa mencari tahu tentang hal yang berguna ini, yaitu bahwa masing-masing manusia selaras dengan kondisi dan kodratnya sendiri. Dan, kodratku adalah rasional dan sosial.

Seperti Antoninus, kota dan tanah airku adalah Roma: sebagai manusia, adalah dunia. Maka, apa saja yang menguntungkan bagi keduanya adalah satu-satunya kebaikan bagiku.

Apa pun yang terjadi pada setiap orang secara individual, hal itu menjadi keuntungan bagi Keseluruhan. Hal tersebut rasanya sudah jelas. Akan tetapi lebih jauh lagi, kau akan melihat bahwa inilah kebenaran yang berlaku secara umum, jika kau sudah mengamatinya, bahwa apa pun yang menguntungkan bagi seseorang maka hal tersebut juga menguntungkan bagi orang-orang lain. Meskipun kata “menguntungkan” sendiri harus dilihat dalam sudut pandang seperti yang sering kita terapkan pada hal-hal lain, sebagai hal yang berada di tengah, netral, tidak baik tetapi juga tidak buruk.

Sebagaimana hal ini terjadi pada dirimu di amfiteater dan tempat-tempat seperti ini, maka pemandangan yang terus-menerus tampak dari hal-hal yang sama dan seragam membuat pertunjukan ini membosankan,

demikianlah yang terjadi di sepanjang perjalanan hidup ini; semuanya, naik atau turun, adalah hal yang sebenarnya sama dan berasal dari sumber yang sama. Lalu, berapa lama semua ini akan menjadi seperti itu?

Masing-masing manusia selaras dengan kondisi dan kodratnya sendiri. Dan, kodratku adalah rasional dan sosial.

Berpikirlah terus-menerus tentang semua jenis manusia dan segala upaya yang ia kejar dari seluruh bangsa yang ada di dunia ini, yang sudah tidak lagi ada: dan karena itu pikirkan Philistion, Phoebus, dan Origanion. Kini, alihkan semua pikiran yang ada di dalam benakmu kepada orang-orang lainnya. Kita juga perlu mengubah tempat tinggal kita ke dunia lain itu, di mana ada begitu banyak orator terampil, begitu banyak Filsuf terkemuka: Herakleitos, Pythagoras, Sokrates; juga para pahlawan yang datang dari masa lalu, serta ada sebagian besar jenderal yang ada bersama mereka, juga tiran.

Tambahkan Eudoxos, Hipparchus, Archimedes; tambahkan orang-orang lain dengan kecerdasan yang tajam, orang-orang dengan visi yang hebat, orang-orang yang berdedikasi pada pekerjaan mereka; tambahkan bajingan, fanatik, dan bahkan satiris dari kehidupan fana dan tidak kekal ini, seperti Menippus dan orang-orang lain yang menyerupai dirinya. Renungkan semua ini bahwa mereka sudah lama mati dan dikuburkan. Maka, apakah ini sesuatu yang buruk bagi mereka; dan apakah yang terjadi pada mereka yang menyandang nama-nama yang kini tak lagi dikenalnya? Ada satu hal di dunia ini yang sangat berharga, yaitu menjalani hidupmu dalam kebenaran dan keadilan, dengan sikap yang penuh kebajikan, bahkan kepada mereka yang berkata bohong atau bersikap tidak adil.

Saat kau ingin menghibur diri sendiri, ingatlah kualitas baik dalam diri rekan-rekanmu; energi yang satu, misalnya, kesopanan yang lain, dan kemurahan hati yang lain lagi, dan semua kualitas yang serba-baik pada hal

lainnya. Tak ada hal yang lebih membuat hati riang selain berbagai contoh tentang keutamaan tersebut, ketika mereka menunjukkan moral mereka yang hidup berdampingan dengan kita dan menampilkan diri mereka dalam keberlimpahan dari keutamaan tersebut, sebisa mungkin dan sedapat yang bisa dilakukan. Ke mana pun kita berada, maka kita perlu menjaga agar mereka semua ada bersama kita.

Kau bukannya tidak merasa puas, kurasa, karena berat badanmu hanya sejumlah itu dan bukan tiga ratus pon? Maka, jangan merasa tidak puas karena kau hanya hidup bertahun-tahun dan tidak lebih? Sama seperti kau puas dengan jumlah substansi yang dialokasikan untukmu, demikian juga kau harus puas dengan alokasi waktu yang diberi untukmu.

Mari kita coba untuk membujuk mereka (para manusia). Namun, bertindaklah, bahkan melawan keinginan mereka, kapan pun pikiran pengendali membawamu ke arah yang demikian. Namun, jika seseorang dengan paksa menolak, ubah sikapmu menjadi penerimaan yang tidak mengandung luka, jadi gunakan rintangan untuk menghasilkan keutamaan yang berbeda. Dan, ingatlah bahwa kau berjalan pada jalur bersyarat—kau tidak mengarah pada hal yang mustahil. Jadi, apa tujuanmu? Dorongan yang disetujui oleh suatu kondisi. Ini yang telah kau capai: apa yang kami usulkan kepada diri kami sendiri telah tercapai.

Ada satu hal di dunia ini yang sangat berharga, yaitu menjalani hidupmu dalam kebenaran dan keadilan, dengan sikap yang penuh kebajikan, bahkan kepada mereka yang berkata bohong atau bersikap tidak adil.

Pencinta ketenaran menganggap aktivitas orang lain adalah kebbaikannya sendiri; pencinta kenikmatan, menganggapnya sebagai sensasi yang ia sendiri rasakan; tetapi orang yang cerdas menganggap semua tindakannya sebagai kebbaikannya sendiri.

Kita memiliki kekuatan untuk tidak membentuk opini terhadap sesuatu, dan tidak membiarkan jiwa kita terusik; karena segala sesuatu itu sendiri tidak

memiliki kekuatan alami untuk membentuk penilaian kita terhadap mereka.

Biasakan dirimu untuk memperhatikan dengan cermat apa yang orang lain katakan, dan sejauh mungkin, masuklah ke dalam alam pemikiran dari orang yang berbicara itu.

Apa yang tidak menguntungkan sarang (lebah) juga tidak menguntungkan lebah.

Jika para pelaut berbicara buruk tentang kapten mereka atau pasien tentang dokter mereka, apakah mereka akan mendengarkan orang lain? Bagaimana kapten mencapai pelayaran yang aman bagi penumpangnya atau bagi dokter, kesehatan bagi mereka yang diurusnya?

Betapa banyak orang yang datang ke dunia bersamaku, kini telah pergi.

Apa yang tampak: bagi mereka yang tengah menderita sakit kuning, maka madu yang manis pun terasa pahit, mereka yang digigit anjing gila pun melihat air dengan mata ketakutan; bagi kanak-kanak, bola adalah hal yang begitu berharga. Lalu, mengapa kemudian aku harus menjadi marah? Tidakkah kau berpikir bahwa opini yang keliru punya kekuatan yang jauh lebih kecil dibandingkan serangan penyakit kuning maupun racun di dalam tubuh orang yang digigit anjing gila?

Tak ada seorang pun yang bisa menghalangi keinginanmu untuk hidup selaras dengan kodratmu: peristiwa yang terjadi padamu tidak ada yang bertentangan dengan prinsip dari kodrat alam semesta.

Saat kau ingin menghibur diri, ingatlah kualitas baik dalam diri rekan-rekanmu: energi, kesopanan, kemurahan hati, dan semua kualitas yang serba-baik.

Orang seperti apakah yang ingin mereka senangkan? Dan, tindakan apa saja yang menjadi sarana kesuksesan mereka? Seberapa cepatkah waktu akan

menyelubungi segala sesuatunya, dan berapa banyak hal yang sudah diselubungi oleh waktu?[]

⁶ Simbol Kaisar.

Buku 7

*A*pakah yang dimaksud dengan keburukan? Inilah sesuatu yang sering kaulihat. Dan untuk menghadapi segala kemungkinan yang terjadi, kau harus selalu mengingat dalam pikiranmu, bahwa kau telah sering melihat ini sebelumnya. Di mana pun, kau akan menemukan hal yang sama. Sejarah penuh dengan hal itu, baik di zaman kuno, zaman yang lebih baru, atau zaman modern; kota dan rumah tangga penuh dengan situasi seperti ini. Tidak ada yang baru. Semuanya serba-lazim dan berumur pendek.

Bagaimana mungkin prinsip-prinsip kita bisa mati, kecuali jika impresi (pikiran) yang berhubungan dengannya telah tiada? Dan, keputusan ada padamu jika kau ingin menghidupkannya kembali secara konstan. “Apakah aku dapat membuat penilaian tentang situasi ini? Kalau bisa, kenapa merasa terganggu? Semua yang ada di luar pikiranku tidak berarti apa-apa.” Yakinlah akan hal ini, dan kau akan berdiri tegak. Kau memiliki kemampuan untuk memulihkan hidupmu. Lihatlah kembali hal-hal seperti yang biasa kaulihat; karena di sinilah pemulihan hidupmu berada.

Dunia pertunjukkan yang tiada artinya, drama di atas panggung, rombongan dan kawanan hewan, berlatih menggunakan tombak sambil naik kuda, tulang yang dilemparkan ke anjing-anjing kecil, memberi makan ikan di kolam dengan melemparkan remah-remah roti, semut-semut pekerja yang memanggul beban, tikus-tikus kecil yang berlari ketakutan, boneka yang ditarik ke sana-kemari oleh tali-temali—semuanya sebenarnya sama. Maka, sudah merupakan tugasmu yang berada di tengah semua ini, untuk menunjukkan suasana hati yang baik dan bukan kesombongan. Perlu diingat, bahwa nilai diri setiap orang sama besarnya dengan nilai segala sesuatu yang ia kerjakan.

“Semua yang ada di luar pikiranku tidak berarti apa-apa.” Yakinlah akan hal ini, dan kau akan berdiri tegak. Kau memiliki kemampuan untuk memulihkan hidupmu.

Dalam percakapan, kau harus mengikuti dengan cermat apa yang dikatakan, dan dalam tindakan apa pun, kau harus mengikuti dengan cermat apa yang terjadi. Dalam kasus terakhir, kau harus segera melihat apa manfaat dan hubungan dari setiap tindakan, sedangkan dalam kasus pertama, perhatikan dengan cermat apa yang dimaksud dalam percakapan tersebut.

Nilai diri setiap orang sama besarnya dengan nilai segala sesuatu yang ia kerjakan.

Apakah pemahamanku cukup untuk tugas ini, atau tidak? Jika iya, maka aku menggunakannya untuk tugasku, sebagai instrumen yang diberikan kepadaku oleh kodrat Keseluruhan. Namun, jika tidak cukup, maka aku akan mundur dari tugas ini dan memberi jalan kepada seseorang yang mampu untuk mengerjakannya dengan lebih baik, kecuali ada alasan bagiku untuk tidak melakukannya; atau melakukannya sebaik mungkin, menerima bantuan orang yang, bekerja sama dengan pikiran pengendaliku, bisa melakukan apa yang dibutuhkan saat ini dan berguna bagi kepentingan masyarakat. Karena apa pun yang bisa kulakukan sendiri maupun dengan orang lain, harus memiliki fokus ini: manfaat dan harmoni bersama.

Berapa banyak yang pernah menjadi terkenal, sekarang dilupakan: dan berapa banyak yang memuja-muja ketenaran mereka, telah lama tiada.

Jangan pernah merasa malu untuk menerima bantuan; karena inilah tugasmu untuk menyelesaikan tugas yang diberikan, layaknya serdadu yang datang menyerbu sebuah kota. Lalu, bagaimana jika keadaanmu payah dan tidak bisa memanjat dinding jembatan sendiri, padahal dengan bantuan orang lain, ini bisa dengan mudah dilakukan?

Jangan biarkan masa depan mengganggu. Kau akan sampai padanya (jika itu yang kau perlu), dengan memiliki nalar yang sama dengan yang kaugunakan sekarang pada masa kini.

Segala sesuatunya saling berkaitan dengan satu sama lain, dan ikatan tersebut sakral; dan nyaris tak ada satu hal pun yang tidak terhubung dengan yang lainnya. Karena semuanya telah diselaraskan, dan mereka membentuk (tatanan) alam semesta yang sama. Hanya terdapat satu alam semesta yang terdiri dari semua hal yang ada, dan satu Yang Ilahi yang meliputi segala sesuatunya, dan hanya ada satu substansi, satu hukum, satu rasio yang memayungi semua makhluk rasional, juga satu kebenaran; jika memang ada, maka hanya ada satu kesempurnaan untuk semua makhluk yang berbagi dalam pola pikir yang sama.

Semua yang bersifat materi akan hilang lenyap dalam substansi universal; dan semua yang formal (berupa penyebab) akan dengan segera kembali ke dalam nalar yang bersifat universal; dan semua kenangan tentang segala sesuatu, akan dengan cepat terkubur dalam kekekalan.

Bagi semua makhluk rasional, bertindak selaras dengan alam sama artinya dengan bertindak sesuai dengan nalar.

Berdirilah dengan tegak, atau kau akan ditopang untuk tetap tegak.

Sama halnya dengan anggota-anggota tubuh yang disatukan, demikian pula makhluk-makhluk rasional mewujud secara terpisah, tetapi diciptakan untuk satu tujuan yang sama. Dan persepsi akan hal ini akan terlihat lebih jelas bagimu, jika kau terus berkata kepada dirimu sendiri, “Aku adalah anggota tubuh (*melos*) dari sebuah sistem tubuh gabungan makhluk rasional.” Namun, jika kau mengubahnya dengan menggunakan satu huruf r [*melos* menjadi *meros*]⁷, dan kau menyebut dirimu sebagai sebuah bagian alih-alih anggota, maka kau belum tulus mencintai sesama: berbuat baik demi kebaikan itu sendiri belum membuatmu senang; kau masih melakukannya sebagai kewajiban saja, belum sebagai kebaikan untuk dirimu sendiri.

Biarlah hal-hal eksternal memengaruhi apa pun yang bisa dipengaruhi oleh mereka dengan semauanya; dan biarkan mereka mengeluh jika mereka mau. Aku sendiri belum tersakiti, kecuali aku menilai bahwa yang terjadi adalah sesuatu yang buruk: dan aku memiliki kemampuan untuk tidak menilai demikian.

Segala sesuatunya saling berkaitan dengan satu sama lain, dan
ikatan tersebut sakral.

Apa pun yang dilakukan atau dikatakan oleh orang lain, aku harus tetap menjadi orang baik. Seolah-olah seperti yang emas, atau zamrud, maupun pakaian kerajaan berwarna ungu katakan: “Apa pun yang dilakukan atau dikatakan oleh orang lain, aku harus tetap menjadi zamrud dan tetap memendarkan warnaku sendiri.”

Pikiran pengendali tidak mengganggu dirinya sendiri; maksudku, ia tidak pernah menakuti dirinya sendiri atau menyakiti dirinya sendiri. Namun, jika ada siapa pun yang bisa menakutinya atau membuatnya sakit, maka biarlah demikian. Karena ia, dengan penilaiannya sendiri, tidak akan begitu saja berubah melakukan hal-hal tersebut. Biarkan tubuh merawat dirinya sendiri, sejauh yang bisa dilakukan, agar ia tidak menderita apa pun, dan biarkan ia bicara, jika ia menderita. Namun, jiwa itu sendiri, yang bisa merasakan ketakutan atau kesakitan, yang seutuhnya memiliki kemampuan untuk membentuk penilaian terhadap hal-hal ini, tidak akan menderita sama sekali karena ia tidak akan terburu-buru untuk membuat penilaian. Dalam dirinya sendiri, pikiran pengendali tidak menginginkan apa pun, kecuali ia menciptakan kebutuhan bagi dirinya sendiri; maka, ia bebas dari gangguan dan halangan, kecuali ia mengganggu dan menghalangi dirinya sendiri.

Eudaemonia (kebahagiaan) adalah keilahian yang ramah, atau berkah Ilahi. Lalu apa yang kaulakukan di sini, oh imajinasiku? Aku memintamu dengan menyebut nama Para Dewa, pergilah dengan cara kau datang, karena aku

tidak membutuhkanmu. Namun, kau datang seperti kebiasaan lamamu. Aku tidak marah padamu. Pergi saja.

Nilai diri setiap orang sama besarnya dengan nilai segala sesuatu yang ia kerjakan.

Apakah ada orang yang takut akan perubahan? Apakah ada sesuatu yang bisa terjadi tanpa melalui sebuah proses perubahan? Apakah yang lebih menyenangkan atau lebih sesuai dengan kodrat universal yang berlaku, daripada perubahan? Bisakah kau mandi air hangat jika kayu tidak mengalami proses perubahan? Bisakah kau mendapatkan nutrisi jika makanan tidak mengalami proses perubahan? Dan, apakah hal lain yang berguna bisa berhasil dicapai tanpa mengalami proses perubahan? Tidakkah kau mengerti bahwa kau sendiri pun perlu berubah, dan perubahan itu juga dibutuhkan untuk kodrat Keseluruhan?

Semua dari tubuh kita dibawa melewati substansi universal seperti melalui arus yang hebat, mewujudkan menjadi satu kodrat dengan Keseluruhan dan bekerja sama dengannya, sebagaimana anggota-anggota tubuh kita saling bekerja. Berapa banyak Chrysippus, Sokrates, dan Epiktetos yang sudah ditelan oleh keabadian? Dan biarkan pikiran yang sama menghampirimu, tentang siapa pun dan apa pun.

Hanya ada satu hal yang membuat diriku cemas, yaitu jika aku melakukan sesuatu yang tidak diperkenankan oleh tubuh manusia, atau memang tidak dimaksudkan dengan cara seperti ini atau belum diperkenankan.

Segera, kau akan melupakan semuanya; segera, semuanya akan melupakanmu.

Sudah menjadi kodrat manusia untuk mencintai bahkan orang-orang yang telah berbuat salah. Dan ini yang terjadi, yaitu ketika mereka melakukan kesalahan, kau ingat bahwa semua manusia bersaudara, dan bahwa mereka melakukan kesalahan karena ketidaktahuan dan ketidaksengajaan, dan

bahwa dalam waktu dekat kau dan mereka akan mati; dan, di atas segalanya, bahwa si pelaku kesalahan tidak menyakitimu, karena ia tidak membuat pikiran pengendalimu lebih buruk daripada sebelumnya.

Apakah hal yang berguna bisa berhasil dicapai tanpa mengalami proses perubahan? Tidakkah kau mengerti bahwa kau sendiri pun perlu berubah, dan perubahan itu juga dibutuhkan untuk kodrat Keseluruhan?

Kodrat universal menggunakan substansi di alam semesta bagaikan lilin, kini membentuk sebuah wujud kuda, kemudian ketika dilelehkan, ia menggunakan materinya untuk membentuk sebuah pohon, lalu manusia, lalu untuk hal yang lain; dan setiap hal tersebut hidup hanya dalam kurun waktu yang sangat singkat. Namun, tidak sulit untuk menghancurkan wadahnya, sama seperti tidak ada kesulitan ketika pertama kali menyunsunya.

Wajah yang memberengut bertentangan dengan alam; dan ketika ekspresi tersebut menjadi kebiasaan, akibatnya semua keelokan menjadi layu dan pada akhirnya benar-benar padam sehingga tidak bisa bersinar kembali. Cobalah untuk mengambil kesimpulan dari kenyataan ini bahwa hal ini bertentangan dengan nalar. Karena jika kesadaran atas kesalahan pun hilang, apa lagi alasan yang tersisa untuk hidup?

Kodrat yang mengatur Keseluruhan sebentar lagi akan mengubah segala sesuatu yang kaulihat, dan dari materi ini ia akan menciptakan hal-hal lain, dan kemudian hal-hal yang lain lagi dari itu, sehingga dunia ini akan selalu muda.

Ketika seseorang telah berbuat salah kepadamu, segeralah pertimbangkan persepsi mereka tentang baik dan buruk yang telah mendorongnya untuk menyakitimu. Karena ketika kau telah memahaminya, maka kau akan

merasa iba kepada orang tersebut, dan tidak akan pernah lagi merasa heran atau marah. Karena kau sendiri mungkin masih punya persepsi yang sama dengannya tentang apa yang baik, atau tentang hal lainnya. Maka, kau wajib memaafkannya. Namun, jika kau tidak bisa menilainya sebagai baik atau buruk, maka akan menjadi lebih mudah bagimu untuk bersikap baik pada ia yang berbuat salah.

Jangan terlalu banyak berpikir tentang apa yang tidak kaumiliki: lebih baik pikirkan tentang berkah terbesar dari apa yang kaumiliki, lalu renungkan, betapa mereka akan dirindukan jika kau tidak memiliki mereka. Namun, pada saat yang sama, kau harus berhati-hati untuk tidak membiarkan kesenanganmu pada mereka membuatmu menilai mereka secara berlebihan, demi menghindari kegundahan ketika mereka tidak ada.

Istirahat dan pulanglah ke dalam dirimu sendiri. Sudah menjadi kodrat dari pikiran pengendali yang rasional, bahwa kita sudah semestinya berbahagia ketika berlaku adil, dan dengan cara seperti inilah kita memelihara ketenangan batin.

Hapus imajinasi. Hentikanlah dorongan yang mengendalikanmu seakan kau adalah boneka yang dikendalikan tali. Batasi dirimu hanya pada masa kini saja. Pahami dengan baik apa yang terjadi baik pada dirimu atau pada orang lain. Analisis dan bagi semua hal ke dalam elemen kausal dan material. Pikirkanlah saat-saat terakhir dalam hidupmu. Tinggalkanlah kesalahan yang dilakukan oleh orang lain di tempat kesalahan tersebut dilakukan.

Ketika seseorang berbuat salah padamu, pertimbangkan persepsi mereka tentang baik dan buruk yang telah mendorongnya untuk menyakitimu. Ketika kau telah memahaminya, kau akan merasa iba kepada orang tersebut, dan tidak lagi merasa marah.

Arahkan pikiranmu kepada sesuatu yang sedang dikatakan. Biarkan pemahamanmu masuk ke dalam apa yang sedang terjadi dan siapa yang melakukannya.

Hiasi dirimu dengan kesederhanaan, kerendahan hati, dan dengan sikap netral terhadap hal-hal yang berada di antara rentang keutamaan dan rentang kejahatan. Cintailah sesama umat manusia. Ikutilah Yang Ilahi. Demokritos berkata, “Semua yang lain tunduk pada hukum konvensi: hanya unsur-unsurnya yang absolut dan nyata,” tetapi cukup untuk mengingat bahwa semua tunduk pada hukum.

Tentang kematian. Entah merupakan sebuah penyebaran, atau pemecahan menjadi atom, atau kehancuran, itu adalah kepunahan atau pergantian.

Tentang rasa sakit. Rasa sakit yang tak tertahankan membawa kita pergi dengan paksa; tetapi rasa sakit kronis bisa ditanggung. Dan pikiran mempertahankan ketenangannya sendiri dengan menarik diri, dan tidak menyebabkan keadaan nalar rasional memburuk. Namun, biarkan bagian-bagian yang terluka oleh rasa sakit memprotesnya, jika mereka bisa.

Tentang ketenaran. Amati jalan pikiran mereka yang mencari ketenaran, perhatikan kodrat dari apa yang mereka pikirkan, dan hal-hal macam apa yang mereka kejar dan mereka hindari. Dan pikirkan juga, ketika gundukan pasir yang saling bertumpuk menutupi pasir di bawahnya, begitu pula halnya dengan berbagai kejadian dalam hidup yang telah terjadi, yang dengan cepat ditutupi oleh kejadian-kejadian yang datang setelahnya.

Jangan terlalu banyak berpikir tentang apa yang tidak kaumiliki: lebih baik pikirkan tentang berkah terbesar dari apa yang kaumiliki.

Dari Plato: “Seorang manusia yang diberkahi dengan kecerdasan yang luhur dan visi tentang semua masa dan semua makhluk, menurutmu apakah kehidupan manusia ini akan tampak sangat penting? ‘Tidak mungkin,’

katanya. Jadi, orang seperti itu juga tidak akan berpikir ada sesuatu yang menakutkan dalam kematian? ‘Tentu tidak.’”

Dari Antisthenes: “Adalah bagian dari menjadi seorang Raja, untuk berbuat baik sekaligus dimanfaatkan oleh orang lain.”

Sungguh rendah bagi wajah bila harus begitu patuh, membentuk dan mengatur ekspresinya seperti yang didikte oleh pikiran, padahal pikiran tidak dapat memaksakan bentuk dan keteraturannya pada dirinya sendiri.

Tidak baik bagi kita untuk merasa kesal terhadap berbagai hal,
Karena mereka tidak peduli pada kemarahanmu.

Kepada Para Dewa yang kekal dan kepada diri kita, berilah kebahagiaan.

Bulir jagung yang matang, dipetik, begitu pula kehidupan:
Seorang manusia lahir; yang lain pun meninggal dunia.

Apabila Para Dewa tidak peduli padaku dan anak-anakku,
Maka ada alasan di balik itu.

Karena kebaikan ada di pihakku, begitu pula keadilan.

Jangan bergabung dalam peratapan, juga jangan bergabung dalam perasaan sukacita yang berlebihan.

Dari Plato: “Tapi aku bisa memberi orang ini jawaban yang tepat, yaitu: ‘Kau salah, teman, jika kau berpikir bahwa orang yang berharga harus memperhitungkan risiko hidup atau mati, dan tidak memiliki pertimbangan satu-satunya dalam tindakan apa pun, apakah dia melakukan yang benar atau salah, tindakan orang baik atau jahat.’”

Dari Plato lagi: “Wahai orang-orang Athena, pada kenyataannya: kapan pun seorang manusia menempatkan diri mereka sesuai dengan penilaian mereka di tempat terbaik bagi dirinya, atau telah ditempatkan pada posisi tersebut oleh seorang pemegang komando, maka menurutku, dirinya harus tetap bertahan dan menghadapi bahaya, tidak memikirkan kematian atau apa pun

sebelum memikirkan aib yang muncul akibat meninggalkan tempat bertugas.

Dari Plato, sekali lagi: “Tetapi, sahabatku, pertimbangkanlah kemungkinan bahwa keluhuran dan keutamaan bisa punya arti berbeda selain menyelamatkan nyawa seseorang atau diselamatkan. Mungkinkah siapa pun yang benar-benar seorang laki-laki sejati harus mengabaikan kekhawatiran apa pun untuk jangka waktu tertentu, dan tak hanya hidup demi menjalani kehidupan seperti adanya? Sebaliknya, mengenai semua ini, seorang laki-laki harus memercayakannya kepada Yang Ilahi dan percaya pada apa yang dikatakan kaum wanita, bahwa tidak ada yang pernah lolos dari hari takdirnya: pikirannya harus pada pertanyaan yang lebih lanjut ini, bagaimana cara terbaik untuk menjalani hidupnya pada saat ia masih harus hidup.”

Amati arah pergerakan bintang-bintang, seperti seolah-olah kau berjalan bersama mereka; lalu secara konstan pertimbangkanlah elemen-elemen yang berubah menjadi satu sama lain. Imajinasi seperti itu, membersihkan kotornya kehidupan dunia.

Istirahat dan pulanglah ke dalam dirimu sendiri. Sudah menjadi kodrat dari pikiran pengendali yang rasional, bahwa kita sudah semestinya berbahagia ketika berlaku adil, dan dengan cara seperti inilah kita memelihara ketenangan batin.

Berikut adalah ucapan yang baik dari Plato: “Bahwa ia yang sedang membicarakan tentang umat manusia, harus memandang hal-hal duniawi seolah-olah ia melihat itu semua dari tempat yang lebih tinggi. Di sini kita bisa melihat kelompok hewan gembala, para tentara, para pekerja pertanian, pernikahan, perjanjian, kelahiran, kematian, hiruk-pikuk mahkamah keadilan, tempat-tempat terpencil, berbagai bangsa, perayaan, ratapan, pasar-pasar, percampuran antar-begitu banyak hal dan kombinasi yang rapi dari hal-hal yang begitu bertentangan.”

Renungkan masa lalu; begitu banyak perubahan pemegang kekuasaan. Dan, kau mungkin juga bisa meramalkan masa depan. Karena semuanya pasti akan sama saja, dan tidak mungkin menyimpang dari tatanan di masa kini. Jadi, merenungkan kehidupan manusia selama empat puluh tahun sama saja dengan merenungkannya selama sepuluh ribu tahun. Karena, apa lagi yang akan kau lihat?

“Semua yang telah lahir dari bumi, kembali ke bumi,
Namun, yang tumbuh dari bibit yang datang dari surga,
Akan kembali ke tempat ia datang, ke surga.” Ini merupakan buyarnya keutuhan atom yang saling mengikat, atau penyebaran elemen-elemen kekal yang serupa.

Dengan makanan dan minuman yang spesial,
serta seni sihir yang lihai
Mengubah arah kanal untuk lari dari kematian.
Embusan angin yang datang dari Yang Ilahi
Harus kita tanggung, dan terus berjuang tanpa mengeluh.

Orang lain mungkin lebih ahli dalam menundukkan lawannya; tetapi ia tidak lebih sosial, atau lebih rendah hati, juga tidak lebih baik disiplinnya terhadap segala keadaan, atau lebih toleran terhadap kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh para tetangganya.

Ketika tugas apa pun dapat diselesaikan sesuai dengan nalar yang dimiliki oleh Dewa dan manusia, tidak ada yang perlu kita takutkan: karena di mana kita bisa mendapat manfaat dari tindakan yang berhasil kita lakukan dengan baik, dan kita lanjutkan sesuai kondisi raga kita, maka tidak ada kerugian yang perlu kita waspadai.

Di mana pun dan kapan pun, merupakan keputusanmu untuk secara taat memuliakan Yang Ilahi dalam kondisimu saat ini, dan untuk bertindak adil terhadap mereka yang ada untukmu, dan untuk melimpahkan pemikiran pada setiap impresi yang ada di benakmu, sehingga tidak ada hal yang terlewat untuk dimengerti.

Jangan melihat ke sekelilingmu untuk menemukan pikiran pengendali milik orang lain, tetapi teruslah melihat lurus ke depan, ke mana alam mengendalikanmu, baik kodrat universal dalam apa yang terjadi padamu, dan kodratmu sendiri melalui tindakan yang harus kaulakukan. Setiap makhluk harus melakukan apa yang sesuai dengan raganya sendiri; dan ciptaan lainnya dibentuk demi kepentingan makhluk rasional, seperti dalam segala hal lainnya yang lebih rendah ada untuk yang lebih tinggi, tetapi makhluk rasional ada demi kepentingan satu sama lain.

Maka, prinsip utama dalam konstitusi raga manusia adalah kehidupan sosial. Dan yang kedua adalah penolakan terhadap bisikan tubuh, karena ini adalah kodrat spesifik dari aktivitas rasional dan cerdas untuk mengisolasi dirinya sendiri, dan jangan pernah dikuasai oleh aktivitas indra atau dorongan hasrat, karena keduanya berasal dari tatanan hewani; dan tujuan aktivitas cerdas adalah untuk berdaulat atas mereka dan tidak pernah menyerahkan kekuasaan pada mereka. Dan memang demikian, karena itu adalah kodrat kecerdasan untuk menggunakan semua hal ini untuk penggunaannya sendiri. Unsur ketiga dalam konstitusi rasional adalah kebebasan dari kesalahan dan tipuan. Jadi, biarkan pikiran pengendalimu berpegang teguh pada prinsip-prinsip ini dan mengikuti jalan lurus ke depan, maka ia memiliki apa yang menjadi miliknya.

Coba bayangkan kau sekarang telah meninggal dunia, dan telah melengkapi hidupmu hingga saat ini; dan jalani hidup yang selaras dengan alam selama sisa hidup yang diberikan padamu.

Cintai hanya yang muncul di jalan hidupmu dan ditakdirkan untukmu. Apa yang lebih cocok untukmu dari itu?

Dalam segala hal yang terjadi, perhatikan orang-orang yang pernah memiliki pengalaman yang sama, dan bagaimana mereka bereaksi dengan kesal, kaget, atau mengeluh. Dan sekarang, di mana mereka? Tidak ada di mana-mana. Kalau begitu, mengapa kau juga memilih untuk bertingkah seperti mereka? Dan mengapa kau tidak meninggalkan pergolakan-

pergolakan yang asing bagi alam ini, kepada mereka yang menyebabkannya dan mereka yang tergerak olehnya? Dan, mengapa kau tidak konsentrasi sepenuhnya pada cara yang benar untuk memanfaatkan semua peristiwa yang terjadi padamu? Karena kau kemudian akan menggunakannya dengan baik, dan itu akan menjadi bahan mentah untuk kaukerjakan. Hanya urusi dirimu sendiri, dan putuskan untuk menjadi seorang manusia yang baik dalam setiap tindakan yang kaulakukan. Dan ingat

Jangan pernah dikuasai oleh aktivitas indra atau dorongan hasrat, karena keduanya berasal dari tatanan hewani.

Galilah ke dalam dirimu sendiri. Di dalam, terdapat mata air kebaikan yang siap untuk memancar setiap saat, jika kau terus menggali.

*Cintai hanya yang muncul di jalan hidupmu dan ditakdirkan untukmu.
Apa yang lebih cocok untukmu dari itu?*

Tubuh juga harus tetap teguh tenang, dan tidak melemparkan dirinya sendiri baik dalam gerakan atau saat istirahat. Karena apa yang pikiran tunjukkan pada wajah dengan cara menjaga ekspresi cerdas dan menarik, tubuh juga perlu melakukan hal serupa. Namun, semua ini harus dijalankan tanpa kepura-puraan.

Seninya hidup lebih menyerupai seninya bergulat ketimbang seninya menari, karena kita harus tetap tegak berdiri untuk menghadapi apa pun yang terjadi dan tidak terlempar karena sesuatu yang bersifat tiba-tiba dan tak diperkirakan.

Secara konstan, kau harus amati siapa orang-orang yang kauinginkan persetujuannya, dan pikiran apa yang mengendalikan mereka. Karena kemudian kau tidak akan menyalahkan kesalahan mereka yang tidak

disadari, dan kau juga tidak akan merasa perlu persetujuan mereka, jika kau melihat sumber penilaian dan dorongan hasrat mereka.

“Setiap jiwa,” kata Plato, “secara tidak sadar dirampas dari kebenaran.” Karenanya, dengan cara yang sama ia juga dirampas dari prinsip keadilan, kesederhanaan, kebaikan, dan semua sumber kualitas keutamaan yang sama. Sangat penting bagimu untuk harus selalu mengingat hal ini, karena akan membuatmu lebih lembut terhadap semua.

Dalam setiap rasa sakit, pikirkan bahwa tidak ada kejahatan moral pada rasa sakit, dan itu tidak membahayakan kecerdasan yang mengatur, karena rasa sakit tidak dapat merusak inteligensi rasional atau sosial. Dalam kebanyakan kasus rasa sakit, biarkan pepatah Epikuros ini membantumu: “Rasa sakit itu bukannya tak dapat ditahan atau tak ada habisnya, selama kau mengingat bahwa rasa sakit itu ada batasnya dan tidak membesar-besarkannya dalam imajinasimu.” Ingatlah juga bahwa kita tidak merasa banyak hal yang kita anggap tidak menyenangkan itu sama dengan rasa sakit, misalnya kantuk berlebihan, panas yang menyengat, dan kehilangan nafsu makan. Ketika kau mengeluh tentang semua ini, katakan pada dirimu sendiri bahwa kau menyerah pada rasa sakit.

Berhati-hatilah agar kau tidak pernah memperlakukan seorang pembenci manusia sebagaimana mereka memperlakukan umat manusia.

Bagaimana kita tahu mengapa Telauges tidak memiliki karakter yang sekuat Sokrates? Tidak cukup bagi Sokrates untuk meninggal dunia di dalam kematian yang mulia, bahwa ia berdebat lebih terampil dengan kaum Sofis, melalui malam yang dingin dengan ketahanan yang luar biasa, bahwa ia lebih berani dalam keputusannya untuk menolak perintah menahan Leon dari Salamis, bahwa dia “angkuh di jalanan”—meskipun orang bisa mempertanyakan apakah yang terakhir ini benar. Namun, kita perlu selidiki seperti apa kodrat jiwa Sokrates. Kita harus bertanya apakah ia bisa merasa puas dengan bersikap adil terhadap manusia dan saleh terhadap Yang Ilahi; tidak secara sia-sia terpaku pada kejahatan yang dilakukan oleh orang lain,

juga tidak menjadikan dirinya budak dari kebodohan siapa pun; tidak menganggap apa pun yang diberikan kepadanya oleh Yang Total sebagai salah tempat dalam dirinya, atau beban berat untuk ditanggung; tidak meminjamkan pikirannya untuk berbagi nafsu tubuh yang buruk.

Cara alam mencampurkan dirimu ke dalam keseluruhan tidak menghalangimu untuk membuat batasan di sekitar dirimu dan menjaga apa yang kaumiliki dalam kendalimu sendiri. Ingatlah selalu hal ini; ingat juga bahwa menjalani hidup yang bahagia tidak bergantung pada banyak hal. Dan karena kau telah melepaskan harapan untuk menjadi seorang Filsuf dan untuk memiliki kemampuan di bidang pengetahuan alam, maka jangan berputus asa dalam mengharapkan untuk menjadi jiwa yang bebas, rendah hati, berkesadaran sosial, dan taat pada Yang Ilahi.

Seninya hidup lebih menyerupai seninya bergulat ketimbang seninya menari, karena kita harus tetap tegak berdiri untuk menghadapi apa pun yang terjadi dan tidak terlempar karena sesuatu yang bersifat tiba-tiba dan tak diperkirakan.

Kau memiliki kemampuan untuk hidup bebas tanpa tekanan dan dalam rasa damai tertinggi dalam pikiranmu, bahkan jika semua orang di seluruh dunia berteriak melawanmu sepuas-puasnya, dan bahkan jika binatang buas merobek-robek anggota tubuhmu yang malang ini. Karena apa yang menghalangi pikiran di tengah semua ini dari mempertahankan dirinya dalam ketenangan, dan dalam penilaian yang adil terhadap keadaan sekitar dan kesiapan untuk menggunakan peristiwa apa pun yang diserahkan kepadanya? Sehingga, Prasangka mungkin berkata kepada Keadaan: “Inilah dirimu yang sebenarnya, walaupun dalam opini orang-orang, kau mungkin terlihat berbeda”; dan Kesiapan mengatakan pada Peristiwa: “Kaulah yang aku cari; karena bagiku, apa pun yang menampakkan dirinya selalu merupakan bahan mentah untuk menjalankan keutamaan rasional dan

sosial, dan singkatnya, untuk seni sebagai manusia atau Yang Ilahi.” Karena segala yang terjadi memiliki hubungan dengan Yang Ilahi atau manusia, dan bukanlah hal yang baru atau sulit ditangani, tetapi biasa dan mudah diatasi.

Inilah kesempurnaan karakter: menjalani hari seolah-olah hari itu adalah hari terakhirmu, tanpa hiruk-pikuk, tanpa sikap apati, tanpa kepura-puraan.

Para Dewa yang kekal tidak merasa kesal karena dalam masa yang panjang mereka harus terus-menerus menoleransi manusia dan banyak di antara mereka adalah makhluk jahat; terlebih lagi, mereka juga harus merawat mereka dengan berbagai cara. Namun kau, yang hidupnya ditakdirkan untuk segera berakhir, apakah kau lelah menanggung keburukan, terlebih ketika kau sendiri adalah salah satu makhluk yang tidak berharga itu?

Kau memiliki kemampuan untuk hidup bebas tanpa tekanan dan dalam rasa damai tertinggi dalam pikiranmu, bahkan jika semua orang di seluruh dunia berteriak melawanmu.

Sungguh menggelikan bagi manusia, jika ia tidak melarikan diri dari sifat buruknya sendiri, padahal itu mungkin dilakukan, sementara ia mencoba melarikan diri dari sifat buruk orang lain, padahal itu tidak mungkin dilakukan.

Sungguh menggelikan bagi manusia, jika ia tidak melarikan diri dari sifat buruknya sendiri, padahal itu mungkin dilakukan, sementara ia mencoba melarikan diri dari sifat buruk orang lain, padahal itu tidak mungkin dilakukan.

Apa pun yang ditemukan oleh kemampuan rasional dan sosial, yang bukan kecerdasan maupun kebaikan bersama yang ia nilai dengan nalar yang baik, berada di bawah standarnya sendiri.

Ketika kau telah melakukan kebaikan dan orang lain mendapat manfaat, mengapa kau masih mencari hal lain selain keduanya, seperti orang-orang bodoh, mengharapkan reputasi atas kebaikan yang dilakukan, atau imbalan?

Tidak ada orang yang lelah menerima hal-hal yang baik: dan tindakan yang selaras dengan alam adalah untuk kebaikanmu sendiri. Jangan kemudian mengurangi kebaikan yang didapat melalui kebaikan yang diberikan.

Kodrat dari Keseluruhan adalah mengatur dirinya sendiri untuk menciptakan alam semesta. Jadi, segala sesuatu yang muncul, pasti bersumber darinya, dan itu adalah konsekuensi logis. Kalau tidak, tujuan utama pikiran pengendali alam semesta menetapkan dorongannya sendiri, menjadi tidak rasional. Jika hal ini diingat, maka akan membantumu lebih tenang dalam menghadapi banyak hal.[]

⁷ Bahasa Yunani, *melos* berarti anggota tubuh, *meros* berarti bagian.

Buku 8

Renungan ini juga merupakan perlawanan akan hasrat terhadap ketenaran yang hampa, bahwa kini kau telah kehilangan kemampuan untuk menjalani seluruh hidupmu, atau setidaknya kehidupanmu sejak remaja hingga dewasa, sebagai seorang Filsuf; tetapi bagi banyak orang dan dirimu sendiri, jelas bahwa kau jauh dari Filsafat. Kau telah jatuh dalam kekacauan saat itu, sehingga tidak lagi mudah bagimu kini untuk mendapatkan reputasi sebagai seorang Filsuf; dan lagi pula, rencana hidupmu juga berlawanan dengan itu. Jadi, jika kau telah sungguh memiliki persepsi yang benar tentang bagaimana sesuatu terjadi, tinggalkan seluruh perhatian terhadap reputasi, dan merasa puaslah jika kau bisa menjalani sisa hidupmu dengan cara yang sesuai dengan keinginan kodratmu. Kemudian, amati apa keinginannya, dan jangan biarkan hal lain mengganggumu. Karena kau telah memiliki pengalaman banyak mengembara tanpa menemukan kebahagiaan di mana pun, tidak dalam silogisme, tidak dalam kekayaan, tidak dalam reputasi, tidak dalam kesenangan, tidak di mana pun. Lalu, di mana? Yaitu, dalam melakukan apa yang dituntut oleh kodrat manusia. Dan, bagaimana seseorang bisa melakukannya? Jika ia memiliki prinsip untuk mengatur dorongan dan tindakannya. Prinsip-prinsip apa saja? Prinsip-prinsip yang baik dan yang jahat: keyakinan bahwa tidak ada yang baik bagi manusia, jika itu tidak membuatnya adil, bisa mengendalikan diri, berani, dan bebas; dan tidak ada yang jahat, jika tidak membuatnya berlawanan dari ini semua.

Dalam setiap tindakan, tanyakan pada dirimu sendiri, “Bagaimana rasanya setelah aku melakukan hal ini? Apakah aku akan menyesalinya?” Dalam waktu singkat, aku akan mati dan semua ini pun hilang. Apa lagi yang aku cari, bila yang kulakukan saat ini adalah pekerjaan makhluk cerdas, juga

mahluk sosial, dan menjadi mahluk yang juga menggunakan hukum yang sama dengan Yang Ilahi?

Alexander, Julius Caesar, dan Pompey, bagaimana posisi mereka dibandingkan Diogenes, Heraklitos, dan Sokrates? Merekalah yang mengenal segala sesuatu, termasuk semua penyebab, juga materi, dan pikiran pengendali mereka adalah tuan bagi mereka. Sedangkan mereka yang pertama disebutkan, mereka adalah budak dari ambisi-ambisi mereka.

Orang-orang akan tetap melanjutkan apa yang mereka lakukan tanpa memedulikanmu, walaupun kau meledak marah.

Ini hal yang utama: jangan gelisah, karena segala sesuatu mengikuti kodrat dari Keseluruhan; dan sebentar lagi kau tidak akan menjadi siapa-siapa dan tidak berada di mana-mana, seperti Hadrian dan Augustus. Selanjutnya, berkonsentrasilah pada masalah yang ada di hadapanmu dan lihat sebagaimana adanya. Di saat yang sama, ingatlah bahwa merupakan tugasmu untuk menjadi orang baik, dan apa pun yang dituntut oleh kodrat manusia, jalankan dengan lurus dan teguh, dan katakan apa yang menurutmu paling benar, serta selalu berada dalam kebaikan, kerendahan hati, dan ketulusan.

Kodrat universal memiliki tugas ini, yaitu memindahkan kehidupan yang ada di tempat ini ke tempat yang itu, mengubah banyak hal, mengambil mereka dari sini dan membawa mereka ke sana. Semua hal bermutasi, tetapi kita tidak perlu takut akan sesuatu yang baru. Semua *familier* bagi kita; tetapi tetap ada kesetaraan dalam penyebarannya.

Setiap mahluk hidup akan tercukupi jika mengikuti jalan yang benar menurut kodratnya sendiri. Untuk kodrat rasional, ia berada di jalan yang benar ketika dalam pikirannya ia tidak membenarkan sesuatu yang salah atau tidak pasti, dan ketika ia mengarahkan gerakannya hanya untuk tindakan sosial, dan ketika ia hanya memiliki keinginan dan penolakan terhadap apa yang ada dalam kekuatannya, dan ketika ia merasa puas terhadap semua yang diberikan padanya oleh kodrat universal. Karena, kodrat

rasional adalah bagian dari kodrat universal seperti halnya kodrat daun adalah bagian dari kodrat tumbuhan; tetapi dalam hal tanaman, kodrat daun merupakan bagian dari alam yang tidak memiliki persepsi atau nalar, dan cenderung terhalang untuk bergerak. Sedangkan kodrat manusia adalah bagian dari kodrat yang leluasa, cerdas, dan adil, karena ia memberi kepada semuanya alokasi durasi, substansi, sebab, aktivitas, dan pengalaman secara adil dan tepat. Namun, perhatikan. Jangan membandingkan satu hal dengan satu hal lainnya dalam segala aspek, tetapi pertimbangkan seluruh bagian dari sesuatu secara bersamaan dan bandingkan mereka dengan seluruh bagian dari benda lainnya.

Kau tidak punya waktu luang atau kesempatan untuk membaca. Namun, kau punya waktu luang atau kesempatan untuk mengendalikan kesombongan; kau punya waktu luang untuk menang atas kesenangan dan rasa sakit; kau punya waktu luang untuk menang melawan rasa cinta pada ketenaran, dan untuk tidak merasa kesal pada orang bodoh dan tidak tahu berterima kasih, dan bahkan, ya, untuk merawat mereka.

Jangan biarkan orang-orang mendengarmu menyalahkan mahkamah kehidupan: jangan dengar dirimu sendiri menyalahkannya.

Orang-orang akan tetap melanjutkan apa yang mereka lakukan tanpa memedulikanmu, walaupun kau meledak marah.

Penyesalan adalah semacam celaan pada diri sendiri karena telah mengabaikan sesuatu yang bermanfaat. Yang baik haruslah sesuatu yang bermanfaat, dan orang yang sepenuhnya baik harus menjaganya. Namun, tidak ada orang seperti itu yang akan menyesal karena telah menolak kenikmatan. Karena kenikmatan bukanlah sesuatu yang baik, juga bukan sesuatu yang bermanfaat.

Benda apakah itu di dalam dirinya, di dalam konstitusinya sendiri? Apa unsur substansi dan materialnya, dan apa penyebabnya? Dan, apakah

sebenarnya fungsinya di dunia? Lalu, seberapa lama hal tersebut akan bertahan?

Ketika kau bangun tidur dengan enggan, ingatlah bahwa melakukan tindakan sosial itu sesuai dengan konstitusi dan kodrat manusia, sedangkan bagi makhluk-makhluk yang tidak rasional, tidur pun adalah hal biasa. Namun, apa yang sesuai dengan kodrat setiap makhluk memang semakin dekat hubungannya, semakin dalam esensinya, dan bahkan semakin disukai.

Ingatlah, tugasmu menjadi orang baik. Apa pun yang dituntut oleh kodrat manusia, jalankan dengan lurus dan teguh.

Secara konstan, dan jika memungkinkan, dalam setiap impresi mentalmu, terapkan prinsip-prinsip Fisika, Etika, dan Dialektika.

Siapa pun orang yang kautemui, segera tanyakan pada dirimu, “Apa opininya tentang baik dan buruk?” Karena jika ia memercayai ini atau itu tentang kenikmatan dan rasa sakit dan masing-masing unturnya, tentang ketenaran dan aib, kematian dan kehidupan, maka tidak akan tampak luar biasa atau aneh bagiku jika ia bertindak sesuai dengan apa yang ia percaya; dan aku akan ingat bahwa dia terdorong untuk melakukannya.

Ingatlah bahwa tidak masuk akal bila merasa terkejut melihat pohon ara berbuah ara. Tidak ada alasan yang mengejutkan jika dunia menghasilkan buah-buahan seperti ini ketika tanamannya sudah ada. Dan bagi seorang dokter atau kapten kapal, sama tidak masuk akalnya bila mereka terkejut dengan demam pada pasien atau angin kencang yang tiba-tiba muncul.

Ingatlah bahwa mengubah opinimu dan mengikuti orang yang mengoreksi kesalahanmu, tetap membuat dirimu sebebas sebelumnya. Karena tindakan itu adalah milikmu sendiri, yang dilakukan berdasarkan dorongan dan penilaianmu sendiri, dan juga pemahamanmu sendiri.

Jika pilihan ada di tanganmu, mengapa kau melakukan semua itu? Namun, jika itu adalah pilihan orang lain, siapa yang kausalahkan? Atom atau Para Dewa? Menyalahkan keduanya adalah suatu kebodohan. Kau seharusnya tidak menyalahkan siapa pun. Karena jika kau bisa, maka perbaikilah penyebabnya; tetapi jika kau tidak bisa, setidaknya perbaiki masalah itu sendiri. Namun, jika kau juga tidak dapat melakukannya, lalu apa gunanya kau menyalahkan orang lain? Seharusnya tidak ada yang dilakukan tanpa ada tujuan.

Apa yang mati tidak akan keluar dari alam semesta. Jika ia tetap di sini, ia akan berubah di sini, dan akan dipecahkan menjadi unsur-unsur abadi, yang merupakan unsur-unsur alam semesta dan dirimu sendiri. Semua ini juga akan berubah, dan mereka tidak akan mengeluh.

Segala sesuatu muncul untuk suatu tujuan, baik itu kuda maupun pohon anggur. Mengapa kau terkejut? Bahkan matahari pun akan berkata, “Aku muncul karena suatu tujuan.” Dan, Para Dewa pun mengutarakan hal yang sama. Lalu, untuk tujuan apakah kau diciptakan? Untuk bersenang-senang? Mari kita lihat apakah akal sehat bisa menerimanya.

Alam memiliki tujuan dalam segala hal, termasuk untuk akhir dari segalanya, sama seperti permulaan dan kelangsungannya—seperti seseorang yang melempar bola. Bagaimana kita bisa mengatakan bahwa saat bola naik adalah keadaan yang baik dan saat bola turun adalah keadaan yang buruk, atau bahkan saat jatuh? Bagaimana bisa kita mengatakan bahwa ketika sebuah gelembung terbentuk itu adalah hal yang baik, dan adalah hal yang buruk saat ia meletus? Lilin adalah contoh serupa.

Putarlah tubuh dari dalam ke luar dan lihatlah benda macam apa itu; ketika tubuhmu sudah renta, amatilah apa yang terjadi padanya, dan seperti apa ketika ia diserang penyakit.

Hidup ini singkat untuk orang yang memuji maupun yang dipuji, dan mereka yang mengingat dan diingat. Terlebih lagi, semua ini terjadi di sudut dari salah satu bagian dunia ini; bahkan di sini tidak semua sepakat, tidak

juga dengan dirinya sendiri. Dan, seluruh bumi hanyalah sebuah titik di luar angkasa.

Fokuslah pada persoalan yang ada di depanmu, entah itu sebuah opini, tindakan, atau ucapan.

Kau layak menerima apa yang sedang kauderita, karena kau memilih untuk menjadi baik pada hari esok ketimbang menjadi baik pada hari ini.

Melakukan sesuatu? Aku melakukan ini semua dengan mengacu pada kebaikan umat manusia. Sesuatu terjadi padaku? Aku menerimanya dengan mengacu kepada Yang Ilahi, dan sumber universal, dari mana semua ini berasal.

Sebagaimana kau melihat bak mandimu—semua sabun, keringat, kotoran, air yang keruh, semua hal yang menjijikkan—begitu pula setiap bagian dari kehidupan dan setiap benda di dalamnya.

Lucilla menguburkan Verus, lalu Lucilla dimakamkan. Secunda menguburkan Maximus, lalu Secunda yang berikutnya dimakamkan. Epitynchanus menguburkan Diotimus, lalu Epitynchanus dimakamkan. Antoninus menguburkan Faustina, lalu Antoninus yang dimakamkan. Selalu cerita yang sama. Celer menguburkan Hadrian, lalu Celer menyusul. Dan para pemikir tajam itu, para peramal atau orang-orang angkuh, di manakah mereka sekarang? Mereka yang berpikiran tajam adalah Charax, Demetrius sang Platonis, Eudaemon, dan lain-lain. Semuanya tidak kekal, sudah lama meninggal. Beberapa sudah tidak diingat lagi bahkan untuk sebentar saja, beberapa berubah menjadi pahlawan legenda, dan beberapa telah menghilang bahkan dari legenda. Maka ingatlah ini, bahwa senyawa kecil ini, tubuhmu, harus dilarutkan, atau napas malangmu harus dihentikan, atau dipindahkan dan diletakkan di tempat lain.

Melakukan pekerjaan yang benar merupakan sebuah kepuasan bagi manusia. Dan pekerjaan yang benar bagi manusia adalah yang membawa kebaikan untuk sesama manusia, untuk menepis semua kekacauan pergerakan dari pancaindra, untuk membentuk penilaian yang adil terhadap

representasi yang menipu, perenungan tentang kodrat universal dan semua hal yang ditimbulkannya.

Terdapat tiga relasi antara dirimu dan hal-hal lain yang ada di sekelilingmu: *pertama*, relasi dengan lingkunganmu; *kedua*, pada tujuan ilahiah tempat semuanya berasal; dan *ketiga*, orang-orang yang hidup bersamamu.

Rasa sakit bukanlah sebuah kejahatan terhadap tubuh—jadi biarlah tubuh memberikan bukti atas apa yang dirasakannya—atau terhadap jiwa. Namun, rasa sakit adalah kekuatan jiwa untuk terus mempertahankan kejernihan dan ketenangannya, dan untuk tidak berpikir bahwa rasa sakit merupakan hal yang tidak baik. Setiap penilaian, gerakan, hasrat, dan penolakan, ada di dalam jiwa, di mana tidak ada kejahatan yang bisa menembusnya.

Hapus impresi di pikiranmu dengan terus-menerus berkata kepada diri sendiri: “Kini ada pada kekuatanku untuk menjaga agar tidak ada keburukan dalam jiwaku, atau nafsu, atau gangguan lain apa pun; tetapi dengan melihat segala sesuatu apa adanya, aku bisa melihat sifat asli mereka, dan aku memperlakukan mereka berdasarkan nilai masing-masing.” Ingatlah kekuatan yang diberikan alam padamu ini.

Melakukan sesuatu? Aku melakukan ini semua dengan mengacu pada kebaikan umat manusia. Sesuatu terjadi padaku? Aku menerimanya dengan mengacu kepada Yang Ilahi, dan sumber universal, dari mana semua ini berasal.

Bicaralah di dalam majelis tinggi dan kepada individu mana pun dengan pantas, tanpa berlebihan. Gunakan bahasa yang sederhana.

Istana Augustus—istri, anak perempuan, keturunan, leluhur, saudara perempuan, Agrippa, sanak, sahabat dekat, teman, Areius, Maecenas, dokter, peramal—seluruh isi istana telah tiada. Kemudian pikirkanlah yang lainnya, bukan hanya kematian satu orang saja, tetapi keseluruhan keluarga,

seperti yang terjadi di Pompeii. Dan sebagaimana yang tertera di batu nisan: “Garis terakhir keluarganya.” Kemudian bayangkan semua kecemasan generasi sebelumnya untuk meninggalkan ahli waris, dan kemudian seseorang harus menjadi yang terakhir. Inilah kematian dari seluruh keluarga.

Tugasmulah untuk mengatur hidupmu dengan baik dalam setiap tindakan, dan jika setiap tindakan mencapai tujuannya sendiri sebaik mungkin, berpuas dirilah: dan tidak ada yang dapat mencegahmu agar tiap tindakan tidak mencapai tujuannya. “Tapi, akan ada beberapa kendala eksternal.” Tidak ada yang akan menghalangimu untuk bertindak dengan adil, tenang, dan penuh perhatian. “Tapi, mungkin beberapa sumber tindakan lain akan dihalangi.” Baiklah, tetapi dengan kerelaan menerima rintangan apa adanya, dan dengan rasa puas untuk mengalihkan tenagamu untuk hal lain yang lebih memungkinkan, maka kesempatan lain untuk bertindak akan segera menggantikan dan menyesuaikan dengan komposisi hidupmu seperti yang sudah dibahas.

Melakukan pekerjaan yang benar merupakan sebuah kepuasan bagi manusia. Dan, pekerjaan yang benar bagi manusia adalah yang membawa kebaikan untuk sesama manusia.

Terima kekayaan dan kesejahteraan dengan rendah hati; dan bersiaplah untuk melepaskannya.

Bila kau pernah melihat tangan yang dipotong, atau kaki, atau kepala yang dipenggal, berserakan, terlepas dari sisa tubuhnya—ini adalah apa yang dilakukan seseorang terhadap dirinya sendiri, sejauh yang ia bisa, ketika ia tidak puas dengan nasibnya dan memisahkan dirinya dari masyarakat atau melakukan tindakan yang tidak bersifat sosial. Andaikan kau telah membuat dirimu dikucilkan dari kesatuan alam—padahal kau diciptakan sebagai bagian dari alam, tetapi sekarang kau telah memisahkan diri. Namun, di sinilah letak ketetapan yang indah, bahwa kau memiliki kemampuan untuk

menggabungkan dirimu kembali dengan kesatuan itu. Yang Ilahi tidak memberikan hak istimewa seperti ini pada bagian lain, setelah dipisahkan dan dipotong, untuk berkumpul bersama lagi. Pertimbangkan saja kemurahan Yang Ilahi khusus untuk manusia. Dia telah meletakkan dalam kekuatan manusia untuk tidak dipisahkan dari Keseluruhan sejak awal, dan juga, jika seseorang telah terputus dari kesatuannya, ia diizinkan untuk kembali, dipersatukan, dan melanjutkan perannya sebagai bagian dari anggota.

Sebagaimana kodrat Keseluruhan telah memberikan kekuatan kepada setiap makhluk rasional sebagaimana adanya, maka kita pun menerima kekuatan yang sama pula. Dengan cara yang sama alam semesta mengubah dan memperbaiki dalam skema yang ditakdirkan apa pun yang menghalangi dan bertentangan, dan menjadikannya bagian dari dirinya sendiri, demikian pula makhluk rasional pun mampu membuat semua hambatan menjadi materi yang dapat ia kembangkan lebih lanjut, serta untuk menggunakannya untuk tujuan-tujuan yang sesuai dengan rancangannya.

Jangan buat dirimu terganggu dengan memikirkan seluruh hidupmu. Jangan biarkan pikiranmu merangkul berbagai masalah yang mungkin akan terjadi padamu. Namun, tanyakan saja pada dirimu sendiri dalam setiap kejadian di saat ini: “Apa yang ada dalam pekerjaan ini yang tidak dapat kulalui atau kupikul?” Maka, kau akan malu untuk mengakui. Kemudian ingatkan dirimu bahwa bukan masa depan atau masa lalu yang menyakitimu, tetapi hanya masa kini. Namun, rasa sakit ini menjadi berkurang, jika saja kau dapat mengisolasi dan menegur pikiranmu saat tidak dapat menahan sesuatu yang telah dilucuti.

Tugasmulah untuk mengatur hidupmu dengan baik dalam setiap tindakan, dan jika setiap tindakan mencapai tujuannya sendiri sebaik mungkin, berpuas dirilah.

Apakah Panthea atau Pergamus masih duduk di batu nisan Verus? Apakah Chabrian maupun Diotimus duduk di penanda makam Hadrian? Hal tersebut sungguhlah konyol. Bagaimanakah mereka bisa duduk di situ, apakah orang mati akan sadar? Jika mereka yang sudah mati tersebut sadar, apakah mereka akan senang? Jika mereka senang, apakah hal tersebut membuat pelayat mereka abadi? Bukankah sudah suratan takdir nasib mereka bahwa mereka-mereka tersebut sudah seharusnya menjadi perempuan tua dan laki-laki renta, kemudian mereka pun meninggal dunia? Dan dengan kematian, apa yang akan dilakukan oleh mereka yang berduka? Yang tersisa adalah bau yang menusuk dan kerusakan di sekantong tulang.

Jika kau bisa melihat dengan tajam, maka lihat dan pertimbangkanlah, kata sang Filsuf.

Di dalam ketentuan dari makhluk yang rasional, aku tidak melihat adanya keutamaan yang bertentangan dengan keadilan; tetapi aku melihat lawan dari kesenangan: pengendalian diri.

Jika kau menghilangkan opinimu terhadap apa pun yang tampaknya menyakitkan, dirimu sendiri akan cukup kebal terhadap rasa sakit. “Siapa yang dimaksud dengan diri?” Nalar. “Tapi, aku bukan hanya nalar.” Memang. Jadi, biarlah nalarmu tidak menimbulkan rasa sakit, dan jika beberapa bagian dari dirimu bermasalah, mereka dapat membentuk penilaiannya sendiri.

Hambatan untuk persepsi indra, berbahaya bagi kodrat hewani. Hambatan terhadap dorongan juga berbahaya bagi kodrat hewani. (Sesuatu yang lain akan sama-sama menghalangi dan berbahaya bagi tumbuhan.) Oleh karena itu, rintangan bagi pikiran, berbahaya bagi sifat cerdas.

Maka, terapkanlah semua ini pada dirimu sendiri. Apakah rasa sakit atau kenikmatan memengaruhi dirimu? Ini untuk pancaindra. Kau telah membuat dorongan kemudian menemukan hambatan? Jika ini adalah tujuan tanpa syarat, maka, ya, halangan itu merugikan kodrat rasionalmu: tetapi jika kau menerima apa yang merupakan pengalaman umum, belum ada

kerugian atau halangan yang terjadi. Kau paham, tidak ada orang lain yang akan menghalangi fungsi pikiran yang benar. Pikiran tidak dapat disentuh oleh api, baja, tirani, fitnah, atau apa pun, setelah menjadi “putaran sempurna dalam kesendirian”.

Aku tidak punya alasan untuk menyakiti diriku sendiri, karena aku tidak pernah secara sadar menyakiti orang lain.

Setiap orang merasa gembira atas hal yang berbeda-beda. Kegembiraanku adalah jika aku menjaga pikiran pengendaliku tetap sehat tanpa berbalik dari manusia atau apa pun yang terjadi pada manusia, tetapi melihat dan menerima semua hal dengan mata yang ramah, dan menggunakan segala sesuatu sesuai dengan nilainya.

Pastikan kau menyimpan momen masa kini untuk dirimu sendiri. Mereka yang lebih memilih mengejar ketenaran setelah mati, tidak memperhitungkan bahwa generasi berikutnya akan memiliki orang-orang seperti orang yang tidak mereka sukai sekarang; dan mereka juga akan mati. Lalu, apa artinya bagimu jika generasi masa depan menyuarakan ini atau itu, atau memiliki penilaian seperti ini atau seperti itu tentang dirimu?

Angkat dan lempar aku ke mana saja sesukamu. Karena di mana pun aku mendarat, aku akan menjaga agar Yang Ilahi di dalam diriku bahagia, puas, yaitu, jika ia bisa merasakan dan bertindak mengikuti konstitusinya sendiri. Apakah keadaan yang berubah merupakan alasan bagi jiwaku untuk merasa tidak bahagia dan lebih buruk dari sebelumnya—murung, memiliki nafsu keinginan, malu, dan ketakutan? Apakah yang akan kautemukan sebagai alasan yang bagus untuk itu?

Tidak ada yang dapat terjadi pada manusia mana pun di luar pengalaman yang alami bagi manusia. Seekor lembu juga tidak mengalami sesuatu yang asing dengan kodrat lembu, tanaman merambat tidak asing dengan kodrat tanaman merambat, tidak ada bagi batu sesuatu yang asing di luar kodrat sebuah batu. Jadi, jika yang terjadi pada setiap benda dan makhluk itu

adalah biasa dan alami baginya, mengapa kau harus mengeluh? Kodrat universal tidak akan memberikan apa pun yang tidak dapat kautanggung.

Jika kau tersakiti oleh hal-hal eksternal, sebenarnya bukan hal itu yang menggangumu, tetapi penilaianmu sendiri terhadapnya. Dan, kau memiliki kemampuan untuk menghapusnya sekarang. Namun, jika sesuatu dalam sikapmu sendiri yang membuatmu tertekan, maka tidak ada yang bisa menghentikanmu untuk mengoreksi pandanganmu. Dan bahkan jika kau merasa tertekan karena tidak melakukan sesuatu yang menurutmu tepat, mengapa tidak bertindak saja daripada berkeluh-kesah? “Tapi, ada rintangan di jalan yang terlalu kukuh untuk dipindahkan.” Sebenarnya, tidak ada alasan untuk menjadi susah, karena alasan kegagalan tidak terletak padamu. “Tapi, hidup tidak layak dijalani jika aku gagal dalam hal ini.” Kalau begitu, tinggalkan hidup ini, anggun dalam kematian seperti orang yang mencapai tujuannya, dan dalam damai juga dari mereka yang menghalangi jalanmu.

Aku tidak punya alasan untuk menyakiti diriku sendiri, karena aku tidak pernah secara sadar menyakiti orang lain.

Ingatlah bahwa pikiran pengendalimu menjadi tak terkalahkan ketika ia puas pada dirinya sendiri saat ia dapat menguasai diri, jika ia tidak melakukan apa pun yang tidak ingin dilakukannya, bahkan jika ia bersikeras melakukan sesuatu yang tidak masuk akal. Akan jadi seperti apa ia ketika penilaian yang dibentuknya masuk akal dan dilakukan dengan hati-hati? Karena itu, pikiran yang terbebas dari nafsu adalah benteng, karena tidak ada tempat yang lebih kuat dari itu untuk berlindung, dan seseorang yang berlindung di sini tak akan bisa dikalahkan. Yang tidak bisa melihat ini semua adalah manusia yang abai, tetapi jika ia bisa melihatnya dan tidak pernah berlindung ke sini, maka ia menjadi manusia yang sial.

Kodrat universal tidak akan memberikan apa pun yang tidak dapat kautanggung.

Tidak perlu menjelaskan lagi pada dirimu sendiri melebihi apa yang telah kautangkap dari impresi pertama. Anggaplah ada yang menyampaikan kepadamu bahwa ada seseorang yang berkata buruk tentang dirimu. Itulah yang disampaikan; tetapi kau belum diberi tahu bahwa kau telah disakiti. Aku melihat anakku sakit. Aku benar melihatnya, tetapi aku tidak melihat bahwa dirinya tengah berada dalam bahaya. Oleh karena itu, selalu cermati apa yang tampak dari impresi pertama dan tak menambahkan kesimpulan dari pikiranmu sendiri, itu saja. Atau, pikirkan itu layaknya seseorang yang mengerti akan sifat sesungguhnya dari segala sesuatu yang terjadi di dunia.

Mentimun pahit? Buanglah jauh-jauh. Ada rimbunan semak berduri di jalan? Hindari mereka. Hanya itu yang kaubutuhkan, tanpa bertanya, “Kenapa benda macam ini ada di dunia?” Pertanyaan itu akan menggelikan bagi seorang murid alam, seperti kau akan ditertawakan oleh tukang kayu atau tukang sepatu mana pun jika kau keberatan melihat serutan kayu atau potongan bahan yang ada di lantai toko karena pekerjaan mereka. Namun mereka memiliki tempat untuk membuang sampah mereka, sedangkan kodrat Keseluruhan tidak memiliki ruang eksternal. Namun, yang menakjubkan dari keahliannya adalah, walaupun ia menetapkan batas-batasnya sendiri, semua di dalamnya yang tampak membusuk, menua, dan kehilangan kegunaannya, akan ia daur ulang dari bahan yang sama menjadi sesuatu yang baru dalam dirinya sendiri. Dengan cara ini, ia tidak membutuhkan substansi dari luar, atau tempat pembuangan sampah yang membusuk. Ia puas dengan ruangnya sendiri, materielnya sendiri, dan keterampilannya sendiri.

Jangan lambat dalam tindakan, kacau dalam komunikasi, atau samar-samar dalam berpikir. Jangan biarkan di dalam jiwamu ada perdebatan batin atau pencurahan pikiran yang berlebihan. Jangan terlalu sibuk hingga tak punya waktu luang.

Anggaplah orang-orang membunuhmu, memotong-motongmu, mengutukmu. Apa yang bisa dilakukan hal-hal ini untuk mencegah pikiranmu tetap murni, waras, sadar, adil? Contohnya, jika seseorang berdiri di samping mata air yang jernih dan murni, kemudian mengutuknya, mata air tersebut tidak akan berhenti mengeluarkan air yang baik untuk diminum. Dan jika orang itu melempar lumpur atau kotoran ke dalamnya, maka dalam sekejap mata air akan membuatnya terpengaruh, mencucinya, dan tidak mengambil warna darinya. Lalu, bagaimana kau dapat memiliki mata air yang kekal dan bukan sekadar sumur? Dengan menjaga dirimu sendiri sepanjang waktu untuk berkomitmen pada kebebasan, kesederhanaan, dan kesopanan.

Jika kau tersakiti oleh hal-hal eksternal, sebenarnya bukan hal itu yang mengganggu, tetapi penilaianmu sendiri terhadapnya. Dan, kau memiliki kemampuan untuk menghapusnya sekarang.

Manusia yang tidak tahu bahwa ada alam semesta yang teratur, tidak tahu di mana ia berada. Manusia yang tidak tahu apa tujuan alam semesta, tidak juga tahu siapa dirinya, dan apakah alam semesta itu. Seseorang yang gagal dalam salah satu dari ini juga tidak dapat mengetahui tujuan dari keberadaannya sendiri. Lalu, apa pendapatmu tentang dirinya yang menghindari atau justru mencari pujian dari penonton yang bertepuk tangan dengan riuh-rendah, dari mereka yang tidak tahu di mana mereka berada atau siapa diri mereka?

Apakah kau berharap untuk dihujani pujian oleh seseorang yang mengutuk dirinya sendiri tiga kali setiap jam? Apakah kau ingin menyenangkan seseorang yang tidak bisa membuat dirinya sendiri merasa senang? Apakah seseorang bisa menyenangkan dirinya sendiri, jika ia menyesali hampir semua hal yang ia lakukan?

Jangan lagi anggap tindakan bernapas hanya sekadar kesepakatan dengan udara sekitar, tetapi biarkan juga pikiranmu berada dalam harmoni dengan

pikiran yang merangkul segalanya. Kekuatan pikiran menyebar ke mana-mana dan menyerap segala sesuatu bagi orang yang ingin menyerapnya, seperti udara bagi mereka yang dapat menarik napas.

Secara umum, kejahatan tidak membahayakan alam semesta sama sekali. Khususnya, kejahatan seorang individu tidak merugikan individu lain. Itu berbahaya bagi pelakunya, yang memiliki pilihan untuk menyingkirkannya segera setelah ia sendiri memutuskan.

Bagi kehendakku yang menentukan, kehendak tetanggaku sama netralnya seperti tarikan napas dan tubuhnya. Kita dibentuk dengan khusus untuk menjadi bermanfaat bagi orang lain, tetapi pikiran pengendali masing-masing dari kita memiliki kedaulatannya sendiri. Karena, jika tidak, maka segala kejahatan yang dilakukan oleh tetanggaku akan membuatku merasa tersakiti, dan ini bukan maksud Yang Ilahi, agar kemalanganku tidak bergantung pada orang lain.

Jaga dirimu sendiri sepanjang waktu untuk berkomitmen pada kebebasan, kesederhanaan, dan kesopanan.

Matahari tampak seolah-olah ditumpahkan sebegitu rupa sehingga cahayanya membanjir, dan di semua arah pun sinarnya berpendar, tetapi tidak meredup. Ketika cahaya berpendar maka secara esensi cahaya tersebut menjangkau secara lebih luas: karena itulah sinarnya terus menjangkau, rentangnya meraih ke berbagai tempat sebegitu rupa. Orang bisa menilai apakah yang disebut sebagai cahaya, begitu dirinya melihat sinar matahari memasuki ruangan gelap melalui celah yang sempit. Cahayanya menjangkau sampai ke garis yang tepat, dan seolah-olah segala sesuatu terbagi ketika cahaya tersebut bertemu dengan struktur yang kukuh dan menghalangi jalannya sinar dan membentengi udara yang melampaui segala sesuatunya; akan tetapi cahaya terus terpaku dan tidak pernah bergeser maupun memudar.

Hal serupa akan terjadi pada aliran dan difusi pikiran universal, dan bukan aliran yang tidak ada habisnya, melainkan radiasi yang konstan. Dan tidak akan ada kekuatan atau kekerasan dalam pengaruhnya terhadap rintangan yang ditemuinya; ia juga tidak akan jatuh, tetapi akan menetap dan menerangi apa pun yang menerimanya. Segala sesuatu yang tidak memantul, akan menghilangkan cahaya itu sendiri.

Apakah kau ingin menyenangkan seseorang yang tidak bisa membuat dirinya sendiri merasa senang?

Ia yang takut akan kematian, merasa takut mengalami kehilangan sensasi atau jenis sensasi lain yang berbeda. Namun, jika kau tidak lagi mengalami sensasi, maka kau tidak akan merasa sakit. Dan jika kau ingin mendapatkan sensasi yang berbeda, maka kau akan menjadi makhluk yang berbeda dan kau tidak akan berhenti hidup.

Manusia hidup demi bermanfaat untuk satu sama lain. Jadi, ajari mereka atau bertoleransilah.

Seperti anak panah yang bergerak ke satu arah, demikian pula jalannya pikiran. Namun, bahkan ketika pemikiran kita selalu berjalan, sebagaimana benak kita menerapkan kehati-hatian atau berputar-putar menyelidik, pikiran bergerak secara langsung, dan langsung menuju sasarannya.

Masukilah alam pemikiran rasional manusia lain; dan juga berikan kesempatan kepada orang-orang lainnya untuk masuk ke dalam alam pemikiranmu.[]

Buku 9

Orang yang bertindak secara tidak adil, berdosa atas tindakannya. Karena, alam semesta menciptakan makhluk rasional agar satu dengan lainnya bisa saling membantu sesuai dengan tugas masing-masing, bukan untuk saling melukai, maka jika ada orang yang bertindak tidak sesuai dengan kehendak alam semesta, dirinya jelas-jelas berdosa pada Para Dewa tertua.

Dan orang yang berbohong juga berdosa terhadap Dewi yang sama; karena kodrat dari Keseluruhan adalah kodrat dari segala yang ada; dan segala yang ada, memiliki hubungan dengan semua yang mulai mewujud. Dan lebih lanjut lagi, Dewi tersebut bernama Kebenaran, dan ia adalah penyebab asli dari semua yang benar. Orang yang sengaja berbohong, berdosa karena ia bertindak tidak adil dengan cara menipu; dan orang yang tidak sadar berbohong, berdosa karena ia tidak selaras dengan kodrat Keseluruhan dan mengganggu keteraturan dengan melawan kodrat alam semesta. Dan, alam semesta bertarung ketika ia membiarkan dirinya dibawa melawan kebenaran. Ia telah menerima petunjuk dari alam, dan dengan mengabaikannya, ia sekarang tidak mampu membedakan yang salah dari yang benar.

Makhluk rasional diciptakan agar bisa saling membantu, bukan saling melukai.

Dan sungguh, manusia yang mengejar kenikmatan sebagai kebaikan, dan menghindari rasa sakit seperti kejahatan, jelas berdosa. Manusia seperti itu pasti sering menyalahkan kodrat universal, menuduhnya atas pembagian yang tidak adil antara orang jahat dan orang baik, karena orang jahat sering kali tenggelam dalam kenikmatan dan memiliki harta benda yang membawa

kenikmatan, sedangkan orang baik sering mendapat rasa sakit dan segala sesuatu yang menyebabkan rasa sakit.

Lebih jauh lagi, orang yang takut akan rasa sakit, terkadang juga akan takut pada beberapa hal yang akan terjadi di dunia ini, dan bahkan itu adalah dosa. Orang yang mengejar kenikmatan tidak akan menahan diri dari perbuatan yang tidak adil, dan ini adalah dosa yang jelas. Mengenai hal-hal yang kodrat universal perlakukan dengan netral—karena ia tidak akan menciptakan hal yang saling berlawanan ini, jika ia tidak netral terhadap keduanya—terhadap hal-hal ini, mereka yang ingin mengikuti Alam harus memiliki pemikiran yang sama dengannya, dan memiliki perasaan yang sama netralnya. Maka, terhadap rasa sakit dan kesenangan, kematian dan kehidupan, ketenaran dan aib—hal-hal yang diperlakukan kodrat universal dengan netral—siapa pun yang tidak bersikap netral jelas melakukan dosa.

Ketika aku mengatakan, “Kodrat universal memperlakukan hal-hal ini dengan netral,” yang aku maksudkan adalah, mereka terjadi dengan tidak memihak oleh sebab dan akibat terhadap semua yang muncul dan berutang atas keberadaannya pada pemenuhan dorongan asli dari Sang Takdir. Di bawah dorongan ini, Sang Takdir berangkat dari premis pertama untuk menetapkan tatanan alam semesta saat ini, ia telah memahami prinsip-prinsip tertentu tentang apa yang akan terjadi, dan menentukan kekuatan generatif untuk menciptakan substansi, transformasi, dan regenerasi berturut-turut.

Merupakan takdir yang paling membahagiakan jika bisa meninggalkan umat manusia tanpa pernah merasakan kebohongan, kepura-puraan, kemegahan, dan kesombongan. Namun, mengembuskan napas terakhirmu saat sudah merasa muak dengan hal-hal tersebut, merupakan perjalanan terbaik berikutnya, kata pepatah. Atau, apakah kau sudah memutuskan untuk menuruti kejahatan? Apakah pengalaman belum meyakinkanmu untuk lari dari wabah ini? Karena, kerusakan pikiran lebih menyerupai wabah dibandingkan kecurangan dan perubahan apa pun yang mencemari atmosfer di sekitar kita. Kecurangan adalah wabah yang menginfeksi

mahluk hidup dalam kodrat hidup mereka sebagai mahluk; tetapi kerusakan pikiran adalah wabah yang menginfeksi manusia dalam kemanusiaan mereka.

Jangan pernah membenci kematian, tetapi berbahagialah terhadapnya, karena kematian juga salah satu bagian dari kehendak alam. Demikianlah adanya, seperti masa muda dan tua, pertumbuhan dan kedewasaan, memiliki gigi dan janggut juga rambut beruban, inseminasi, kehamilan dan persalinan, serta semua proses alami lainnya yang dibawa musim kehidupan, demikian pula pelepasan diri kita. Maka, ini konsisten dengan sikap yang paling terpelajar, tidak ceroboh atau menuntut atau menghina terhadap kematian, tetapi hanya menunggu kedatangannya sebagai salah satu fungsi alam. Sama seperti kau sekarang sedang menunggu seorang anak lahir dari rahim istrimu, demikian pula kau harus siap saat jiwamu menyelip keluar dari selubung tubuh ini.

Namun, jika kau juga menginginkan kenyamanan yang tidak ilmiah tetapi efektif dalam menjangkau hatimu, kau akan merasa cukup mudah menghadapi kematian dengan cara mengamati objek-objek yang akan kautinggalkan, dan karakter orang-orang yang tidak akan lagi mencemari jiwamu. Tentu saja kau tidak boleh tersinggung oleh mereka, tetapi sudah menjadi tugasmu untuk merawat mereka dan menoleransi mereka dengan lembut; tetapi tetap ingat bahwa kepergianmu bukanlah pembebasan dari orang-orang yang memiliki prinsip-prinsip yang sama denganmu. Jadi hanya ini saja, jika ada sesuatu yang bisa, yang mungkin menarik kita kembali dan menahan kita untuk hidup, yaitu jika diizinkan untuk hidup bersama orang-orang yang memiliki prinsip yang sama dengan kita. Namun, karena kini kau telah melihat betapa besarnya masalah yang datang akibat hidup yang tidak selaras di antara orang-orang di sekitarmu, sehingga kau mungkin berkata, “Ayo cepat, maut, kalau tidak, aku juga bisa melupakan diriku sendiri.”

Jangan pernah membenci kematian, tetapi berbahagialah terhadapnya, karena kematian juga salah satu bagian dari kehendak alam.

Orang yang berdosa sesungguhnya melakukan dosa terhadap dirinya sendiri. Orang yang menganiaya sesungguhnya menganiaya dirinya sendiri, karena ia membuat dirinya melakukan keburukan.

Manusia sering kali berbuat salah akibat kelalaian, yaitu hal-hal baik yang tidak dilakukan, dan juga akibat tindakannya, yaitu hal-hal tidak baik yang dilakukan.

Penilaianmu saat ini didasari oleh pemahaman, dan tindakanmu saat ini diarahkan kepada kebaikan sosial, dan sikapmu saat ini yang tetap bahagia dengan segala sesuatu yang terjadi—itu sudah cukup.

*Orang yang menganiaya sesungguhnya menganiaya dirinya sendiri,
karena ia membuat dirinya melakukan keburukan.*

Hapuskan imajinasi, hentikanlah dorongan, matikan nafsu: jagalah agar pikiran pengendalimu tetap menjadi pemimpin untuk dirinya sendiri.

Makhluk-makhluk yang tak bernalar berbagi dalam satu jiwa yang bernyawa; tetapi makhluk bernalar mengambil bagian dalam satu jiwa yang cerdas: sama seperti ada satu bumi untuk semua hal yang ada di bumi, dan kita melihat satu cahaya, dan bernapas dalam satu udara, kita semua yang memiliki penglihatan dan kehidupan.

Semua hal yang memiliki kualitas yang sama, cenderung bergerak kepada satu hal yang sama dengan diri mereka. Semua yang bersifat keduniawian mengarah kepada bumi, semua yang bersifat cair pun mengalir bersama-sama, begitu pula dengan udara, sehingga mereka membutuhkan hambatan fisik untuk memaksa mereka berpisah. Api sudah tentu bergerak ke atas sesuai dengan elemen-elemen bara, tetapi ia sangat ingin membantu

proses penyalaan api apa pun yang ada di sini, sehingga bahan apa pun yang sedikit terlalu kering menjadi sangat mudah untuk tepercik api, karena kurangnya bahan yang menghambat proses pembakaran.

Begitu pula segala sesuatu yang memiliki kodrat kecerdasan yang sama, cenderung berkumpul pada jenisnya sendiri. Sesuai dengan keunggulannya di atas yang lain, mereka jauh lebih siap untuk bercampur dan berbaaur dengan keluarganya.

Demikianlah, di antara makhluk-makhluk tak bernalar, kita menemukan kawanan lebah, gerombolan hewan ternak, burung yang membesarkan anak-anaknya, dan, bisa dikatakan, cinta; bahkan di dalam hewan-hewan terdapat jiwa, ikatan kolektif yang semakin kuat, yang tidak pernah ditemukan pada tumbuhan atau batu atau kayu. Dan di antara makhluk bernalar, ada masyarakat sipil, persahabatan, rumah tangga, majelis; dan dalam peperangan ada perjanjian dan gencatan senjata. Di antara hal-hal yang lebih tinggi, walaupun mereka terpisah satu sama lain di kejauhan, terdapat semacam kesatuan, seperti halnya dengan bintang-bintang. Dengan demikian, jangkauan tertinggi dari skala keberadaan dapat memengaruhi perasaan sesama, bahkan ketika anggotanya berjauhan.

Lihatlah apa yang terjadi sekarang. Kini hanya makhluk cerdas yang melupakan dorongan untuk saling bersatu, dan hanya pada merekalah kau tidak akan melihat sifat kebersamaan yang mengalir. Walaupun manusia mungkin lari dari penyatuan ini, tetapi mereka tetap tertangkap dan ditahan olehnya; kekuatan alam terlalu kuat bagi mereka. Perhatikan baik-baik dan kau akan mengerti maksudku, jika saja kau mau mengamatinya. Kemudian akan lebih mungkin bagimu untuk menemukan bumi yang tidak kembali ke bumi, daripada manusia terputus dari manusia lainnya.

Kini hanya makhluk cerdas yang melupakan dorongan untuk saling bersatu, dan hanya pada merekalah kau tidak akan melihat sifat kebersamaan yang mengalir.

Baik manusia, Yang Ilahi, dan juga alam semesta sama-sama menghasilkan buah; yang muncul di musim yang tepat untuk masing-masing menghasilkan panen. Tidak masalah jika penggunaan umum membatasi pengertian terhadap istilah “menghasilkan buah” hanya pada anggur dan sejenisnya. Nalar juga memiliki buahnya, baik untuk semua maupun untuk dirinya sendiri, dan darinya dihasilkan hal-hal lain dengan jenis yang sama seperti nalar itu sendiri.

Jika kau bisa, maka tunjukkan hal yang benar kepada orang-orang yang melakukan kesalahan dengan cara mengajari mereka. Namun, jika kau tidak bisa, ingatlah bahwa kebaikan dianugerahkan kepadamu untuk tujuan ini. Para Dewa juga baik kepada orang-orang seperti itu, dan untuk berbagai tujuan, bahkan membantu mereka mendapatkan kesehatan, kekayaan, dan ketenaran; begitu baiknya mereka. Kau juga mampu melakukannya. Atau beri tahu aku, siapa yang menghentikanmu?

Janganlah bekerja seperti orang yang tengah tersiksa, atau mengharapkan belas kasihan atau kekaguman. Akan tetapi arahkan keinginanmu pada satu tujuan saja, yaitu untuk menempatkan dirimu pada tindakan, atau menahan diri, sesuai tuntutan nalar sosial.

Jika kau bisa, maka tunjukkan hal yang benar kepada orang-orang yang melakukan kesalahan dengan cara mengajari mereka.

Hari ini aku bergerak keluar dari semua masalah yang mengganggu, atau lebih tepatnya, aku membuangnya. Karena hal-hal tersebut tidaklah ada di luar sana, tetapi justru ada di dalam diriku sendiri, hanya dalam persepsiku sendiri.

Semua hal adalah sama: akrab dalam pengalaman, tidak kekal dalam waktu, dan tidak berguna dalam substansi. Saat ini, semuanya seperti pada hari-hari yang lalu dijalani oleh mereka yang telah kita kubur.

Hal-hal yang berdiri di luar diri kita, masing-masing berdiri sebagai diri mereka, tidak ada yang mengetahui apa yang terbaik bagi diri mereka, tidak juga mengungkapkan penilaian apa pun tentang diri mereka sendiri. Lalu, apa yang bisa kita nilai tentang mereka? Itu datang dari pikiran pengendali kita sendiri.

Tidak pada perasaan, tetapi dalam tindakanlah letak kebaikan dan keburukan makhluk sosial yang bernalar, seperti juga keutamaan dan keburukannya tidak terletak pada perasaan, tetapi dalam tindakan.

Bagi sebuah batu yang dilempar ke atas, tidak ada yang buruk saat terjatuh, juga tidak ada yang baik saat terlempar ke atas.

Hari ini aku bergerak keluar dari semua masalah yang mengganggu, atau lebih tepatnya, aku membuangnya. Karena hal-hal tersebut tidaklah ada di luar sana, tetapi justru ada di dalam diriku sendiri, hanya dalam persepsiku sendiri.

Lihatlah ke dalam pikiran pengendali para manusia, dan kau akan melihat pengkritik macam apa yang kautakuti, dan kau juga akan melihat, betapa buruknya kritik mereka terhadap diri mereka sendiri.

Segala sesuatunya sedang berubah. Kau sendiri terus-menerus mengalami perubahan konstan dan mengalami penghancuran sedikit demi sedikit. Demikian pula dengan seluruh alam semesta.

Tugasmulah untuk membiarkan kesalahan orang lain tetap berada di tempatnya.

Penghentian suatu aktivitas, jeda dari dorongan dan penilaian, ini adalah semacam kematian, tetapi tidak membahayakan. Sekarang alihkan pikiranmu ke tahap-tahap kehidupanmu—masa kanak-kanak, remaja, dewasa, dan usia tua. Karena, dalam hal-hal ini juga masing-masing perubahan terlihat seperti kematian. Ada yang menakutkan di sana? Sekarang alihkan pikiranmu ke masa-masa hidup dengan kakekmu, lalu

dengan ibumu, lalu dengan ayah [angkat]mu. Dan saat kau menemukan banyak perbedaan dan perubahan, tanyakan pada dirimu, “Adakah yang perlu ditakuti?” Maka demikian juga, penghentian, jeda, dan perubahan dalam seluruh hidupmu bukanlah sesuatu yang perlu ditakuti.

Cepatlah bergegas periksa pikiran pengendalimu sendiri, pikiran Keseluruhan yang mengendalikan alam semesta, dan ke pikiran pengendali milik tetanggamu. Ke pikiranmu sendiri, untuk membuat pemahamannya menjadi adil. Ke pikiran Keseluruhan, untuk mengingat bahwa kau merupakan bagian dari semuanya. Ke pikiran tetanggamu, untuk melihat apakah dirinya bertindak dengan mengabaikan segala sesuatunya atau dengan pengetahuan yang memadai, dan bahwa kau juga mempertimbangkan bahwa pikiran pengendalinya sama dengan milikmu.

Penghentian, jeda, dan perubahan dalam seluruh hidupmu bukanlah sesuatu yang perlu ditakuti.

Berhubung kau sendiri adalah bagian yang tak terlepas dari sistem sosial, maka biarkan setiap tindakan yang kaulakukan menjadi bagian yang tak terlepas dari kehidupan sosial. Jika ada tindakanmu yang tidak memiliki hubungan langsung atau tidak langsung dengan tujuan sosial, hal itu mencabik hidupmu hingga terpisah dan menghancurkan kesatuannya. Ini adalah semacam pemberontakan, sama seperti individu dalam demokrasi yang secara sepihak mengundurkan diri dari harmoni bersama.

Amukan anak-anak dan permainan yang mereka lakukan, “jiwa kecil yang membawa jasad”—Dunia Bawah dalam *Odyssey*⁸ tampak lebih nyata!

Kajilah kualitas langsung ke sebab-musabab utamanya, dan periksa secara terpisah dari segala bentuk materi, dan kemudian berkontemplasilah; lalu tentukanlah waktu maksimum di mana benda individu yang memenuhi syarat ini, dapat bertahan menurut kodratnya.

Kau telah lama menanggung berbagai macam masalah yang tak terhitung karena tak puas dengan pikiran pengendalimu yang bekerja sesuai dengan fungsinya. Cukup sudah!

Ketika orang lain menyalahkanmu atau membencimu, atau ketika orang lain menyampaikan kritik tentang dirimu, maka dekatilah jiwa-jiwa malang mereka, cobalah menembus ke dalamnya, dan lihat, manusia seperti apakah mereka semua. Kau akan menemukan bahwa tidak ada alasan untuk menjadi risau karena orang-orang tersebut punya persepsi tertentu tentang dirimu. Akan tetapi kau juga harus bersikap baik kepada mereka, karena mereka pada dasarnya adalah temanmu. Dan Para Dewa pun juga membantu mereka dalam berbagai cara, dengan memberikan mimpi, dengan menampilkan ramalan, setidaknya menuju pencapaian dari hal-hal yang mereka anggap berharga.

Setiap tindakan yang kaulakukan menjadi bagian yang tak terlepaskan dari kehidupan sosial.

Siklus berulang dari alam semesta adalah sama, naik dan turun dari masa ke masa. Dan, entah pikiran Keseluruhan meletakkan dirinya sendiri dalam dorongan khusus untuk setiap individu, dan jika demikian, kau harus menyambut hasilnya; atau ia meletakkan dirinya hanya dalam satu dorongan, yang darinya semua mengikuti sebagai konsekuensinya; atau elemen-elemen yang tak terpisahkan merupakan asal-muasal dari segala sesuatu. Singkatnya, jika Yang Ilahi itu memang ada, maka semuanya akan baik-baik saja; dan jika ternyata semuanya hanya dikendalikan oleh suatu kebetulan, jangan sampai dirimu dikuasai juga olehnya.

Sebentar lagi bumi akan menutupi kita semua. Kemudian bumi juga akan berubah, dan segala hal yang dihasilkan oleh perubahan pun kemudian akan terus berubah selama-lamanya, hingga tak terbatas. Jika seseorang merenungkan gelombang perubahan dan transformasi ini yang saling

berkejar-kejaran, dan kecepatan alirannya, ia akan memandangi semua hal fana dengan jijik.

Sebab-musabab universal adalah seperti semburan musim dingin, ia menyapu semua yang ada di alirannya. Namun, betapa tidak bergunanya semua orang malang ini yang terlibat dalam permasalahan politik dan menganggap diri mereka seorang Filsuf! Mereka semua adalah orang yang beromong kosong. Jadi, wahai manusia, lakukanlah apa yang dituntut alam saat ini. Mulailah segera, jika kau mampu, jangan melihat ke sekelilingmu untuk memastikan apakah orang akan tahu. Jangan berharap mendapatkan republik utopis milik Plato, tetapi menjadi puaslah dengan langkah terkecil ke depan jika itu berjalan dengan baik, dan anggap bahwa peristiwa itu bukan pencapaian yang sepele. Dan, siapa yang bisa mengubah opini orang-orang? Tanpa perubahan opini, alternatif apa yang tersedia untuk perbudakan manusia-manusia yang mengerang ketika mereka berpura-pura patuh? Marilah bicara padaku sekarang tentang Alexander dan Philip dan Demetrius dari Phalerum. Mereka sendiri akan menilai apakah mereka telah menemukan kehendak alam semesta dan melatih diri mereka agar sesuai dengan itu. Namun, jika mereka hanya bertingkah seperti pahlawan dalam peran dramatis, tidak ada yang mengutukmu untuk meniru mereka. Karya Filsafat itu mudah dan sederhana. Jangan merayuku untuk menjadi lamban dan sombong.

Dari atas, lihatlah pemandangan di bawah, ke arah kumpulan manusia yang tak terhitung jumlahnya, upacara-upacara mereka yang tak terhitung jumlahnya, dan setiap jenis perjalanan dalam badai maupun ketenangan, berbagai perbedaan di antara mereka yang dilahirkan, yang tinggal bersama, dan mati. Pertimbangkan juga kehidupan yang pernah dijalani oleh orang lain di masa lampau, jauh sebelum dirimu, dan kehidupan yang akan dijalani setelahmu, dan kehidupan yang sekarang dijalani di antara bangsa-bangsa biadab; dan berapa banyak yang bahkan belum pernah mendengar namamu, berapa banyak yang akan segera melupakannya, berapa banyak yang mungkin memujimu sekarang tetapi dengan cepat berbalik menyalah-

kan. Renungkan bahwa ketenaran setelah kematian itu tidak berarti, begitu juga dengan reputasi, atau hal lainnya.

Ketika orang lain mengkritikmu, dekati jiwa malang mereka dan lihat manusia seperti apakah mereka. Tidak ada alasan untuk risau karena mereka punya persepsi tertentu tentang dirimu. Bersikap baiklah, karena mereka pada dasarnya adalah temanmu.

Terimalah semua yang datang dari sebab-sebab di luar dirimu dengan tenang dan bebas dari gangguan apa pun; dan biarkan ada keadilan dalam semua aktivitas yang disebabkan oleh dirimu sendiri. Dengan kata lain, biarkan ada dorongan dan tindakan yang terpenuhi dalam tingkah laku sosial, karena ini selaras dengan kodratmu.

Ketenaran setelah kematian itu tidak berarti, begitu juga dengan reputasi, atau hal lainnya.

Kau dapat menghapus banyak masalah yang tidak perlu di antara hal-hal yang menggangu, karena mereka sepenuhnya terletak pada persepsimu sendiri. Dan kau akan segera membuat ruang yang besar dan luas untuk dirimu sendiri dengan memahami seluruh alam semesta dalam pikiranmu, dengan merenungkan keabadian waktu, dan merefleksikan perubahan cepat dari setiap hal di setiap bagian—betapa singkatnya jarak dari lahir hingga akhir, betapa luasnya jurang waktu sebelum kelahiranmu, dan waktu yang sama tak terhingganya setelah akhir hidupmu.

Semua yang kau lihat akan lenyap dengan cepat, dan mereka yang menjadi saksi dari semua kehilangan tersebut pun akan dengan segera ikut lenyap. Dan orang yang meninggal dunia di usia paling tua, kondisinya pun akan sama saja dengan yang meninggal dunia lebih awal.

Apa yang mengendalikan pikiran orang-orang ini? Apa yang mereka pilih, apa yang mengatur kesukaan dan nilai-nilai mereka? Bayangkan dirimu melihat jiwa-jiwa malang mereka yang terbuka. Ketika mereka berpikir bahwa menyalahkan orang lain akan membuat mereka terluka atau pujian mereka membawa keuntungan, betapa sombongnya!

Kehilangan hanyalah sebuah perubahan. Alam semesta menyukai perubahan, dan semua yang mengalir dari alam terjadi untuk kebaikan. Sejak awal semua ini bermula, semua sudah berjalan dengan bentuk yang demikian, dan akan ada lebih banyak hal semacam itu hingga keabadian. Lalu, bagaimana menurutmu? Bahwa semua hal sudah buruk dan kelak akan selalu menjadi buruk, dan tidak ada kewenangan yang telah ditemukan pada Para Dewa untuk memperbaiki hal-hal tersebut, sehingga dunia ini sudah dikutuk ke dalam cengkeraman kesengsaraan abadi?

Pembusukan adalah bahan dasar dari segalanya! Air, debu, tulang, kotoran. Sekali lagi: batu marmer hanyalah endapan di bumi, emas dan perak hanyalah sedimen; pakaianmu adalah bulu hewan, serta substansi pewarna ungu adalah darah ikan; dan semua benda lainnya sama saja seperti itu. Dan jiwa utamanya tetap sama, berubah dari ini ke itu.

Sudah cukup hidup dengan cara yang penuh penderitaan ini, sudah cukup gerutuanmu dan tipu muslihat yang tak berkesudahan. Mengapa kau merasa terganggu? Apa yang baru dari hal ini? Apa yang mengganggu dirimu? Apakah karena penyebabnya? Maka, hadapilah. Atau, lebih tepatnya materinya? Kalau begitu, hadapi itu. Selain sebab dan materi, maka sebetulnya tak ada lagi hal yang tersisa. Hubungan dengan Yang Ilahi akhirnya kini lebih sederhana dan lebih baik. Tiga tahun sama baiknya dengan seratus tahun dalam pencarian ini.

Orang yang meninggal dunia di usia paling tua, kondisinya pun akan sama saja dengan yang meninggal dunia lebih awal.

Jika ada orang yang berbuat salah, maka semua kerugiannya adalah untuk dirinya sendiri. Namun, mungkin saja ia tak melakukan kesalahan.

Entah semua hal mengalir dari satu sumber cerdas dan setelahnya bergabung dalam satu tubuh yang terkoordinasi, dan bagian tersebut tidak boleh mengeluh pada apa yang terjadi demi kepentingan Keseluruhan; atau semua adalah atom, dan tidak lebih dari gabungan dari masa kini dan penyebaran di masa depan. Lalu, mengapa kau merasa terganggu? Katakan pada pikiran pengendalimu, “Apakah kau mati, apakah kau membusuk, apakah kau telah berubah menjadi seekor hewan, apakah kau berpura-pura, apakah kau menggembala dengan yang lain dan berbagi makanan dengan mereka?”

Entah Para Dewa memiliki kekuatan atau tidak. Sekarang, jika mereka tidak punya kekuatan, mengapa kau melayangkan doa-doa kepada mereka? Jika benar mereka punya kekuatan, mengapa kau tidak berdoa kepada mereka agar diberi kemampuan untuk tidak lagi merasa takut pada apa pun yang membuatmu takut, atau untuk tidak menginginkan segala sesuatu yang selama ini kauimpikan, atau untuk tidak merasakan rasa sakit terhadap apa pun, ketimbang mengutarakan doa agar semua hal tersebut sebaiknya terjadi atau tidak? Karena jika Para Dewa bisa saling bekerja sama dengan manusia, maka mereka bisa bekerja bersama-sama untuk tujuan-tujuan tersebut.

Namun, kau mungkin berkata: “Para Dewa telah menempatkan hal-hal ini dalam kekuatanku sendiri.” Bukankah lebih baik untuk menggunakan apa yang menjadi kekuatanmu seperti seorang manusia yang bebas ketimbang untuk menginginkan hal tersebut dengan cara yang seperti budak dan abdi di mana semuanya seolah-olah tidak ada di dalam kewenanganmu? Dan, siapakah yang memberitahumu bahwa Para Dewa tidak membantu kita bahkan dalam menjalani hal-hal yang berada di dalam kewenangan kita? Mulailah, kemudian, untuk mengucapkan doa-doa pada hal-hal yang demikian, dan kau pun akan melihatnya. Seorang laki-laki berdoa, “Bagaimana aku bisa tidur dengan wanita itu?” Doamu adalah,

“Bagaimana agar aku bisa kehilangan hasrat untuk tidur dengannya?” Orang lain berdoa, “Bagaimana aku bisa menyingkirkan orang itu?” Kau berdoa, “Bagaimana aku bisa berhenti ingin menyingkirkan dia?” Orang ketiga berdoa, “Bagaimana aku bisa menyelamatkan putra kecilku?” Doamu, “Bagaimana aku bisa belajar untuk tidak takut kehilangannya?” Dan seterusnya. Ubah semua doamu menjadi seperti itu, dan amati apa yang terjadi.

Jika ada orang yang berbuat salah, maka semua kerugiannya adalah untuk dirinya sendiri.

Epikuros berkata: “Dalam penyakitku, yang aku bicarakan bukan tentang penderitaan tubuhku yang malang, dan aku tidak membicarakan hal-hal yang berhubungan dengannya kepada orang-orang yang menjengukku; tetapi aku terus membahas prinsip-prinsip utama Filsafat alam sama seperti sebelumnya, dengan referensi khusus untuk titik ini, bagaimana pikiran ikut serta dalam gangguan yang terjadi pada tubuh tersebut tetap menjaga ketenangannya dan mengejar kebajikannya sendiri.” Dia melanjutkan, “Aku juga tidak mengizinkan para dokter untuk membanggakan pencapaian besar apa pun, tetapi hidupku terus berjalan dengan baik dan pantas.” Contoh untukmu yang dalam keadaan sakit, jika kau sakit, dan dalam keadaan apa pun lainnya. Jangan pernah meninggalkan Filsafat dalam segala kejadian yang menimpa kita, atau bergabung dengan obrolan bodoh orang awam yang tidak berpendidikan atau orang yang tidak dekat dengan alam. Inilah prinsip semua ajaran Filsafat. Berkonsentrasilah hanya pada pekerjaan saat ini, dan alat yang kaugunakan untuk melakukannya.

Kelembutan diberikan sebagai penawar kekejaman.

Kapan pun kau merasa tersinggung karena seseorang yang tidak memiliki rasa malu, kau harus segera bertanya pada diri sendiri: “Jadi, mungkinkah

orang yang tidak tahu malu seharusnya tidak ada di dunia ini?” Tidak mungkin. Jangan kemudian meminta sesuatu yang tidak mungkin. Orang ini hanyalah salah satu dari banyak orang tak tahu malu yang pasti dibutuhkan keberadaannya di dunia. Pikirkan hal yang sama untuk bajingan, pengkhianat, dan setiap jenis pelanggar. Pada saat yang bersamaan dengan pengakuanmu bahwa tidak mungkin kelompok orang ini tidak seharusnya ada, kau akan memperlakukan mereka dengan lebih baik sebagai individu. Pemikiran berguna lainnya dari penerapan ini secara langsung adalah kodrat keutamaan tertentu yang telah diberikan kepada kita untuk melawan kesalahan tertentu. Kelembutan diberikan sebagai penawar kekejaman, dan kualitas lainnya untuk mengatasi pelanggaran lainnya. Secara umum, kau selalu dapat mendidik kembali orang yang tersesat: dan siapa pun yang melakukan kesalahan, telah meleset dari tujuan yang semestinya, dan tersesat.

Lagi pula, kerugian apa yang telah kauderita? Kau akan menemukan bahwa tidak satu pun dari mereka yang membuatmu marah, telah melakukan sesuatu yang mampu membuat pikiranmu menjadi lebih buruk; tetapi segala hal yang buruk dan berbahaya bagimu pada dasarnya hanya ada dalam pikiranmu.

Lagi pula, di manakah letak kerugian atau keanehannya, jika seseorang yang belum dididik memang berperilaku seperti orang yang tidak berpendidikan? Pertimbangkan, tidakkah seharusnya kau menyalahkan diri sendiri, karena tidak mengantisipasi bahwa orang ini akan membuat kesalahan? Karena kau memiliki sumber daya yang diberikan oleh nalarmu untuk memperhitungkan kemungkinan orang ini berbuat salah, tetapi kau lupa dan sekarang terkejut melihatnya telah melakukan kesalahan.

Namun, di atas segalanya, ketika kau mengeluh tentang ketidaksetiaan atau rasa tidak tahu berterima kasih, lihatlah dirimu sendiri. Kesalahan jelas ada di tanganmu sendiri, entah karena kau percaya bahwa orang dengan karakter seperti itu akan menepati janjinya, atau ketika kau memberi bantuan, kau tidak melakukannya dengan benar, atau kau melakukannya dengan cara tertentu sehingga kau mendapat imbalan. Apa lagi yang

kauinginkan ketika kau membantu orang? Apakah kau tidak puas karena telah melakukan sesuatu yang sesuai dengan kodratmu sendiri, dan apakah kau sekarang memberi harga untuk itu? Seolah-olah mata menuntut upah untuk melihat, atau kaki untuk berjalan. Sama seperti anggota-anggota tubuh ini diciptakan untuk tujuan tertentu, dan memenuhi kodratnya yang tepat dengan bertindak sesuai dengan konstitusi mereka sendiri; demikian pula manusia diciptakan oleh alam untuk melakukan kebaikan. Dan ketika seseorang melakukan sesuatu yang baik atau berkontribusi pada kepentingan bersama dengan cara lainnya, maka ia telah bertindak sesuai dengan tujuan ia diciptakan, dan ia mewarisi kebaikan miliknya sendiri.[]

Secara umum, kau selalu dapat mendidik kembali orang yang tersesat.

⁸ Buku Dunia Bawah dalam *Odyssey* yang dituju Odiseus untuk mendapatkan bimbingan dari Nabi Teiresias yang sudah mati, adalah tempat di mana orang mati mempertahankan keberadaan spektral dan ketiadaan.

Buku 10

*D*iwaku, akankah kau menjadi baik, sederhana, individual, polos, lebih cerah dari tubuh yang menyelubungimu? Akankah kau merasakan pola pikir yang menyukai cinta dan kasih sayang? Akankah kau merasa lengkap dan bebas dari keinginan apa pun, tidak merindukan apa pun, tidak mendambakan apa pun, baik yang hidup atau yang tak bernyawa, untuk menikmati kesenangan? Atau juga mendambakan waktu untuk kenikmatan yang lebih lama, atau kemudahan tempat, ruang, dan iklim? Atau, masyarakat yang terdiri dari orang-orang yang hidup dalam harmoni bersamamu? Tidakkah kau memilih untuk merasa puas dengan keadaanmu saat ini dan berbahagia atas semua yang ada di sekitarmu? Maukah kau meyakinkan diri sendiri bahwa kau sudah memiliki segalanya dan bahwa itu berasal dari Para Dewa, bahwa semuanya baik-baik saja dan semua akan baik-baik saja untukmu, apa pun yang membuat Para Dewa senang, dan apa pun yang Para Dewa anggap pantas untuk diberikan dalam pemeliharaan Makhluk sempurna, yang baik, adil, dan indah, yang menghasilkan dan menyatukan segala sesuatu, menampung dan merangkul segala sesuatu saat mereka larut ke dalam generasi lain yang seperti mereka? Akankah kau seperti itu untuk menjadi bagian dari perkumpulan Para Dewa dan manusia, tanpa kritik untuk mereka atau kutukan oleh mereka?

Kelembutan diberikan sebagai penawar kekejaman.

Amati apa yang dituntut oleh kodrat fisikmu, sebagai pelaku dari kondisi kehidupan belaka. Kemudian lakukan dan sambutlah, selama kodratmu sebagai makhluk hidup tidak akan dirusak. Selanjutnya, kau harus mengamati apa yang dituntut oleh kodratmu sebagai makhluk hidup. Sekali

lagi, terapkan semua ini selama kodratmu sebagai makhluk rasional tidak dirusak. Karena itu, makhluk rasional adalah makhluk sosial juga. Ikuti aturan ini, dan tidak perlu ribut-ribut tentang apa pun lagi.

Segala peristiwa dalam hidupmu terjadi demikian adanya karena kau mampu menghadapinya dengan ketahanan alamimu, atau bisa juga tidak. Jadi, jika itu adalah peristiwa yang mampu kauhadapi, jangan mengeluh, tetapi hadapilah, seperti kau dilahirkan untuk menghadapinya. Namun, jika itu di luar kemampuanmu, jangan mengeluh juga, karena masalah itu akan menghilang setelah ia menyita pikiranmu. Ingat, bagaimanapun, bahwa kau pada dasarnya dilahirkan untuk bertahan dalam menghadapi semua yang menurut penilaianmu sendiri dapat ditanggung, atau ditoleransi dalam tindakan, jika kau menyampaikan pada dirimu sendiri bahwa ini adalah keuntungan atau kewajiban bagimu.

Jika seseorang keliru, maka ajarkan ia dengan baik dan tunjukkan letak kesalahannya. Namun, jika kau tidak bisa melakukannya, maka salahkan dirimu sendiri, atau bahkan, tidak perlu menyalahkan siapa-siapa.

Apa pun yang terjadi pada dirimu, semua sudah dipersiapkan untukmu sejak awal keabadian; dan jalinan dari semua sebab ini selalu berputar dari keabadian, baik keberadaanmu sendiri, maupun pengaruh dari kejadian khusus ini.

Entah himpunan atom atau tatanan alam, premis pertama yang ditetapkan haruslah bahwa aku adalah bagian dari Keseluruhan yang diatur oleh alam. Selanjutnya, bahwa aku memiliki hubungan dekat dengan bagian-bagian yang merupakan sejenis dengan diriku. Dengan mengingat ini, sejauh aku menjadi bagian, aku tidak akan merasa tak puas dengan apa pun yang ditugaskan padaku oleh Keseluruhan. Tidak ada yang menguntungkan Keseluruhan yang bisa merusak salah satu bagian, dan Keseluruhan tidak mengandung apa pun yang tidak menguntungkannya. Karena, Keseluruhan tidak mengandung apa pun yang tidak menguntungkannya; dan segenap alam sungguh memiliki prinsip umum ini, tetapi kodrat alam semesta

memiliki prinsip tambahan, yaitu bahwa ia tidak dapat dipaksa oleh penyebab eksternal apa pun untuk menciptakan sesuatu yang berbahaya bagi dirinya sendiri.

Jadi, dengan mengingat bahwa aku adalah bagian dari Keseluruhan yang terbentuk, aku akan merasa bahagia dengan semua yang terjadi. Dan sejauh aku memiliki hubungan dekat dengan kerabat yang merupakan bagian-bagian yang sejenis dengan diriku, aku tidak akan melakukan tindakan yang bersifat tidak sosial, tetapi aku akan mengarahkan diriku untuk melihat kebaikan kerabatku dan aku akan mengarahkan setiap dorongan pada kebaikan bersama, dan menghindarkan mereka dari hal kebalikannya. Jika semua dalam proses ini dilakukan dengan cara itu, kehidupan akan mengalir dengan bahagia, sama seperti kau akan mengamati bahwa kehidupan seorang warga bahagia, jika ia terus melakukan tindakan yang menguntungkan sesama penduduk, dan menyambut semua yang ditugaskan kota kepadanya.

Segala peristiwa dalam hidupmu terjadi demikian adanya karena kau mampu menghadapinya dengan ketahanan alamimu, atau bisa juga tidak. Jika itu adalah peristiwa yang mampu kauhadapi, jangan mengeluh, tetapi hadapilah, seperti kau dilahirkan untuk menghadapinya. Namun, jika itu di luar kemampuanmu, jangan mengeluh juga, karena masalah itu akan menghilang setelah ia menyita pikiranmu.

Bagian-bagian dari Keseluruhan, maksudku semua yang secara alami membentuk pelengkap alam semesta, harus musnah; dan “musnah” di sini harus dipahami sebagai “perubahan” yang harus mereka lalui. Namun, jika ini secara alami merupakan sesuatu yang buruk dan sekaligus dibutuhkan oleh bagian-bagian, maka Keseluruhan tidak akan terus berada dalam

kondisi terawat dengan baik, ketika bagian-bagiannya selalu dalam proses untuk berubah dan secara khusus dinyatakan musnah. Apakah alam dengan sengaja berusaha untuk menyakiti bagian-bagian dirinya, untuk membuat mereka terkena bahaya dan tentu saja dikutuk untuk jatuh ke dalam bahaya, atau apakah dia tidak memperhatikan konsekuensi ini? Anggapan-anggapan ini sungguh sulit dipercaya.

Namun, apabila seseorang meninggalkan konsep alam (sebagai sebuah kekuatan yang efisien) dan membicarakan hal-hal ini sebagai “apa adanya”, betapa menggelikan jika secara bersamaan menegaskan pernyataan bahwa bagian-bagian dari Keseluruhan secara alami dapat berubah, dan di saat yang sama terkejut atau terpaku seolah-olah perubahan ini adalah sesuatu yang bertentangan dengan alam semesta, terutama terkait dengan meleburnya segala sesuatu menjadi hal-hal yang menyusun hal-hal yang lain lagi. Peleburan adalah hamburan unsur-unsur komponen atau perubahan substansi padat yang mewujudkan jadi bumi dan jiwa menjadi udara, maka semua hal pun kembali ke dalam tatanan nalar Keseluruhan, apakah Keseluruhan secara berkala diubah menjadi api atau memperbarui dirinya melalui perubahan-perubahan abadi.

Dan jangan membayangkan bahwa raga yang bersifat solid dan jiwa ini sama dengan yang kaubawa saat kelahiranmu. Semua ini dikumpulkan hanya kemarin atau sehari sebelumnya, dari makanan, dan juga udara yang dihirup. Jadi, tambahan-tambahan inilah yang berubah, bukan apa yang dilahirkan oleh ibumu. Namun, anggaplah sekarang bahwa arus masuk ini memiliki implikasi yang dekat dalam dirimu sendiri: itu, menurutku, tidak ada kaitannya dengan argumen saat ini.

Jika seseorang keliru, maka ajarkan ia dengan baik dan tunjukkan letak kesalahannya.

Ketika kau telah menerima berbagai julukan ini—baik, sopan, jujur, rasional, pria yang memiliki ketenangan, dan murah hati—berhati-hatilah

agar tidak menukarnya dengan julukan lain; dan jika kau benar-benar kehilangan gelar-gelar ini, segera kembalilah ke mereka. Ingat juga, bahwa kata “rasional” dimaksudkan untuk menandakan perhatianmu yang membeda-bedakan terhadap setiap detail dan bebas dari sifat lalai; dan bahwa “ketenangan” adalah menerima dengan ikhlas takdir yang diberikan padamu oleh kodrat universal; “kemurahan hati” meninggikan kemampuan berpikirmu, di atas kenikmatan atau kesusahan ragawi, dan di atas ketenaran yang remeh, dan kematian, dan hal-hal lain semacamnya. Maka, jika kau mempertahankan kepemilikanmu terhadap julukan-julukan ini, tidak hanya mencari pujian dari orang lain, kau akan menjadi manusia yang berbeda dan memasuki kehidupan yang berbeda.

Jika kau terus menjadi orang yang sama seperti dirimu yang sekarang, serta terkoyak dan tercemar dalam kehidupan yang demikian, maka itu adalah sifat seseorang yang sangat bodoh, yang terlalu mencintai hidupnya, seperti para gladiator yang tubuhnya telah setengah dimakan oleh binatang buas, dianiaya dan berlumuran darah, tetapi masih memohon agar tetap hidup untuk menjalani hari berikutnya, walaupun mereka akan berada dalam kondisi yang sama, bertemu lagi dengan cakar dan gigitan yang sama.

Kodrat alam semesta memiliki prinsip bahwa ia tidak dapat dipaksa oleh penyebab eksternal apa pun untuk menciptakan sesuatu yang berbahaya bagi dirinya sendiri.

Karena itu, cobalah benahi dirimu dalam memiliki nama-nama tersebut, dan jika kau bisa menetap di dalamnya, maka menetaplah di sana seolah-olah kau dibawa ke suatu surga, pulaunya orang-orang yang diberkahi. Namun, jika kau merasa dirimu jatuh dan kehilangan kendali, maka pergilah dengan berani ke suatu sudut di mana kau akan bisa mempertahankannya, atau segera keluar sepenuhnya dari kehidupan, bukan dalam kemarahan, tetapi dengan kerendahan hati, kebebasan, dan dengan

integritas, setidaknya setelah meraih satu pencapaian terpuji dalam hidupmu, yaitu keluar dengan cara tersebut.

Namun, untuk bisa menjaga semua nama predikat tersebut, kau akan sangat terbantu apabila kau juga mengingat-ingat Para Dewa, mengingat bahwa apa yang mereka inginkan bukanlah sanjungan yang merendahkan, tetapi mereka menginginkan agar semua makhluk rasional menjadi citra mereka sendiri; mereka menginginkan pohon ara untuk melakukan pekerjaan yang benar sebagai pohon ara, anjing melakukan pekerjaan anjing, lebah menjalankan pekerjaan lebah, dan manusia melakukan pekerjaan yang tepat sebagai manusia.

Lelucon, perang, hiruk-pikuk, kelambanan, perbudakan! Semua itu setiap harinya akan menghapus prinsip-prinsip mulia yang ada di dalam hatimu. Berapa banyak hal yang kaubayangkan tanpa mempelajari alam, dan berapa banyak yang kauabaikan? Namun, tugasmulah untuk mengamati dan melakukan semuanya, sehingga pada saat yang sama, kemampuanmu untuk menangani berbagai keadaan telah disempurnakan, dan kemampuanmu untuk berkontemplasi telah dilatih, sehingga kau dapat menjaga keyakinan pada pengetahuan yang tepat dalam setiap hal, dan keyakinan ini tidak perlu ditunjukkan, tetapi juga tidak perlu ditutup-tutupi.

Karena, kapankah kau akan bisa menikmati kesederhanaan? Kapan menikmati hidup dengan bermartabat? Kapan gravitasi dan pengetahuan terhadap semua hal-hal tersebut itu, keduanya ditentukan oleh apa yang ada pada substansinya, dan di mana tempatnya di alam semesta ini dan seberapa lama semua dibentuk sampai akhirnya ada dan dari apakah hal-hal tersebut tersusun, dan untuk apakah semua itu berwujud, dan siapakah yang dapat memberikan atau mencabutnya dari diri kita?

Laba-laba menjadi bangga manakala dirinya berhasil menangkap lalat. Laki-laki bangga dengan perburuan mereka sendiri ketika dirinya menangkap kelinci yang malang, serta tak lagi merasa hal yang sama ketika berhasil menangkap ikan kecil di dalam jaring-jaringnya dan bahkan ketika berhasil menangkap babi liar, sampai-sampai ketika dirinya berhasil

menangkap beruang, termasuk akhirnya ketika ia mengalahkan orang-orang Sarmatia. Jika kauamati prinsip-prinsip mereka, bukankah mereka semua hanyalah perampok?

Cobalah untuk membangun cara yang kontemplatif dalam melihat bagaimana segalanya berubah dari satu hal menjadi hal lain: perhatikan terus-menerus aspek alam ini dan latihlah dirimu untuk memperhatikannya. Karena, tidak ada hal lain yang begitu bagus untuk kebesaran pikiran. Seseorang yang sangat terlatih telah melepaskan dirinya dari tubuhnya, ia menyadari bahwa dalam waktu singkat ia harus meninggalkan semua ini dan meninggalkan dunia manusia, ia telah menyerahkan diri seutuhnya untuk tindakan-tindakannya, dan dalam segala hal eksternal lainnya yang terjadi, ia menyerahkan dirinya pada kodrat dari Keseluruhan. Apa yang orang lain akan katakan atau pikirkan tentang dirinya, atau lakukan terhadapnya, ia bahkan tidak memikirkannya karena ia merasa puas terhadap dua hal ini: adil dalam setiap tindakan yang dilakukan, dan dengan senang hati menerima nasibnya. Dia telah meninggalkan semua kesibukan dan ambisi yang mengganggunya, dan satu-satunya keinginannya adalah berjalan di jalan yang lurus menurut hukum dan, dengan demikian, mengikuti jalan Yang Ilahi.

Jika kau terus menjadi orang yang sama seperti dirimu yang sekarang, terkoyak dan tercemar dalam kehidupan, maka itu adalah sifat seseorang yang sangat bodoh, yang terlalu mencintai hidupnya.

Apa perlunya ketakutan yang berprasangka, ketika terbuka bagi dirimu sendiri untuk memahami apa yang perlu dilakukan? Dan jika kau dapat melihat jalanmu dengan jelas, ikutilah dengan niat baik tanpa menyimpang. Namun, jika kau tidak dapat melihat jalanmu dengan jelas, tunggu dan konsultasikan dengan penasihat terbaikmu. Jika ada hal-hal lainnya yang

menghalangimu, lanjutkan dengan sumber dayamu saat ini melalui pertimbangan yang masak, pertahankan selalu apa yang tampaknya adil. Keadilan adalah tujuan terbaik, dan jika kau gagal, biarkanlah kegagalanmu itu dalam hal keadilan. Manusia yang mengikuti nalar dalam segala hal itu sesungguhnya tenang dan aktif di saat yang bersamaan, juga bersemangat dan dapat menguasai diri.

Tanyakan pada dirimu segera setelah kau bangun tidur, “Apakah ada bedanya bagimu jika orang lain mengkritik apa yang sebenarnya adil dan benar?” Tidak akan ada bedanya.

Kurasa kau tidak melupakan orang-orang yang memiliki sikap arogan dalam memberikan pujian atau menyalahkan orang lain itu seperti di tempat tidur mereka dan di meja makan, dan kau belum melupakan hal-hal yang mereka lakukan, hindari, dan kejar, dan bagaimana mereka mencuri dan merampok, bukan dengan tangan dan kaki, tetapi dengan bagian paling berharga dari diri mereka sendiri, bagian di mana—jika ia memilihnya—tumbuh kesetiaan, kesopanan, kebenaran, hukum, dan semangat kebaikan.

Kepada Alam yang memberi semua dan mengambil semua kembali, manusia yang dididik dalam kerendahan hati berkata, “Berikan apa yang kau mau; ambil kembali apa yang kau mau.” Dan ia mengatakan hal ini bukan dalam semangat menantang, akan tetapi dengan penuh ketaatan.

Hanya sedikit waktu yang tersisa dalam hidupmu. Hiduplah seolah-olah kau berada di puncak gunung. Tidak ada perbedaan apakah seseorang hidup di sini atau di sana, jika di mana pun kau tinggal, kau menjadikan dunia sebagai kotamu. Biarkan semua melihat, biarkan mereka mengenal manusia sejati yang hidup selaras dengan alam. Apabila mereka tidak mampu untuk bertahan mengikuti dirinya, maka biarkan mereka membunuhnya. Hal tersebut lebih baik ketimbang hidup seperti mereka.

Berhentilah membahas manusia yang baik itu seharusnya seperti apa. Langsung saja, jadilah manusia yang baik!

Ingatlah terus-menerus dalam pikiranmu, impresi dari seluruh waktu dan seluruh keberadaan, dan pemikiran bahwa masing-masing hal, pada skala keberadaan, hanyalah seperti benih ara; pada skala waktu, hanya satu putaran bor.

Lihatlah segala sesuatu yang ada, dan amati bahwa semuanya tengah berada di dalam prosesnya untuk mengurai dan terus berubah, seperti melakukan regenerasi melalui proses pembusukan atau hancur berkeping-keping: dengan kata lain, dari sejenis “kematian”, setiap hal dilahirkan.

Pertimbangkan seperti apakah manusia ketika mereka makan, tidur, bergaul, buang air, dan seterusnya. Kemudian, seperti apa mereka ketika diberi kekuasaan atas manusia lainnya? Sombong, cepat marah, menghukum secara berlebihan. Namun, belum lama ini mereka menjadi budak dari semua kebutuhan itu; dan pikirkan, tidak lama setelahnya mereka akan segera menjadi budak lagi.

Apakah ada bedanya bagimu jika orang lain mengkritik apa yang sebenarnya adil dan benar? Tidak akan ada bedanya.

Apa yang dibawa oleh kodrat universal untuk masing-masing, memiliki manfaat. Manfaatnya ada sejak hal tersebut tercipta.

“Bumi mencintai hujan, langit yang bangga dengan senang hati memberikannya.” Seluruh dunia senang untuk membuat apa pun yang telah digariskan. Aku kemudian berkata kepada dunia, “Aku mencintai sebagaimana dirimu pun mencintai.” Apakah ini bukan sumber dari ungkapan, “Mencintai agar tercipta”?

Kau tinggal di sini dan sudah membuat dirimu terbiasa dengan kehidupan ini, atau kau telah mundur dan itu merupakan keputusanmu sendiri untuk pergi; atau kau sedang sekarat dan tugasmu telah selesai. Tidak ada pilihan selain ini semua. Maka, tetaplah bersikap ceria.

Biarkan hal ini selalu jelas bagimu, bahwa tanah ini sama dengan di tempat lain, dan bagaimana segala sesuatu di sini sama seperti yang ada di puncak gunung, atau di tepi laut, atau di mana pun yang kau mau. Kau akan menemukan tepat seperti yang Plato katakan: “Menetap di antara tembok-tembok kota seperti berada di kandang domba di atas gunung.”

Apa arti pikiran pengendali bagiku kini? Sekarang aku mengubahnya menjadi apa? Dan, aku gunakan untuk tujuan apa? Apakah kecerdasannya terkuras? Apakah ia bercerai dan putus dari kehidupan bermasyarakat? Apakah ia begitu bercampur dan dilas ke tubuh yang malang, sehingga bisa bergerak sesuai dengan pasang surutnya?

Seorang budak yang lari dari tuannya adalah buronan. Hukum adalah tuan kita, dan pelanggar hukum adalah buronan. Dan seseorang yang berduka, marah, atau ketakutan, merasa tidak puas karena sesuatu di masa lalu, sekarang, atau masa depan merupakan hal-hal yang ditunjuk oleh pengatur dari segala sesuatu, yaitu Hukum, yang mengatur nasib yang sesuai untuk masing-masing kita. Karena itu, orang yang merasa takut, berduka, atau marah adalah seperti seorang buronan.

Seorang laki-laki menanamkan benih di dalam Rahim, kemudian ia pergi berlalu, dan sebab lain pun datang mengambil alih, menjalankan tugasnya, dan terciptalah seorang anak. Sungguh hasil yang luar biasa dari sebuah permulaan yang seperti itu! Kemudian si anak menelan makanan melalui kerongkongan dan sebab yang lain pun ikut bergerak sehingga menciptakan sensasi dan dorongan, sebuah kehidupan dan kekuatan, dan segala macam hal indah lainnya.

Aku mengamati betapa banyak dan betapa mengejutkannya segala sesuatu yang dihasilkan dengan cara yang tak terlihat, dan menyaksikan kekuatan yang bekerja, sama seperti kita melihat kekuatan yang membebani atau mengangkat sesuatu, bukan dengan mata kita, tetapi masih cukup jelas.

Apa yang dibawa oleh kodrat universal untuk masing-masing, memiliki manfaat. Manfaatnya ada sejak hal tersebut tercipta.

Teruslah merenungkan bagaimana semua hal yang terjadi sekarang telah terjadi sebelumnya; renungkan juga bahwa hal itu akan terjadi lagi di masa depan. Lihatlah seluruh sandiwara dan panggung yang serupa, semua yang telah kau pelajari dari pengalamanmu sendiri atau sejarah sebelumnya; misalnya, seluruh istana Hadrian, seluruh istana Antoninus, seluruh istana Philip, Alexander, Croesus. Semua itu bagaikan sandiwara seperti yang sekarang kita saksikan, hanya pemerannya yang berbeda.

Bayangkan setiap orang yang sedang bersedih karena sesuatu hal atau merasa tidak puas, seperti babi yang sedang dikorbankan, menendang-nendang dan berteriak.

Seseorang yang berbaring diam di tempat tidurnya meratapi semua ikatan yang menahan kita juga seperti babi ini. Dan, renungkan bagaimana hanya makhluk rasional yang diberi pilihan untuk tunduk dengan sukarela pada peristiwa; sedangkan pengabdian murni dipaksakan pada makhluk-makhluk lainnya.

Pertimbangkan setiap hal yang kau lakukan, kemudian berdiamlah dan tanyakan pada dirimu apakah kematian merupakan sesuatu yang mengerikan karena itu akan merenggutmu dari hal-hal ini.

Ketika kau tersinggung karena kesalahan yang dilakukan oleh orang lain, berbaliklah kepada dirimu sendiri dan renungkan kesalahan serupa yang kau lakukan; misalnya, dalam berpikir uang adalah hal yang baik, atau juga kenikmatan, atau sebersit ketenaran, dan sebagainya. Dengan cara mengamati hal-hal tersebut, maka kau akan cepat meredam kemarahanmu, jika renunganmu itu juga dibantu oleh pemikiran lebih lanjut bahwa orang itu terpaksa melakukan perbuatannya: apa lagi yang bisa ia lakukan? Atau, jika kau bisa, singkirkan penyebab keterpaksaannya.

Ketika kau melihat Satyrion atau Eutikes atau Hymen, bayangkan mereka di lingkaran Sokrates; ketika kau melihat Euphrates, bayangkan Eutylichion atau Silvanus; ketika kau melihat Alciphron, bayangkan Tropaeophorus; ketika kau melihat Xenophon, bayangkan Crito atau Severus; dan ketika

kau melihat dirimu sendiri, bayangkan salah satu Kaisar, untuk masing-masing mereka, bayangkan dengan cara yang sama. Kemudian, biarkan pikiran ini ada di benakmu: Di mana orang-orang itu sekarang? Tidak di mana-mana, atau tidak ada yang tahu di mana. Dengan cara ini kau akan selalu memandangi kehidupan manusia sebagai asap belaka dan bukan apa-apa, terutama jika pada saat yang sama kau juga merenungkan bahwa apa yang pernah berubah tidak akan ada lagi untuk waktu yang tidak terbatas. Lalu, sesingkat apakah waktu untuk eksistensimu? Dan, mengapa kau tidak puas untuk melewati waktu singkat yang kaumiliki ini dengan cara yang teratur?

Situasi materiel dan kesempatan apa yang ingin kauhindari untuk peranmu? Apakah semua ini kalau bukan latihan untuk nalar, yang dengan cermat telah melihat dan menyelidiki kodrat berbagai hal yang terjadi dalam kehidupan? Bertahanlah, sampai kau telah mengasimilasi semua ini, sama seperti perut yang kuat menyerap semua makanan, atau api yang berkobar menghasilkan lidah api dan cahaya dari semua benda yang kaulemparkan ke dalamnya.

Teruslah merenungkan bagaimana semua hal yang terjadi sekarang telah terjadi sebelumnya; renungkan juga bahwa hal itu akan terjadi lagi di masa depan.

Jangan biarkan seorang pun memiliki kesempatan untuk sungguh-sungguh menuduhmu sebagai orang yang tidak tulus atau bukan orang baik: pastikan bahwa siapa pun yang berpandangan seperti ini tentangmu adalah pembohong. Ini sepenuhnya ada di tanganmu. Siapa yang bisa mencegahmu menjadi orang yang baik dan tulus? Kau harus memutuskan untuk tidak hidup lagi, kecuali jika kau memiliki sifat-sifat ini. Dan nalar juga tidak akan mengizinkanmu untuk hidup, jika kau tidak memiliki sifat-sifat ini.

Ketika kau tersinggung karena kesalahan yang dilakukan oleh orang lain, berbaliklah kepada dirimu sendiri dan renungkan kesalahan serupa yang kaulakukan.

Dalam keadaan materiel tertentu, apa yang dapat dilakukan atau dikatakan dengan cara yang paling selaras dengan akal sehat? Apa pun itu, kau memiliki kekuatan untuk melakukannya atau mengatakannya, dan jangan beralasan bahwa kau mengalami hambatan. Kau tidak akan berhenti mengeluh hingga pikiranmu mengalami sebuah kondisi di mana, layaknya hedonis yang menikmati mewahnya kesenangan dalam hidup, kau juga menikmati melakukan hal-hal yang sesuai dengan konstitusi manusia dalam memberi tanggapan terhadap keadaan apa pun yang kautemui atau hadapi. Karena, seseorang harus menganggap tindakan apa pun yang mampu ia lakukan sesuai dengan kodratnya sendiri sebagai sebuah kenikmatan. Dan, ia dapat melakukannya di mana saja.

Saat ini, hal tersebut tidak diberikan pada sepotong silinder untuk bisa bergerak ke mana pun yang ia mau, juga tidak diberikan kepada air maupun api, tidak juga untuk hal-hal lainnya yang tunduk pada alam atau kehidupan tanpa nalar, karena ada banyak hal yang menghentikan atau menghalangi jalan mereka. Namun, inteligensi dan nalar mampu melewati semua rintangan yang menghalangi mereka, berdasarkan kodrat dan kemauan mereka.

Perhatikan baik-baik kemudahan yang dibawa nalar melewati segala sesuatu, seperti api yang lidahnya menjalar naik, seperti batu yang bergulir ke bawah, sebagaimana silinder yang menggelinding di permukaan yang menurun, berhenti mencari apa pun lebih jauh lagi. Semua rintangan lainnya yang tersisa bisa memengaruhi tubuh yang hanya merupakan benda mati; atau, kecuali melalui penilaian dan persetujuan nalar kita sendiri, mereka tidak memiliki kekuatan sama sekali untuk menghancurkan atau menyakiti kita. Jika mereka bisa, maka siapa pun yang merasakannya akan langsung menjadi jahat.

Dengan semua organisme lain, setiap kerusakan yang terjadi pada salah satu dari mereka akan membuat mereka semakin buruk. Namun, dalam kasus yang sama, seorang manusia menjadi lebih baik, jika boleh dikatakan demikian, dan lebih terpuji jika ia memanfaatkan kejadian-kejadian ini dengan tepat. Secara umum, ingatlah bahwa tidak ada yang merugikan orang yang merupakan penduduk sesungguhnya, selain yang merugikan kota; dan tidak ada yang merugikan kota selain yang merugikan hukum. Dan, tak satu pun dari apa yang disebut sebagai kemalangan itu merugikan hukum. Jadi, apa yang tidak merugikan hukum, tidak merugikan baik kota maupun penduduknya.

Seseorang yang telah dimasuki doktrin-doktrin yang benar hanya membutuhkan pedoman yang sangat singkat dan umum untuk mengingatkannya bahwa ia harus terbebas dari duka dan ketakutan. Misalnya:

Dedaunan, beberapa diterbangkan angin dan berserakan di tanah.

Begitu pula dengan generasi manusia. Anak-anakmu tidak lebih dari dedaunan; dan mereka yang berteriak-teriak seolah layak dipuji dan memberikan pujian, atau sebaliknya mengumpat, atau diam-diam menyalahkan atau mengejek, juga tidak lebih dari dedaunan; demikian juga mereka yang menerima dan membawa ketenaran seseorang kepada generasi masa depan adalah dedaunan juga. Semua ini “datang pada musim semi,” kata sang penyair; kemudian angin menghempaskan mereka, dan hutan menghasilkan dedaunan lainnya sebagai pengganti. Eksistensi yang singkat adalah umum bagi segala sesuatunya, tetapi kau menghindari dan mengejar segala sesuatunya seolah-olah mereka akan abadi selamanya. Sebentar lagi, kau juga akan memejamkan mata, dan akan segera ada orang lain yang berduka atas laki-laki yang menguburkanmu.

Mata yang sehat seharusnya melihat hal-hal yang tampak dan tidak berkata, “Aku hanya ingin melihat benda-benda berwarna hijau,” karena ini adalah gejala penyakit mata. Pendengaran dan penciuman yang sehat pun juga

perlu disiapkan untuk mempersepsikan semua yang bisa didengar dan dicium aromanya. Selain itu, perut yang sehat juga harus menerima semua jenis makanan sebagaimana roda mesin penggilingan bisa menerima apa pun yang harus digiling. Maka, pikiran yang sehat juga harus siap untuk segala kemungkinan yang bisa terjadi. Namun, pikiran yang mengatakan, “Biarkan anak-anak tersayangku hidup,” dan “Biarkan semua orang memuji semua yang aku lakukan,” adalah mata yang menuntut benda-benda berwarna hijau atau gigi yang menuntut makanan lunak.

Seseorang harus menganggap tindakan apa pun yang mampu ia lakukan sesuai dengan kodratnya sendiri sebagai sebuah kenikmatan.

Tidak ada orang yang begitu beruntung, karena tidak berdiri di sekeliling ranjang kematiannya beberapa orang yang menyambut takdir yang menyimpannya. Anggaplah ia orang yang baik dan bijak, tidak akan adakah seseorang di saat-saat terakhirnya yang berkata pada dirinya sendiri, “Akhirnya kita bisa bernapas dengan lega lagi sekarang setelah terlepas dari guru ini. Dia memang tidak keras terhadap salah satu dari kita, tapi aku bisa merasakan ia diam-diam mengutuk kita.” Namun, dalam kasus kita sendiri ada berapa banyak alasan bagi banyak orang yang ingin menyingkirkan kita? Kau akan memikirkan hal ini ketika kau sekarat, dan kau akan pergi dengan lebih bahagia jika kau bernalar kepada diri sendiri: “Aku meninggalkan kehidupan yang demikian, di mana bahkan rekan-rekanku—yang atas mereka aku telah mengerahkan begitu banyak upaya, doa, dan pikiran—bahkan mereka pun ingin aku pergi, mungkin mengharapkan sedikit keuntungan dari kematianku.” Jadi, apa gunanya manusia bertahan lebih lama di bumi?

Inteligensi dan nalar mampu melewati semua rintangan yang menghalangi.

Namun, jangan karena alasan itu kau jadi bersikap kurang baik terhadap mereka saat kau meninggalkan kehidupan ini, tetapi jagalah karaktermu sendiri—ramah, baik hati, murah hati, dan lembut. Seperti seseorang yang meninggal dengan tenang dan jiwa malangnya mudah terlepas dari tempurung tubuh, seperti itu pula seharusnya kepergianmu dari mereka nanti. Alam menyatukanmu pada mereka dan menjadikan mereka kolegamu. Namun, apakah sekarang ia membubarkan ikatan itu? Aku memang dipisahkan dari sanak saudara, tetapi aku tidak melawan atau perlu dipaksa. Karena, ini juga salah satu hal yang selaras dengan alam.

Biasakan dirimu untuk sesering mungkin bertanya pada diri sendiri ketika ada tindakan apa pun yang dilakukan oleh orang lain: “Apa tujuannya melakukan ini?” Namun, mulailah dengan dirimu sendiri, dan periksa dirimu terlebih dahulu.

Ingatlah bahwa yang mengendalikan adalah bagian dari diri kita yang tersembunyi di dalam: inilah kekuatan persuasi, inilah kehidupan, inilah, bisa dikatakan, manusia itu sendiri. Jadi, dalam merenungkan dirimu sendiri, jangan pernah memikirkan wadah yang mengelilingimu dan organ-organ yang dilekatkan di sekitarnya. Ini adalah perangkat, seperti kapak, hanya berbeda dalam keterikatannya pada tubuh. Tidak ada lagi gunanya di bagian ini, tanpa agen yang memulai atau menghentikannya, lebih daripada kumparan tanpa penenun, pena tanpa penulis, cambuk tanpa pengemudi.[]

Buku 11

*T*erdapat sejumlah sifat dari jiwa yang rasional: jiwa tersebut melihat dirinya sendiri, menelaah dirinya sendiri, dan ia membuat dirinya sendiri seperti yang ia inginkan; ia mengumpulkan sendiri buah yang dihasilkannya—sementara buah dari tanaman dan hasil hewan yang lain, dikumpulkan oleh orang lain. Ia mencapai tujuannya sendiri di mana pun batas kehidupan ditetapkan. Tidak seperti pertunjukan tarian, sandiwara, dan semacamnya, di mana setiap gangguan bisa membatalkan keseluruhan pertunjukan; tetapi dalam setiap adegan dan kapan pun itu terputus, jiwa rasional memiliki programnya sendiri, yang lengkap dan sepenuhnya terpenuhi, sehingga ia dapat mengatakan: “Aku memiliki apa yang merupakan milikku sendiri.”

Lebih jauh lagi, jiwa rasional melintasi seluruh alam semesta dan kehampaan di sekitarnya, mengeksplorasi bentuknya, membentang hingga tak terbatas waktu, mencakup dan memahami pembaruan berkala dari Keseluruhan. Dan ia memahami bahwa penerus kita tidak akan melihat sesuatu yang baru, sama seperti pendahulu kita tidak melihat apa-apa selain yang kita lihat saat ini, tetapi, dapat dikatakan, seorang laki-laki berusia empat puluh tahun, jika ia memiliki sedikit pemahaman pun, telah melihat segala sesuatu di masa lalu dan masa depan karena adanya keseragaman yang tersebar.

Kualitas istimewa lain dari jiwa rasional yaitu cinta sesama, kejujuran, kesederhanaan, tidak menilai apa pun lebih tinggi dari dirinya sendiri, yang juga merupakan kualitas tegas dari hukum. Dengan demikian, prinsip Filsafat yang benar sama sekali tidak berbeda dengan prinsip keadilan.

Kau tidak akan terlalu memikirkan hiburan lagu atau tarian atau gulat jika kau mendekonstruksi baris melodi dari sebuah lagu menjadi nada-nada individual dan kemudian bertanya pada diri sendiri jika ini adalah sesuatu

yang menguasaimu. Rasa malu akan mencegahmu mengakuinya. Lakukan hal yang sama untuk tarian, pada setiap gerakan dan setiap posisi tubuh; dan hal yang sama juga untuk gulat. Maka dalam segala hal kecuali kebaikan dan tindakan kebaikan, ingatlah untuk langsung menuju ke bagian-bagian komponen dari apa pun, dan melalui pembagian ini kau akan menilai mereka sebagai sesuatu yang tidak penting. Terapkan juga aturan yang sama di seluruh kehidupanmu.

Betapa mulia jiwa yang setiap saat siap untuk dilepaskan dari tubuh, dan siap jika ia harus punah, menyebar, atau melanjutkan hidupnya. Namun, kesiapan ini harus datang dari penilaian seseorang sendiri: bukan hanya dari pemberontakan, seperti orang-orang Kristen, tetapi dari pemikiran yang matang, dengan martabat, dan—agar bisa meyakinkan orang lain—tidak dramatis.

Apakah aku sudah melakukan sesuatu demi kepentingan umum? Maka, aku juga mendapatkan manfaatnya. Camkan hal ini di benakmu: jangan pernah berhenti melakukan kebaikan.

Apa profesimu? Menjadi orang baik. Dan bagaimana ini dapat dicapai dengan baik kecuali melalui konsep-konsep Filsafat, beberapa di antaranya tentang kodrat Keseluruhan, dan yang lainnya tentang konstitusi manusia yang sebenarnya?

Pada awalnya, tragedi dipentaskan ke panggung untuk mengingatkan para manusia tentang apa saja yang bisa terjadi, bahwa kejadian-kejadian ini ditentukan oleh kodrat, dan bahwa, jika kau terhibur dengan pertunjukan di panggung, maka seharusnya kau tidak terbebani oleh apa yang terjadi di panggung kehidupan yang lebih besar. Kau dapat melihat bahwa hal-hal ini harus dicapai, dan bahkan mereka yang berseru “Oh Kithaeron!”⁹ harus menanggung beban ini. Ada beberapa ucapan yang berguna juga dalam tragedi itu. Salah satu contohnya terutama adalah ini:

“Jika aku dan anak-anakku diabaikan oleh Para Dewa,
Ini juga akan ada tujuannya.”

Dan lagi:

“Materi belaka, fakta-fakta tanpa penjelasan, seharusnya tidak memancing kemarahanmu.”

Dan:

“Kehidupan bagaikan panen yang dituai, seperti jagung yang matang.”

Dan lain-lainnya yang semacam itu.

Setelah tragedi, Komedi Lama diperkenalkan. Ada nilai pendidikan dalam kejujurannya yang tak terkendali, dan ucapan sederhana ini dengan sendirinya merupakan peringatan yang berguna bagi manusia untuk waspada terhadap keangkuhan; untuk tujuan yang sama juga, Diogenes mengadopsi karakter ini.

Setelahnya, amati Komedi Tengah dan tujuan adopsi berikutnya dari Komedi Baru, yang secara bertahap tergelincir ke dalam seni imitasi belaka. Bahwa beberapa hal yang berguna dikatakan oleh para penulis ini, semuanya sudah tahu, tetapi apa maksud dan tujuan dari puisi dan drama semacam ini?

Camkan hal ini di benakmu: jangan pernah berhenti melakukan kebaikan.

Betapa jelasnya pikiran ini menyambarmu, bahwa tidak ada jalan hidup lain yang paling kondusif untuk menjalankan Filsafat, seperti di mana kau sekarang berada.

Ranting yang dipotong dari cabang terdekat haruslah benar-benar perlu untuk dipotong dari keseluruhan pohon. Dengan cara yang sama, seorang manusia yang terpisah dari manusia lainnya telah keluar dari keseluruhan komunitas masyarakat sosial. Cabang tadi dipotong oleh orang lain, tetapi seseorang yang memisahkan diri dari tetangganya ketika ia membenci atau berpaling darinya, tidak menyadari di saat yang sama ia telah memisahkan dirinya dari seluruh sistem kemasyarakatan yang lebih luas. Namun,

pastinya ia memiliki hadiah istimewa dari Zeus yang membentuk komunitas manusia: kita memiliki kemampuan untuk bersatu kembali dengan tetangga kita dan tumbuh bersama, serta melanjutkan tempat kita sebagai pelengkap dari keseluruhan. Namun, jika sering terjadi, pemisahan seperti ini menjadi lebih sulit untuk menyatukan dan memulihkan bagian yang telanjur terpisah. Pada akhirnya, cabang yang menempel pada pohon sejak awal pertumbuhannya dan berbagi nyawa dengannya, tidak sama dengan cabang yang dipotong dan kemudian dicangkok ulang, karena ini seperti yang dimaksud oleh tukang kebun ketika ia mengatakan bahwa cabangnya tumbuh bersama dengan seluruh bagian pohon lainnya, tetapi kenyataannya mereka tidak memiliki pikiran yang sama.

Seorang manusia yang terpisah dari manusia lainnya telah keluar dari keseluruhan komunitas masyarakat sosial.

Orang-orang yang mencoba menghalangimu ketika kau berjalan mengikuti nalar yang benar, tidak akan dapat mengalihkanmu dari tindakan berprinsip, jadi kau juga tidak boleh membiarkan mereka menjatuhkanmu dari niat baikmu terhadap mereka. Sebaliknya, kau harus memperhatikan dirimu sendiri secara setara dalam kedua hal ini, tidak hanya dalam menjaga stabilitas penilaian dan tindakan, tetapi juga sikap yang lembut terhadap mereka yang mencoba menghentikanmu atau menyulitkanmu. Marah kepada mereka merupakan sebuah kelemahan juga, sama halnya dengan meninggalkan prosedurmu dalam bertindak dan menyerah dalam kepanikan. Keduanya sama-sama meninggalkan tugas: orang yang ditakut-takuti hingga ia mundur, dan orang yang membuat dirinya berselisih dengan kerabat dan teman baiknya.

“Tidak mungkin alam lebih rendah dibandingkan karya seni.” Karena, karya seni menirukan alam semesta dan benda-benda yang ada di dalamnya. Jika benar demikian, maka yang paling sempurna dan komprehensif dari

semua alam semesta tidak dapat dilampaui oleh bakat artistik mana pun. Sekarang, semua jenis seni menciptakan yang lebih rendah untuk kepentingan yang lebih tinggi; seperti ini jugalah cara kerja alam semesta. Dan memang di sinilah asal mula keadilan, dari mana semua kodrat baik lainnya mengambil keberadaan mereka, karena tidak akan ada pelestarian nilai-nilai keadilan, jika kita peduli dengan hal-hal yang tidak penting, atau mudah tertipu, ceroboh, dan gampang berubah.

Jika hal-hal eksternal tidak menghampirimu, yang saat dikejar dan dihindari menyulitkanmu, tetap saja kau sendiri yang datang menghampiri mereka. Maka, pertahankan penilaianmu tentang mereka agar tetap tenang, dan mereka pun akan tetap diam, dan kau tidak akan terlihat mengejar atau menghindari mereka.

Jiwa adalah sebuah bidang yang mempertahankan integritas bentuknya sendiri, jika ia tidak mengembung atau mengkerut untuk apa pun, tidak berkobar atau meredup, tetapi menjaga cahaya yang konstan, yang dengannya ia bisa melihat kebenaran dalam segala sesuatu dan kebenaran dalam dirinya sendiri.

Seseorang memandangkanmu hina? Itu urusannya. Namun, aku akan memastikan bahwa aku tidak bersalah atas perbuatan atau perkataan apa pun yang dipandang hina. Apakah seseorang membenciku? Itu urusannya. Namun, aku akan bersikap lembut dan baik hati kepada setiap orang, dan siap untuk menunjukkan kepada orang ini apa kesalahannya, bukan dengan kritik, atau memamerkan kesabaranku, tetapi dengan niat yang baik dan tulus, seperti Phokion yang terkenal (jika ia tidak berbicara dengan ironis). Pikiran batin kita harus memiliki kualitas tersebut, dan seseorang tidak boleh terlihat oleh Yang Ilahi sebagai orang yang tidak puas terhadap apa pun atau mudah mengeluh. Dan bahaya apa bagimu, jika yang kaulakukan saat ini sesuai dengan kodratmu sendiri, dan kau puas dengan tujuan alam semesta saat ini, yaitu sebagai seorang manusia yang ditempatkan dalam tugasmu agar kebaikan bersama bisa dicapai?

Orang-orang yang mencoba menghalangimu ketika kau berjalan mengikuti nalar yang benar, tidak akan dapat mengalihkanmu dari tindakan berprinsip, jadi kau juga tidak boleh membiarkan mereka menjatuhkanmu dari niat baikmu terhadap mereka.

Manusia membenci satu sama lain, dan menyanjung satu sama lain; manusia ingin berada di atas satu sama lain, dan merendah di antara satu sama lain.

Jika hal-hal eksternal tidak menghampirimu, yang saat dikejar dan dihindari menyulitkanmu, tetap saja kau sendiri yang datang menghampiri mereka. Maka, pertahankan penilaianmu tentang mereka agar tetap tenang, dan mereka pun akan tetap diam, dan kau tidak akan terlihat mengejar atau menghindari mereka.

Sungguh meragukan dan bermuka dua orang yang berkata, “Aku memilih untuk jujur padamu.” Apa yang sedang kaubicarakan, Bung? Tidak perlu kata pengantar ini. Kenyataan akan langsung terlihat. Ia tertulis di dahimu, segera jelas dalam nada suaramu dan cahaya matamu, sama seperti orang yang dicintai dapat segera membaca cinta dalam pandangan kekasihnya. Orang yang jujur dan baik harus memiliki efek yang sama seperti orang yang baunya sangat menyengat, siapa pun yang berada di dekatnya saat ia lewat akan mendeteksi baunya, mau tak mau. Ketulusan yang dibuat-buat itu bagaikan sebuah belati yang berbahaya. Tidak ada yang lebih tercela daripada persahabatan yang bersifat seperti serigala (persahabatan yang palsu). Hindari itu di atas segalanya. Orang yang baik, sederhana, dan penuh kebajikan akan memperlihatkan kualitas itu di matanya, dan kau tidak dapat salah mengira karakternya.

Untuk menjalani hidup dengan cara yang paling baik, kekuatan untuk melakukannya ada di dalam jiwa, jika ia tidak memedulikan hal-hal yang

biasa saja. Dan ia akan bersikap netral saat melihat setiap hal ini secara keseluruhan maupun menganalisisnya menjadi bagian-bagiannya, dan jika ia mengingat bahwa tidak ada yang memaksakan pada kita penilaian tentang dirinya atau menghampiri kita. Hal-hal itu sendiri tidak bergerak, kita sendirilah yang menghasilkan penilaian tentang mereka dan, seolah-olah, menanamkannya di pikiran kita, tetapi sebenarnya kita tidak perlu menciptakan impresi sama sekali, dan impresi yang tidak disengaja dapat segera dihapus. Dan jika kita ingat juga bahwa perhatian semacam itu hanya dapat bertahan sebentar, dan kemudian hidup akan berakhir. Lagi pula, apa kesulitan dalam melakukannya? Jika mereka sesuai dengan alam, sambutlah mereka, sehingga akan terasa mudah bagimu. Namun, jika mereka bertentangan dengan alam, carilah apa yang sesuai dengan kodratmu dan berjuanglah untuk meraihnya, bahkan jika itu tidak membawamu pada kemenangan. Setiap manusia diizinkan mencari kebajikannya sendiri.

Dalam setiap objek pengalaman, pertimbangkan asalnya, komponennya, ia berubah menjadi apa, apa yang akan terjadi ketika diubah, sehingga tidak ada kerugian yang akan menimpinya.

Jika ada yang menyinggungmu, pertimbangkan hal ini. *Pertama*, seperti apa hubunganku dengan mereka, dan fakta bahwa kita semua diciptakan untuk satu sama lain; dan dalam aspek lainnya, aku diciptakan untuk menjadi pemimpin mereka, sebagaimana domba jantan memimpin kawanannya atau banteng memimpin kawanannya. Namun, amatilah dengan memulai dari prinsip pertama. Jika segala sesuatunya bukan sekadar atom, maka alamlah yang mengatur segalanya. Jika demikian, maka yang lebih rendah diciptakan untuk kepentingan yang lebih tinggi, dan yang lebih tinggi, untuk satu sama lain.

Kedua, pertimbangkanlah orang-orang macam apa mereka ketika berada di meja makan, di tempat tidur, dan lain sebagainya. Yang terpenting, apa yang mendorong mereka untuk memberikan penilaian mereka; dan

mengenai tindakan mereka, pikirkan kebanggaan apa yang mereka miliki ketika melakukan tindakan mereka.

Ketiga, jika mereka melakukan tindakan mereka dengan benar, jangan merasa tidak senang. Namun, jika salah, mereka jelas melakukannya dengan tidak sengaja dan karena ketidaktahuan mereka. Sama seperti setiap jiwa yang tidak mau dirampas kebenarannya, demikian pula tidak ada jiwa yang mau dirampas kemampuannya untuk memperlakukan setiap individu sesuai dengan ganjaran yang pantas ia dapatkan. Dengan demikian, manusia merasa sakit hati ketika ia dituduh tidak adil, tidak tahu terima kasih, dan tamak—dengan kata lain, pelaku kejahatan terhadap tetangga mereka.

Keempat, pikirkan bahwa kau sendiri memiliki banyak kesalahan dan bahwa kau adalah manusia, sama seperti mereka. Dan bahkan jika kau benar-benar menahan diri dari melakukan beberapa kesalahan, kau masih memiliki kecenderungan untuk melakukannya, walaupun entah karena ketakutan atau kekhawatiran akan reputasi, atau motif buruk lainnya, kau memang menahan diri dari kesalahan-kesalahan seperti itu.

Orang yang baik, sederhana, dan penuh kebajikan akan
memperlihatkan kualitas itu di matanya, dan kau tidak dapat salah
mengira karakternya.

Kelima, pikirkan bahwa kau bahkan tidak yakin apakah mereka melakukan kesalahan atau tidak. Banyak hal dilakukan dengan acuan tertentu terhadap keadaan. Singkatnya, seseorang perlu menyelidiki banyak hal sebelum ia dapat memberikan penilaian yang tepat terhadap perbuatan orang lain.

Keenam, ketika kau sangat marah atau sedih, ingatlah bahwa kehidupan manusia hanyalah sebagian kecil dari waktu, dan segera kita semua akan terbaring di pusara kita.

Ketujuh, bukan perbuatan mereka yang mengganggu kita, karena perbuatan-perbuatan tersebut terletak pada pikiran pengendali mereka sendiri, tetapi opini kita sendiri yang mengganggu kita. Hilangkan opini-opini ini, dan putuskanlah untuk mengabaikan penilaianmu terhadap sebuah perbuatan seolah-olah itu adalah sesuatu yang teramat buruk, maka kemarahanmu akan hilang. Lalu, bagaimana cara menghilangkannya? Dengan merefleksikan bahwa tidak ada kerugian moral yang merugikanmu. Jika kerusakan moral bukan satu-satunya kerugian yang sebenarnya, maka kau sendiri bersalah karena menyebabkan banyak kerusakan, dan menjadi perampok dan penjahat secara umum.

Kedelapan, pikirkan betapa lebih banyak rasa sakit yang kita derita akibat kemarahan dan kecemasan terhadap berbagai perbuatan tersebut, alih-alih akibat perbuatan-perbuatan itu sendiri yang menyebabkan kedua emosi itu muncul.

Kesembilan, pikirkan bahwa watak yang baik itu tidak dapat dikalahkan, jika tulus, dan bukan senyum palsu dan berpura-pura. Apa yang akan dilakukan manusia paling jahat terhadapmu jika kau terus bersikap baik padanya? Saat ada kesempatan, kau bisa dengan lembut menegurnya dan dengan tenang memperbaiki kesalahannya pada saat ia mencoba menyakitimu, dengan berkata, “Tidak, Nak, kita diciptakan oleh alam untuk tujuan lain. Aku sama sekali tidak akan bisa disakiti, tapi kau merugikan dirimu sendiri, Nak.” Dan tunjukkan padanya dengan perhatian yang lembut bahwa inilah keadaannya, bahwa lebah bahkan tidak bertindak seperti yang ia lakukan, tidak juga makhluk-makhluk lainnya yang diciptakan memiliki sifat suka berteman. Namun, nasihatmu tidak boleh ironis atau kritis. Nasihatmu harus penuh kasih sayang, tanpa perasaan sakit hati, bukan ceramah atau demonstrasi untuk membuat orang lain terkesan, tetapi caramu berbicara dengan seseorang seakan-akan ia sendirian, terlepas ada tidaknya orang lain di sekitar.

Ingatlah sembilan poin ini bagaikan hadiah dari Yang Ilahi pemberi ilham, dan akhirnya mulai menjadi manusia selama kau hidup. Namun, kau harus

menghindari sanjungan dan kemarahan dalam berurusan dengan mereka: keduanya tidak sosial dan mengarah pada bahaya. Dalam ledakan kemarahanmu, ingatlah akan prinsip ini: bahwa kemarahan tidak menunjukkan kejantanan, tetapi justru dalam ketenangan yang lembut, yang membuatnya lebih manusiawi itulah, yang membuatnya lebih jantan. Yang lembutlah yang memiliki kekuatan, tenaga, dan keberanian, bukan yang marah dan suka mengeluh. Semakin kau bisa mendekati ketenangan pasif, semakin dekat pula kau dengan kekuatan. Kemarahan adalah tanda kelemahan sekaligus rasa sakit. Dalam keduanya ada luka dan tanda menyerah.

Bukan perbuatan mereka yang mengganggu kita, tetapi opini kita sendiri yang mengganggu kita.

Jika kau mau, terimalah hadiah *kesepeuluh* dari pemimpin Yang Ilahi pemberi ilham (Apollo), yaitu, mengharapkan orang jahat tidak akan melakukan kesalahan adalah kegilaan, itu keinginan yang mustahil. Namun, membiarkan mereka berperilaku seperti itu kepada orang lain sambil berharap mereka tidak melakukan kesalahan kepadamu merupakan sesuatu yang kejam dan tidak rasional.

Ada empat penyimpangan utama dari pikiran pengendali yang harus kauawasi terus-menerus, dan setiap kali kau mendeteksinya, kau harus menghapusnya dan dalam setiap kasus katakan hal-hal berikut: “Gambaran mental ini tidak diperlukan”; “Ini bisa menghancurkan persatuan masyarakat”; “Hal yang akan kaukatakan ini bukan pemikiranmu yang sesungguhnya” (karena kau harus menganggapnya sebagai salah satu hal yang paling tidak masuk akal jika seseorang tidak mengatakan apa yang sebenarnya ia pikirkan). Dan kasus keempat adalah ketika kau harus menegur dirimu sendiri karena apa pun, karena ini adalah bukti bagian yang lebih Ilahi darimu dikalahkan dan tunduk pada bagian yang lebih rendah dan fana, tubuh dan kesenangan kotoranya.

Unsur udara dan unsur api yang bercampur di dalam dirimu, walaupun secara alamiah memiliki kecenderungan untuk bangkit, mereka tetap mematuhi takdir dari Keseluruhan dan menunggu dengan tunduk di sini di dalam kompleks tubuhmu.

Dan juga, seluruh elemen tanah dan air di dalam dirimu, walaupun cenderung menurun ke bawah, tetap dibangkitkan dan berada dalam posisi yang tidak wajar bagi mereka. Maka, bisa dikatakan bahwa unsur-unsur itu patuh kepada Keseluruhan, karena mereka telah ditetapkan tempatnya, mereka tinggal di sana karena memang sudah semestinya, hingga sumber yang sama memberikan sinyal yang mengesahkan pembubarannya sekali lagi. Jadi, tidakkah aneh jika hanya bagian kecerdasanmu saja yang melawan dan tidak puas atas tempat yang diberikannya?

Tidak ada paksaan yang dibebankan padanya, kecuali apa-apa yang sesuai dengan kodratnya sendiri. Tetap saja, ia tidak tunduk, dan malah menuju ke arah yang berlawanan. Gerakan yang menuju tindakan ketidakadilan, kesenangan diri sendiri, kemarahan, duka, dan ketakutan tidak lain adalah penyimpangan dari alam. Dan juga, ketika pikiran pengendali merasa tidak puas akan setiap kejadian, itu juga berarti ia meninggalkan tempatnya bertugas. Itu dibentuk untuk keadilan bagi manusia, tetapi tidak kurang juga untuk ketakwaan dan pelayanan kepada Yang Ilahi. Sifat-sifat ini juga meliputi istilah umum untuk kepuasan terhadap konstitusi berbagai hal, dan mungkin lebih penting daripada penegakan keadilan.

Apa yang akan dilakukan manusia paling jahat terhadapmu jika kau terus bersikap baik padanya? Saat ada kesempatan, kau bisa dengan lembut menegurnya dan dengan tenang memperbaiki kesalahannya.

Seseorang yang tidak memiliki satu tujuan yang sama dalam hidup, tidak dapat menjadi satu dan sama sepanjang hidupnya. Yang kukatakan ini tidak cukup, kecuali ditambahkan juga apa tujuan yang seharusnya.

Tidak ada persepsi yang sama tentang segala sesuatunya yang, dalam satu atau lain cara, dianggap oleh kebanyakan orang sebagai kebaikan, kecuali hanya tentang beberapa hal tertentu, yaitu yang menyangkut kebaikan bersama. Karena itu, kita harus menentukan sendiri tujuan yang menjadi tujuan bersama (sosial), untuk kemaslahatan penduduk kita. Seseorang yang mengarahkan semua dorongannya sendiri untuk tujuan ini akan konsisten dalam semua tindakannya, dan karenanya, akan selalu menjadi orang yang konsisten di segala hal.

Pikirkanlah tikus bukit dan tikus rumah, juga semua sikap waspada dan penuh ketakutan dari tikus rumah.

Sokrates biasa menyebut kepercayaan populer dengan nama Lamiae, hantu yang membuat anak-anak takut.

Di festival mereka, kaum Lakedaemonia (Sparta) akan menempatkan kursi untuk pengunjung di tempat teduh, sedangkan mereka sendiri duduk di mana pun mereka bisa.

Kemarahan adalah tanda kelemahan sekaligus rasa sakit. Dalam keduanya ada luka dan tanda menyerah.

Sokrates meminta izin kepada Perdikkas dari Makedonia untuk tidak mengunjunginya, dengan berkata, “Karena aku tidak mau mengalami kematian yang paling buruk dari semua kematian, yaitu, menerima kebaikan dan tidak mampu membalasnya.”

Dalam tulisan-tulisan Epikuros, ada ajaran bahwa seseorang harus terus mengingat beberapa orang dari masa lalu yang mengikuti jalan keutamaan.

Kaum Pythagoras memerintahkan kita agar saat fajar melihat langit, sehingga kita akan diingatkan tentang benda-benda langit yang terus melakukan hal yang sama, dan dengan cara yang sama mengerjakan tugas mereka, serta diingatkan juga tentang kemurnian dan kepolosan mereka. Karena, tidak ada selubung pada bintang.

Pikirkan orang macam apa Sokrates ketika ia memakai pakaian dalamnya, setelah Xanthippe mengambil mantelnya dan pergi, dan apa yang Sokrates katakan kepada teman-temannya yang malu melihatnya dan mundur darinya ketika mereka melihat keadaan pakaiannya.

Dalam menulis dan membaca, kau tidak akan dapat mengajari orang lain sebelum kau belajar dulu. Terlebih lagi dalam kehidupan.

“Kau terlahir sebagai budak: kebebasan berbicara bukan untukmu.”

“Dan di dalam, hatiku tertawa.”

“Nilai-nilai keutamaan akan mereka cemooh, berbicara dengan kata-kata yang kejam.”

Seseorang yang tidak memiliki satu tujuan yang sama dalam hidup, tidak dapat menjadi satu dan sama sepanjang hidupnya.

Mencari pohon ara di musim dingin merupakan perbuatan orang gila: sama seperti halnya mengharapkan seorang anak ketika sudah tidak diizinkan lagi.

Ketika seseorang mencium anaknya, Epiktetos biasa mengatakan bahwa orang tersebut harus berbisik pada dirinya sendiri, “Besok mungkin kau akan mati.” Namun, itu adalah kata-kata untuk pertanda buruk. “Tidak ada kata-kata yang merupakan pertanda buruk,” jawabnya, “yang menunjukkan sebuah proses alami. Atau, jika memang demikian, maka adalah pertanda buruk jika berkata tentang jagung yang dipanen.”

Anggur mentah, anggur matang, anggur yang dikeringkan, semuanya berubah, bukan menjadi ketiadaan, tetapi berubah menjadi sesuatu yang belum ada.

“Tidak ada pencuri yang bisa mencuri kehendak bebas dari dirimu.” Demikian kata Epiktetos.

“Tidak ada manusia yang bisa merampas kehendak bebas kita.”

Epiktetos juga berkata, “Seseorang harus menemukan seni (atau peraturan) untuk membenarkan, dan dalam dorongan-dorongannya, harus berhati-hati untuk memastikan bahwa setiap dorongan dilakukan sesuai dengan keadaan, konsisten dengan tujuan sosial, dan sebanding dengan nilai tujuannya. Mengenai hasrat atas kesenangan, ia harus benar-benar menjauhinya, dan mengenai penghindaran (keengganan), ia tidak boleh menunjukkannya terhadap apa pun di luar kendali langsung kita.”

Dalam menulis dan membaca, kau tidak akan dapat mengajari orang lain sebelum kau belajar dulu. Terlebih lagi dalam kehidupan.

“Maka, perdebatannya,” katanya, “bukan mengenai hal yang biasa, tetapi kegilaan atau kewarasan.”

Sokrates biasa bertanya, “Apa yang kauinginkan? Jiwa makhluk rasional atau yang tidak rasional?”

“Jiwa makhluk rasional.”

“Makhluk rasional macam apa? Yang murni atau yang lebih rendah?”

“Yang murni.”

“Kalau begitu, mengapa kau tidak bertujuan untuk menjadi seperti itu?”

“Karena kita sudah memilikinya.”

“Lalu, mengapa tetap ada pertengkaran dan perselisihan?”[]

⁹ Pegunungan sepanjang 16 km di pusat Yunani.

Buku 12

*S*egala sesuatu yang kaudoakan agar segera datang, melalui jalan yang panjang, dapat menjadi milikmu sekarang, jika kau murah hati kepada diri sendiri. Artinya, jika kau meninggalkan seluruh masa lalumu, dan memercayakan masa depanmu kepada Sang Takdir, dan mengarahkan masa kini agar hanya selaras dengan ketaatan dan keadilan. Selaras dengan ketaatan, sehingga kau bahagia dengan bagian yang diberikan kepadamu, karena kodratlah yang merencangkannya untukmu dan kau untuknya. Selaras dengan keadilan, sehingga kau selalu berbicara jujur dengan bebas dan terbuka dan melakukan tindakan-tindakan yang mematuhi hukum dan sesuai dengan nilai masing-masingnya. Dan, jangan biarkan kesalahan orang lain menghalangi jalanmu—apa yang dipikirkan atau dikatakan orang lain, apalagi sensasi yang bertambah dari tubuh malang ini di sekitarmu; bagian yang menderita harus bisa melihat demi kebaikannya sendiri.

Maka, jika kapan pun waktunya ketika kau akhirnya mendekati kepergianmu, kau telah meninggalkan semua yang lain dan hanya menghormati pikiran pengendali dan keilahian di dalam dirimu, jika kau takut bukan karena sewaktu-waktu kau akan berhenti hidup, melainkan takut karena kau tidak pernah memulai kehidupan yang sesuai dengan kodrat, maka kau akan menjadi manusia yang layak atas alam semesta yang melahirkanmu. Kau tidak akan lagi menjadi orang asing di tanah kelahiranmu sendiri, tidak lagi bingung terhadap peristiwa yang terjadi sehari-hari seolah-olah merupakan hal yang tidak terduga, dan tidak lagi bergantung pada ini atau itu.

Yang Ilahi melihat semua pikiran pengendali para manusia dilucuti dari wadah materiel mereka, kulitnya dan kotoran mereka. Kontaknya hanya antara kecerdasannya sendiri dan apa yang mengalir serta berasal darinya

ke tubuh-tubuh kita ini. Jika kau juga memanfaatkan dirimu untuk melakukan hal yang sama, kau akan membebaskan dirimu dari masalahmu yang begitu banyak. Orang yang buta terhadap tubuh malang yang menyelimutinya, tentu tidak akan repot menghabiskan waktu untuk mengurus pakaian, rumah, reputasi, dan pertunjukan serta hal eksternal lainnya.

Ada tiga hal dalam komposisimu, yaitu tubuh, napas, dan pikiran. Dua yang pertama adalah milikmu, sejauh tugasmu harus menjaga mereka, tetapi hanya yang ketiga yang merupakan milikmu sepenuhnya. Jadi, jika kau harus berpisah dari dirimu sendiri—yaitu, dari pikiranmu—apa pun yang orang lain lakukan atau katakan, apa pun yang kau sendiri telah lakukan atau katakan, apa pun masalah di masa depan yang mengganggumu karena mereka bisa terjadi, dan apa pun yang ada di dalam tubuh yang membungkusmu, dan napas yang menyertaimu yang terhubung dengan tubuhmu sesuai dengan kodratnya, melekat padamu tanpa kau punya pilihan, dan apa pun yang berputar di pusaran eksternal yang mengelilingi kita, sehingga kekuatan pikiranmu yang tidak bergantung pada ikatan takdir dapat menjalani hidup yang murni dan terbebaskan dengan sendirinya, melakukan apa yang adil, menerima apa yang terjadi padanya, dan mengatakan apa yang benar; seperti yang aku katakan, jika kau akan memisahkan pikiran pengendalimu dari beban impresi akan kesenangan, dan beban masa depan dan masa lalu, dan menjadikan dirimu seperti bola Empedokles, “Putaran sempurna yang bersukacita dalam kesunyian yang dinikmatinya,” dan berusaha untuk hanya menjalani kehidupan yang benar-benar milikmu, yaitu masa kini, maka kau akan dapat menjalani waktu yang tersisa sebelum kematianmu dengan bebas dari kecemasan, dengan mulia, dan damai dengan Yang Ilahi bersemayam di dalam dirimu.

Aku sering bertanya-tanya bagaimana setiap orang bisa mencintai dirinya sendiri lebih dari orang lain, tetapi menilai pendapatnya sendiri lebih rendah dari pendapat orang lain. Bagaimanapun, jika Yang Ilahi atau seorang guru bijak muncul di hadapannya dan menyuruhnya untuk tidak memikirkan

apa-apa dan untuk tidak merancang niat internal apa pun yang tidak akan ia sebarkan segera setelah ia memikirkannya, maka ia tidak akan bisa tahan dengan cara hidup seperti ini bahkan untuk satu hari saja. Jadi, kita lebih menghormati apa yang tetangga pikirkan tentang kita, daripada pikiran kita tentang diri kita sendiri.

Bagaimana bisa Yang Ilahi, setelah mengatur segalanya dengan sangat baik dan dengan cinta yang begitu besar kepada manusia, mengabaikan satu hal ini: bahwa beberapa manusia dan manusia-manusia yang sangat baik, dan mereka yang mungkin kita sebut telah memiliki hubungan yang paling dekat dengan Yang Ilahi, dan melalui tindakan pengabdian dan ketaatan mereka dalam beragama telah menjadi sangat mesra dengannya, setelah mereka mati maka harus lenyap selamanya, alih-alih kembali ke keberadaan?

Jika ini masalahnya, yakinlah bahwa jika yang seharusnya terjadi adalah sebaliknya, maka Yang Ilahi akan membuatnya sebaliknya. Karena jika itu benar, maka itu juga akan mungkin terjadi; dan jika sesuai dengan kodrat, maka kodrat akan membawanya kembali. Namun, karena tidak demikian, jika memang faktanya tidak demikian, yakinlah bahwa seharusnya memang bukan yang sebaliknya yang terjadi. Karena kau bahkan dapat melihat sendiri bahwa dalam mengajukan pertanyaan lancang ini, kau mencari perkara dengan Yang Ilahi. Dan kita tidak seharusnya memasuki perdebatan seperti itu dengan Yang Ilahi, kecuali jika mereka tidak sangat baik dan sangat adil: tetapi jika memang demikian, mereka tidak akan membiarkan apa pun dalam susunan alam semesta diabaikan secara tidak adil dan irasional.

Berlatihlah, bahkan untuk hal yang telah membuatmu putus asa untuk menguasainya. Bahkan tangan kiri yang canggung melakukan sebagian besar tugas akibat kurangnya latihan, tetap dapat memiliki cengkeraman yang lebih kuat pada kekang dibanding tangan kanan—hal ini perlu dipraktikkan.

Pikirkan seseorang harus berada dalam kondisi tubuh dan jiwa yang seperti apa ketika kematian menyimpannya; dan pikirkan singkatnya hidup, luasnya jurang waktu di masa depan dan masa lalu yang tak terbatas; kelemahan semua hal yang berbentuk materi.

Renungkan penyebab yang terbuka dari penutupnya; tujuan tindakan-tindakannya. Pikirkan apa itu rasa sakit, apa itu kesenangan, kematian, dan ketenaran. Siapa baginya penyebab keresahannya sendiri? Renungkan bagaimana tidak ada orang yang dihalangi oleh orang lain; dan bahwa segala sesuatunya adalah opini.

Aku sering bertanya-tanya bagaimana setiap orang bisa mencintai dirinya sendiri lebih dari orang lain, tetapi menilai pendapatnya sendiri lebih rendah dari pendapat orang lain.

Dalam penerapan prinsipmu, kau harus seperti petinju, bukan gladiator. Jika gladiator menjatuhkan pedang yang ia gunakan maka ia akan terbunuh, tetapi petinju selalu memiliki tangannya dan hanya perlu mengepalkannya.

Coba lihat segala sesuatu seperti apa adanya; analisis bahan materi, bentuk, dan tujuannya.

Sebenarnya kebebasan yang harus dilakukan manusia hanya apa yang dikehendaki Yang Ilahi, dan untuk menyambut semua yang diberikan Yang Ilahi kepadanya.

Mengenai apa pun yang terjadi sesuai dengan kodrat, kita tidak boleh menyalahkan Yang Ilahi karena mereka tidak melakukan kesalahan, baik dengan kehendak atau tidak. Jangan menyalahkan manusia juga karena semua kesalahan mereka tidak dikehendaki. Jadi, tidak ada seorang pun yang harus disalahkan.

Betapa menggelikan—dan sungguh seperti orang asing di dunia ini—jika ada manusia yang masih juga terkejut dengan segala sesuatu yang dialami

dalam hidup.

Entah ada takdir yang memaksa dan perintah yang teramat kuat, atau takdir yang terbuka untuk doa, atau kekacauan tanpa tujuan dan arah. Jika ada keharusan yang teramat kuat, mengapa kau menolaknya? Jika takdir mengakui ketenangan doa, buatlah dirimu layak untuk bantuan Yang Ilahi. Jika ada kekacauan tanpa pemberi arahan, bersyukurlah bahwa dalam pusaran seperti itu kau memiliki pikiran pengendalimu sendiri. Dan bahkan jika banjir menghanyutkanmu, biarkan ia mengambil tubuhmu yang malang, napasmu yang malang, dan yang lainnya; setidaknya itu tidak akan membawa pikiranmu.

Apakah cahaya lampu bersinar tanpa kehilangan sinarnya sampai padam? Dan akankah kebenaran di dalam dirimu, serta keadilan dan pengendalian diri, padam sebelum waktumu berakhir?

Jika seseorang memberikan kesan bahwa ia telah melakukan kesalahan, bagaimana aku tahu bahwa itu memang tindakan yang salah? Dan bahkan jika ia memang melakukan kesalahan, bagaimana aku tahu bahwa dia belum menyalahkan dirinya sendiri, yang setara dengan melukai wajahnya sendiri? Pikirkan bahwa siapa pun yang tidak menginginkan orang jahat berbuat salah adalah seperti menginginkan pohon ara tidak menghasilkan enzim pada buah ara, serta tidak menginginkan bayi menangis dan kuda tidak meringkik, atau fakta alam lainnya yang tak terelakkan. Apa lagi yang bisa dilakukan oleh orang yang memiliki karakter seperti itu? Jadi, jika kau benar-benar merasa terganggu, sembuhkanlah keadaannya.

Jika tindakan tersebut tidak benar, jangan lakukan: jika kabar tersebut tidak benar, jangan sampaikan. Biarkan kedua hal ini menjadi prinsip tetapmu.

Betapa menggelikan—dan sungguh seperti orang asing di dunia ini—jika ada manusia yang masih juga terkejut dengan segala sesuatu yang dialami dalam hidup.

Dalam setiap kesempatan, selalu amati apa sebenarnya yang menghasilkan impresi di pikiranmu, dan selesaikan persoalan ini dengan membaginya menjadi bentuknya, bahannya, tujuannya, dan rentang waktu di mana ia harus berakhir.

Sadarlah pada akhirnya bahwa di dalam dirimu terdapat sesuatu yang lebih baik dan lebih sakral daripada perantara-perantara emosi yang membuatmu menjadi boneka belaka di dawai mereka. Apa yang ada di benakmu saat ini? Apakah ketakutan, kecurigaan, hasrat, atau sesuatu yang mirip seperti itu?

Pertama, jangan lakukan apa pun tanpa memperhatikan orang lain atau tanpa tujuan. *Kedua*, pastikan semua perbuatanmu tidak mengacu pada apa pun selain untuk kebaikan bersama.

Pikirkan bahwa dalam waktu singkat kau tidak akan menjadi siapa-siapa dan tidak ada di mana pun; begitu pula dengan apa pun yang sekarang kaulihat, atau siapa pun yang sekarang hidup. Segala sesuatu diciptakan oleh kodrat untuk berubah, binasa, dan ditransformasikan, sehingga dalam kelanjutannya, hal-hal yang berbeda dapat tercipta.

Pikirkan bahwa semuanya adalah opini, dan itu ada di bawah kendali pikiranmu sendiri. Jadi, hapus opinimu kapan pun kau mau, dan bagaikan seorang pelaut yang telah mengelilingi tanjung, kau akan menemukan ketenangan, semua yang stabil, dan sambutan dari teluk tanpa gelombang.

Setiap aktivitas individu, apa pun itu, ketika berakhir pada waktu yang tepat, tidak menderita kerugian karena telah berhenti; dan perantaranya pun tidak menderita kerugian apa pun hanya karena tindakan khusus ini telah dihentikan. Dengan cara yang sama, maka jika total dari semua tindakannya, yang merupakan kehidupan kita, berakhir pada waktu yang tepat, ia tidak menderita kerugian dari fakta atas penghentian itu: perantara yang menghentikan rangkaian tindakan ini pada waktu yang tepat, juga tidak akan terkena bahaya apa pun. Waktu dan periodenya ditetapkan oleh kodrat, terkadang kodrat manusia sendiri, seperti di masa tua, tetapi kodrat

Keseluruhan, melalui perubahan bagian-bagian penyusunnya, terus membuat seluruh dunia selalu muda dan segar.

Segala sesuatu yang bermanfaat bagi Keseluruhan selalu baik dan matang. Oleh karena itu, penghentian hidup bagi masing-masing manusia pasti tidak ada salahnya, karena tidak ada rasa malu—tidak dipilih sendiri dan tidak berlawanan dengan kepentingan bersama. Ini baik, karena jatuh pada waktunya, memberi manfaat, dan selaras dengan Keseluruhan. Demikian pula manusia yang dalam gerakannya mengikuti Yang Ilahi, dan dituntun oleh kehendaknya menuju jalan-Nya, sesungguhnya ia dibimbing oleh Yang Ilahi.

Ada tiga prinsip yang harus kauperhatikan. *Pertama*: dalam tindakan-tindakanmu, jangan lakukan apa pun tanpa memikirkan orang lain atau selain yang akan dilakukan sendiri oleh Keadilan; dalam kejadian eksternal, baik kebetulan atau takdir sedang bekerja, dan seseorang seharusnya tidak menyalahkan kebetulan atau mendakwa takdir. *Kedua*: pikirkan kodrat masing-masing makhluk, mulai dari pembuahan hingga saat ia menerima jiwanya, dan dari penerimaan sebuah jiwa hingga penyerahannya kembali; unsur-unsur apa yang membentuk konstitusi setiap makhluk dan akan menjadi apa hasil dari pemisahannya. *Ketiga*: jika kau tiba-tiba diangkat ke tempat yang sangat tinggi di atas bumi, dan dapat memandang semua aktivitas manusia di bawah dan mengamati semua variasinya, kau akan membencinya, karena pada saat yang bersamaan pandanganmu akan mencakup juga sejumlah besar ruh-ruh sekitarnya yang memenuhi udara dan langit; pikirkan bahwa sesering apa pun kau diangkat, kau akan melihat hal-hal yang sama, bentuk dan kefanaan yang sama. Apakah kita layak bersikap angkuh atas objek-objek ini?

Jika tindakan tersebut tidak benar, jangan lakukan: jika kabar tersebut tidak benar, jangan sampaikan.

Singkirkan prasangka, maka kau akan selamat. Dan, siapa yang bisa menghalangimu untuk menyingkirkan prasangka ini?

Ketika kau merasa cemas terhadap sesuatu, kau telah melupakan sejumlah hal ini. Kau telah lupa bahwa semua terjadi sesuai dengan kodrat dari Keseluruhan; bahwa kesalahan seseorang itu tidak ada artinya bagimu; selanjutnya, bahwa segala sesuatu yang terjadi, selalu demikian di masa lalu, akan sama lagi di masa depan, dan terjadi saat ini di seluruh dunia; bahwa betapa eratnya hubungan kekerabatan seseorang seluruh umat manusia, karena ini adalah suatu komunitas pikiran, bukan ikatan darah atau benih. Dan kau telah melupakan ini juga, bahwa pikiran setiap manusia adalah bagian Ilahi dan merupakan aliran dari Yang Ilahi; bahwa tidak ada yang menjadi milik manusia sendiri, tetapi bahkan anaknya, tubuhnya, dan jiwanya sendiri berasal dari Yang Ilahi; bahwa segala sesuatunya adalah opini yang dibentuk oleh pikiran kita; dan terakhir, bahwa setiap manusia hanya hidup di masa kini, dan ia hanya kehilangan masa kini.

Terus-menerus ingatkan dirimu, orang-orang selalu mengeluh tentang apa pun, orang-orang yang menarik perhatian setelah mencapai puncak kemenangan atau bencana atau permusuhan atau jenis nasib baik lainnya. Lalu berpikirlah: di mana mereka semua sekarang? Menjadi asap, abu, dongeng, atau bahkan bukan dongeng. Dan, biarkan segala hal yang semacam ini juga ada di benakmu: Fabius Catullinus tinggal di rumah pedesaannya, Lusius Lupus di taman kotanya, Stertinius di Baiae, Tiberius di Capri, dan Velius Rufus; dan umumnya pengejaran apa pun yang dihubungkan dengan kesombongan diri. Pikirkan betapa tidak berharganya segala sesuatu yang diperjuangkan dengan keras oleh para manusia; dan betapa akan lebih bijak bagi manusia untuk menggunakan materi yang diberikan kepadanya untuk menunjukkan dirinya adalah manusia yang adil, sederhana, dan patuh kepada Yang Ilahi. Kebanggaan yang membanggakan diri atas kebebasan dari kebanggaan, adalah yang paling sulit ditanggung.

Kepada mereka yang bertanya, “Di manakah kau telah melihat Yang Ilahi?” atau, “Dari mana kau yakin akan keberadaan mereka yang membawamu

pada penyembahan mereka?” Jawabanku, *pertama*, mereka sebenarnya terlihat, bahkan oleh mata kita. *Kedua*, aku tidak bisa melihat jiwaku sendiri, tetapi aku menghormatinya. Demikian pula, seiring dengan setiap pengalamanku akan kekuasaan Yang Ilahi dari waktu ke waktu, aku yakin mereka ada, dan aku menyembah mereka.

Singkirkan prasangka, maka kau akan selamat. Dan, siapa yang bisa menghalangimu untuk menyingkirkan prasangka ini?

Keselamatan hidup bergantung pada pengenalan setiap objek secara menyeluruh, apa hakikatnya, terbuat dari materi apa, dan sebab-akibatnya; dengan segenap jiwamu, untuk bertindak dengan adil dan mengatakan kebenaran. Yang tersisa hanya kenikmatan menjalani keberlanjutan yang saling berhubungan dalam berbuat baik, dengan tidak ada celah sedikit pun di antara mereka.

Sinar matahari tetap satu, meski jalurnya dipatahkan oleh tembok, gunung, dan rintangan lain yang tak terhitung banyaknya. Substansi umum tetap satu, meskipun dibagi menjadi tubuh yang tak terhitung banyaknya dengan kualitas khususnya masing-masing. Jiwa yang hidup tetap satu, meskipun dibagi menjadi spesies yang tak terhitung banyaknya yang memiliki keterbatasannya masing-masing. Jiwa yang cerdas tetap satu, meskipun tampak terbagi. Sekarang di semua bagian di atas, bagian-bagian lain seperti napas dan materi, tidak peka dan tidak memiliki pertalian langsung satu sama lain. Namun, di sini pun sebuah tautan yang dibentuk oleh semacam kesatuan dan ketertarikan dari yang sejenis ke yang sejenis, yang membuat mereka cenderung berada di tempat yang sama. Namun, pikiran memiliki kodrat unik, ia cenderung menjangkau orang lain dari jenisnya sendiri dan bergabung dengan mereka, sehingga rasa kebersamaan tidak terputus.

Apa yang kauinginkan? Untuk terus hidup? Apa kau ingin memiliki sensasi dan dorongan hati? Bertumbuh, kemudian berhenti bertumbuh? Berbicara

dan berpikir? Apa ada dari semua ini yang menurutmu layak untuk kauinginkan? Jika mudah bagimu untuk menilai semua ini sebagai objek yang hina, lanjutkan ke tujuan akhir, yaitu mengikuti nalar dan mengikuti Yang Ilahi. Namun, akan bertentangan dengan menghormati nalar dan Yang Ilahi jika kita cemas bahwa karena kematian, seseorang akan kehilangan hal-hal lain.

Betapa kecilnya bagian dari jurang waktu yang tak terbatas dan sulit dimengerti ini, yang telah diberikan kepada masing-masing manusia! Dan, ini segera lenyap dalam kekekalan. Dan, betapa kecilnya bagian dari substansi universal! Dan, betapa kecilnya bagian dari jiwa universal! Dan, betapa sempitnya bongkahan bumi tempatmu merayap! Ketika kaurefleksikan semua ini, tidak ada yang tampak hebat, kecuali bertindak sesuai arahan kodratmu dan menerima dengan puas atas apa yang dibawa oleh kodrat universal.

Akan lebih bijak bagi manusia untuk menggunakan materi yang diberikan kepadanya untuk menunjukkan dirinya adalah manusia yang adil, sederhana, dan patuh kepada Yang Ilahi.

Bagaimana pikiran pengendalimu mendapat manfaat dari dirinya sendiri? Inilah yang harus diperhatikan. Semua hal lainnya, entah bergantung pada pilihanmu sendiri atau tidak, hanyalah abu yang tidak bernyawa, dan asap.

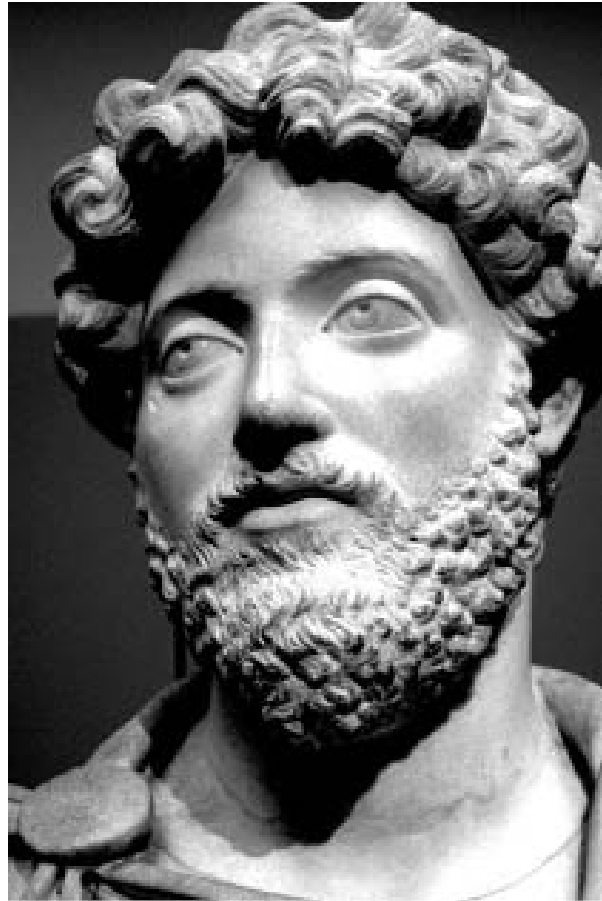
Panggilan paling jelas untuk membuatmu membenci kematian adalah, bahkan mereka yang menganggap kenikmatan sebagai satu-satunya hal baik, dan rasa sakit sebagai satu-satunya hal buruk, masih membenci kematian.

Tidak ada yang tampak hebat, kecuali bertindak sesuai arahan kodratmu dan menerima dengan puas atas apa yang dibawa oleh kodrat universal.

Siapa pun yang mengerti bahwa satu-satunya kebaikan adalah apa yang datang pada musimnya sendiri, yang menganggap hal ini netral, yaitu jika ia telah melakukan lebih banyak atau lebih sedikit tindakan yang selaras dengan nalar sejati, yang merasa tidak ada bedanya jika ia melihat dunia ini dalam waktu lebih lama atau lebih pendek, maka kematian tidak bisa menerornya.

Wahai manusia fana, kau telah hidup sebagai penduduk di kota yang hebat ini (dunia). Apa bedanya bagimu jika hidup itu hanya selama lima atau tiga tahun? Apa yang diatur oleh hukum, berlaku sama untuk semua. Apa yang perlu ditakuti dari hal ini, jika bukan tiran atau hakim korup yang mengeluarkanmu dari kota, tetapi hakikat tersebut yang membawamu masuk pada awalnya. Ini sama seperti jika seorang hakim praetor mempekerjakan aktor komedi, lalu yang mengeluarkannya dari adegan di panggung. “Tapi,” katamu, “aku belum menyelesaikan lima babak, hanya tiga.” “Kau benar, tetapi dalam hidup, tiga babak sudah membuat keseluruhan sandiwara menjadi lengkap.” Ia yang menentukan apakah sandiwara hidupmu sudah selesai, karena ia yang menyebabkan keberadaanmu, sekarang adalah penyebab peleburanmu. Dalam keduanya kau tidak memiliki andil. Maka, pergilah dengan bahagia dan suasana hati yang baik. Yang Ilahi yang membiarkanmu pergi, telah berdamai denganmu.[]

Profil Penulis



MARCUS AURELIUS adalah seorang Kaisar Romawi pada 161-180 Masehi. Dia terlahir dengan nama Marcus Annius Verus pada 26 April 121 di Roma, Italia. Marcus dikenal sebagai filsuf Stoik lewat buku yang ditulisnya, yaitu *Meditations*. Buku ini merupakan jurnal pribadi Marcus yang kemungkinan ditulis selama masa kampanye militernya di Eropa Tengah pada tahun 171-175.

Di masa mudanya, Marcus mempelajari bahasa Latin dan Yunani dengan tekun. Namun, dia memiliki minat yang sangat besar terhadap Stoikisme, yaitu sebuah filosofi yang menekankan pada takdir, logika, dan

pengendalian diri. *The Discourses*, karya seorang mantan budak dan filsuf Stoik Epiktetos, memberikan pengaruh yang sangat besar kepada Marcus. Sifat serius dan pekerja keras yang dimiliki Marcus mendapat perhatian paman sang bapak, yaitu Kaisar Hadrian. Hadrian meminta penerusnya, Antoninus Pius, untuk mengadopsi Marcus.

Ketika Antoninus meninggal dan Marcus resmi naik takhta sebagai kaisar, dia diberi nama Marcus Aurelius Antoninus Augustus. Bagi banyak generasi di Dunia Barat, Marcus Aurelius merupakan simbol Zaman Keemasan Kekaisaran Romawi. Namun, Marcus mengalami banyak peristiwa sulit selama masa pemerintahannya: peperangan dengan Kekaisaran Partia, suku barbar yang mengancam wilayah kekuasaan Marcus di perbatasan utara, dan munculnya wabah Antonine yang mematikan. Marcus meninggal akibat terserang wabah ini pada 17 Maret 180 di Vindobona, yang kini dikenal sebagai kota Wina, Austria.[]

Walaupun ditulis hampir dua milenium yang lalu, karya Kaisar Romawi, Marcus Aurelius ini, masih sangat relevan bagi kehidupan sekarang yang penuh tekanan. Ajaran-ajarannya mengandung unsur *mindfulness*, mengajak untuk fokus pada yang kita lakukan saat ini, *move on* dari masa lalu, sekaligus melepaskan beban-beban kekhawatiran akan masa depan. Memotivasi kita untuk berhenti *overthinking*, terlalu banyak memikirkan pendapat orang, dan mulai melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan sekitar.

Dengan *Meditations*, Marcus meyakinkan kita, “Kamu memiliki kemampuan untuk hidup bebas tanpa tekanan dan dengan rasa damai dalam pikiranmu, bahkan jika semua orang di seluruh dunia berteriak melawanmu.”

Sisakan sedikit waktu menapaki renungan-renungan yang telah menjadi acuan para negarawan, pemikir, dan banyak orang di seluruh dunia selama berabad-abad ini. Mulailah perjalananmu memahami diri sendiri sekaligus memahami dunia.

“Marcus Aurelius mengajak kita menyelami isi pikirannya. Di dalamnya kita akan menemukan kesadaran diri untuk tetap tenang menjalani hidup bahkan di saat-saat yang serba-tidak pasti seperti sekarang ini.”

— **Adjie Santosoputro**, Pembantu Memulihkan Batin,
Praktisi Meditasi dan *Mindfulness*



noura
www.nourabooks.co.id



