

Marc Aurel  
Selbstbetrachtungen



MARC AUREL

SELBST

BETRACHTUNGEN

*Aus dem Lateinischen  
von Carl Cleß*

Anaconda

Die Übersetzung folgt der Ausgabe *Marc Aurels Selbstgespräche*.  
Übersetzt und erläutert von Prof. Dr. C. Cleß. Fünfte Auflage.  
Berlin: Langenscheidtsche Verlagsbuchhandlung o. J. [ca. 1920].

Der Text wurde behutsam überarbeitet und auf neue  
Rechtschreibung umgestellt.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich  
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und

Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

© 2025 by Anaconda Verlag, einem Unternehmen  
der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten.

[produktsicherheit@penguinrandomhouse.de](mailto:produktsicherheit@penguinrandomhouse.de)

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR)

Umschlagmotive: Marcus Aurelius (Lithografie), aus »Crabb's Historical  
Dictionary«, veröffentlicht 1825, Privatsammlung, © Bridgeman Images  
(Hauptmotiv); Shutterstock / © Martyshova Maria (Icon)

Umschlaggestaltung: [www.katjaholst.de](http://www.katjaholst.de)

Satz und Layout: Achim Münster, Overath

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-7306-1467-9

[www.anacondaverlag.de](http://www.anacondaverlag.de)

# Erstes Buch

## 1.

Von meinem Großvater Verus habe ich gelernt, leutselig und sanftmütig zu sein.

## 2.

Vom ruhmvollen Gedächtnis meines Vaters erhielt ich den Antrieb zu einem anspruchslosen und zugleich männlichen Wesen.

## 3.

Meine Mutter flößte mir den Sinn für Gottesfurcht, Freigebigkeit und Enthaltbarkeit nicht nur von bösen Taten, sondern auch von derlei Gedanken, überdies Liebe zur Einfachheit in Nahrung und zu einer von der Üppigkeit der Reichen abweichenden Lebensweise ein.

## 4.

Meinem Urgroßvater habe ich es zu verdanken, dass ich in keine öffentliche Schule gehen musste, vielmehr zu Hause den Unterricht guter Lehrer genießen durfte und daneben einsehen lernte, dass man in solchen Dingen keine Ausgaben sparen solle.

## 5.

Mein Erzieher ermahnte mich, weder für die Grünen noch für die Blauen im Zirkus und ebenso wenig für die Rundschilder als für die Langschilder unter den Gladiatoren Partei zu nehmen, an Ausdauer in Anstrengungen, Zufriedenheit mit Wenigem und Selbsttätigkeit

mich zu gewöhnen, mich nicht in fremde Angelegenheiten zu mischen und gegen Verleumdungen mein Ohr zu verschließen.

## 6.

Diognetus warnte mich vor dem Trachten nach eitlen Dingen und dem Glauben an das Gerede der Gaukler und Schwarzkünstler von Beschwörungen, Geisterbann und anderem derart, vor der Wachtelpflege und ähnlichen Liebhabereien und lehrte mich, Freimütigkeit zu ertragen und mit der Philosophie mich zu befreunden. Auf seinen Rat hörte ich den Bacchius, hierauf den Tandasis und Marcianus, schrieb als Knabe Dialoge und verlangte für mich bloß ein Feldbett und eine Tierhaut zum Nachtlager und was sonst noch zur Lebensweise griechischer Philosophen gehört.

## 7.

Von Rusticus stammt bei mir die Überzeugung, ich müsse an meiner Besserung und Charakterbildung arbeiten, dagegen die Abwege leidenschaftlicher Sophisten vermeiden, dürfe auch nicht über leere Theorien schriftstellern, noch mit der Miene eines Sittenpredigers Reden vortragen, noch in augenfälliger Weise den Büßer oder Menschenfreund spielen. Desgleichen solle ich mich von rhetorischem und poetischem Wortgepränge und sonstiger Schönrednerei fernhalten, auch zu Hause nicht im Staatskleid einerschreiten noch anderes derart treiben. Von ihm lernte ich auch einfache, kunstlose Briefe schreiben, wie er selbst einen von Sinuessa aus an meine Mutter schrieb, meinen Widersachern und Beleidigern bereitwillig und versöhnlich entgegenkommen, sobald sie selbst geneigt wären, wiedereinzulenken, Schriften aufmerksam

lesen, mich nie mit oberflächlicher Betrachtung zufriedengeben und Schwätzern nicht vorschnell beipflichten. Er hat mich auch mit Epiktets Abhandlungen bekannt gemacht, die er mir aus seiner Hausbibliothek mittheilte.

## 8.

Von Apollonius habe ich die freie Denkart, welche aber zugleich ohne Wanken bedachtsam ist und nicht im Mindesten etwas anderes als die Vernunft sich zum Leitstern wählt, sowie den steten Gleichmut unter den heftigsten Schmerzen, beim Verlust eines Kindes, in langwierigen Krankheiten. An ihm, als an einem lebendigen Beispiel, nahm ich es augenfällig wahr, wie man zugleich in hohem Grade eifrig und doch nachsichtig sein könne. Deutlich erblickte ich in ihm einen Mann, der bei seinem Unterricht nicht leicht verdrießlich wurde und daneben seine Geschicklichkeit und Gewandtheit im Lehrvortrag für den geringsten seiner Vorzüge erachtete. Er zeigte mir endlich auch, wie man sogenannte Gefälligkeiten von Freunden hinzunehmen habe, ohne dafür knechtisch unterwürfig zu werden, noch auch sie unerkennlich aus der Acht zu lassen.

## 9.

Von Sextus lernte ich wohlwollend sein, an seinem Beispiel, meinem Haus als Vater vorstehen; ihm verdanke ich den Vorsatz, der Natur gemäß zu leben, eine ungekünstelte Würde des Benehmens und die Sorgsamkeit im Erraten von Freundeswünschen, die Geduld gegen Unwissende und gegen Leute, welche gedankenlosem Wahn frönen, endlich die Kunst, mich in alle Menschen zu schicken. Daher lag im Umgang mit ihm selbst mehr entgegenkommende Freundlichkeit als in aller Schmei-

chelei, und doch stand er zu gleicher Zeit bei denselben Menschen in größter Achtung. Er stattete mich mit der Fähigkeit aus, die zur Lebensweisheit erforderlichen Grundsätze auf eine überzeugende und regelrechte Art aufzufinden und zu ordnen, nie dem Zorn oder einer anderen Leidenschaft Ausbrüche zu gestatten, aber zugleich mit dieser völligen Leidenschaftslosigkeit die Regungen der zärtlichsten Liebe zu verbinden und mich eines guten Rufes, jedoch ohne viel Aufhebens, und eines reichen Wissens, aber ohne Prahlerei, zu befleißigen.

## 10.

Der Grammatiker Alexander gab mir Anleitung, mich des Tadels und verletzender Vorwürfe gegen Leute, welche einen fremdartigen und sprachwidrigen oder übelklingenden Ausdruck vorbrachten, zu enthalten und vielmehr durch die Wendung der Antwort oder der zustimmenden Bestätigung oder gemeinschaftlichen Untersuchung über die Sache selbst und nicht über den Ausdruck oder sonst durch eine derartige passende, beiläufige Erinnerung es ihnen nahezu legen, wie sie sich hätten aussprechen sollen.

## 11.

Fronto verhalf mir zur Einsicht, dass Missgunst, Schlaueit und Heuchelei die Folgen der Willkürherrschaft seien und dass im Allgemeinen diejenigen, welche bei uns Edelgeborene heißen, eben doch weniger Menschenliebe besitzen als andere.

## 12.

Alexander, der Platoniker, erteilte mir die Anweisung, nicht oft und nie ohne Not mündlich oder schriftlich



jemand zu erklären, dass ich für ihn keine Zeit habe, und nicht auf solche Weise unter dem Vorwand dringender Geschäfte die Erfüllung der Pflichten beständig zurückzuweisen, welche die Verhältnisse zu unseren Mitmenschen uns auferlegen.

### 13.

Catulus ermahnte mich, etwaige Klagen eines Freundes, auch wenn er solche ohne Grund vorbringe, nie geringschätzig aufzunehmen, sondern es vielmehr zu versuchen, wie ich ihn wieder zum alten Wohlwollen gegen mich zurückführen könne; desgleichen, wie das auch von Domitius und Athenodotus gerühmt wird, von meinen Lehrern mit Wärme Gutes zu reden und meine Kinder wahrhaft zu lieben.

### 14.

Durch meinen Bruder Severus wurde ich ein Freund meiner Angehörigen sowie auch der Wahrheit und des Rechtes. Durch ihn gewann ich die Bekanntschaft mit einem Thrasea, Helvidius, Cato, Dion und Brutus und die Vorstellung, von einem Staat, der nach gleichen Gesetzen und nach dem Grundsatz der Bürger- und Rechtsgleichheit verwaltet, und von einem Reich, wo die Freiheit der Beherrschten höher denn alles geachtet wird. Von ihm wurde ich ferner angeleitet, in standhafter Verehrung der Philosophie zu beharren, wohlthätig und in ausgedehntem Maße freigebig zu sein, von meinen Freunden das Beste zu hoffen und auf ihre Liebe zu vertrauen, auch etwaige Missbilligung ohne Rückhalt gegen sie auszusprechen und ihnen offenherzig kundzutun, was ich von ihnen und was nicht erwarte, ohne sie dies erst lange erraten zu lassen.

## 15.

Maximus überzeugte mich von der Pflicht der Menschen, sich selbst zu beherrschen, sich durch nichts vom rechten Wege abbringen zu lassen, unter allen Umständen und namentlich in Krankheiten guten Mutes zu bleiben, einen aus Milde und Würde gemischten Charakter sich anzueignen und ohne Murren die vorliegenden Geschäfte zu besorgen. Von ihm selbst glaubte jedermann, er rede, wie er denke, und tue nichts von dem, was er tue, in schlimmer Absicht. Nie ließ er sich von Bewunderung oder Staunen hinreißen, nirgends zeigte er Übereilung oder Saumseligkeit, nie war er ratlos, niedergeschlagen, scheinbar freundlich und wiederum zornig oder argwöhnisch. Wohltätig, versöhnlich, ein Feind der Lüge, gewährte er mehr das Bild eines geraden Mannes denn das eines Menschen, der an sich nachbessert. Nie glaubte jemand, von ihm verachtet zu sein, und wagte es ebenso wenig, sich über ihn zu erheben. Endlich beobachtete er beim Scherz jederzeit den Anstand.

## 16.

Das Leben meines Vaters war für mich eine Schule der Milde und doch zugleich auch unerschütterlicher Beständigkeit in allem, wofür er sich einmal nach reiflicher Erwägung entschieden hatte. Er war unempfindlich gegen jede Eitelkeit auf anscheinende Ehrenbezeugungen, ein Freund der Tätigkeit und unverdrossen darin, hörte gern gemeinnützige Vorschläge anderer an, ließ sich durch nichts abhalten, jeden nach Verdienst zu behandeln, wusste recht wohl, wo man die Zügel anziehen und wo nachlassen müsse. Von der Knabenliebe entwöhnt, hatte er nur noch Sinn fürs Gemeinwohl; seinen Freunden erließ er den Zwang, immer mit ihm zu spei-

sen oder auf seinen Reisen ihn stets zu begleiten; diejenigen aber, welche dringender Umstände wegen hatten zurückbleiben müssen, fanden ihn bei seiner Rückkehr gleichgestimmt. In seinen Erwägungen prüfte er zuerst gründlich, bestand aber dann auch auf ihrer Ausführung; auch trat er nie vor der Zeit von der Untersuchung zurück, noch begnügte er sich mit den ersten besten Einfällen. Seine Freunde suchte er sich zu erhalten und wurde ihrer weder überdrüssig, noch war er unvernünftig für sie eingenommen. In jeder Lage zufrieden, war er stets heiter; auf die Zukunft nahm er von Ferne schon Bedacht und machte ohne viel Aufhebens sich auf die geringsten Vorfälle gefasst. Alles Zujauchzen und jede Schmeichelei wies er zurück. Auf die Staatsbedürfnisse war er jederzeit wachsam und haushälterisch beim Ausgeben öffentlicher Gelder und ließ den Tadel solcher Grundsätze willig über sich ergehen. Um die Gunst der Götter buhlte er ebenso wenig auf abergläubische Weise als um die Gunst der Menschen durch Künste der Gefallsucht oder durch Begünstigung des Pöbels; vielmehr war er in allem nüchtern und fest, nirgends unanständig noch neuerungslustig. Die Güter, welche zur Erheiterung des Lebens etwas beitragen und die ihm das Glück in Fülle darbot, benutzte er ebenso fern von Übermut als von Ausflüchten und genoss daher das Vorhandene ebenso ungesucht, als er das Fehlende nicht vermisste. Niemand konnte von ihm sagen, er sei ein Sophist oder ein Schwätzer nach der Art und Weise der Haussklaven oder ein Schulpedant; vielmehr musste jeder zugestehen, er sei ein Mann von reifem Verstand und großer Vollkommenheit, erhaben über Schmeichelei und gleich geschickt, eigene wie fremde Angelegenheiten zu besorgen. Zudem wusste er den Wert wahrer Freunde

der Weisheit zu schätzen, ohne die anderen herabzusetzen oder sich von ihnen verleiten zu lassen. Dabei war er umgänglich und liebte den Scherz, jedoch ohne Übertreibung. So pflegte er auch seines Leibes mit Maßen, nicht wie ein Mensch von zu großer Lebenslust, um ihn herauszuputzen, aber ebenso wenig vernachlässigte er denselben, weshalb er bei der ihm eigentümlichen Aufmerksamkeit der Heilkunst mit ihren inneren und äußeren Mitteln sehr selten bedurfte. Insbesondere aber ist an ihm das zu rühmen, dass er Männern, welche in etwas eine vorzügliche Stärke besaßen wie in der Beredsamkeit, der aus Forschung stammenden Gesetzkunde, der Sittenlehre oder in anderen Fächern, ohne Neid den Vorrang einräumte und ihnen sogar dazu behilflich war, dass jeder nach dem Maß seiner besonderen Geschicklichkeit Anerkennung finde. Obgleich er ferner alles gemäß den Einrichtungen der Vorfahren behandelte, so vermied er doch selbst den Schein der Anhänglichkeit an dieselben. Überdies hielt er sich fern von Wankelmuth und Unbeständigkeit und verweilte gern an denselben Orten und bei denselben Geschäften, kehrte auch nach den heftigsten Anfällen von Kopfschmerzen mit verjüngter Jugendkraft alsobald wieder zu seinen gewohnten Arbeiten zurück. Nie hatte er viele Geheimnisse, im Gegenteil sehr wenige und sehr selten, und diese betrafen nur das Gemeinwohl. Bei Veranstaltung öffentlicher Spiele, Aufführung von Gebäuden, Austeilung von Spenden und anderem derart zeigte er sich verständig und gemäßigt und als ein Mann, der bei seinem Tun allein die Pflicht, nicht aber den durch Handlungen zu gewinnenden Ruhm im Auge hatte. Er badete nie zur Unzeit, war auch nicht baulustig und ebenso wenig auf Leckerbissen, auf Gewebe und Farbe seiner

Kleider als auf Schönheit seiner Sklaven bedacht. Meistens trug er eine Toga von der untern Villa zu Lorium und ein Unterkleid in Lanuvium und nicht ohne sich zu entschuldigen einen Oberrock in Tusculum; und so war sein ganzes Benehmen. Nichts Unfreundliches noch auch Ungeziemendes, Ungestümes noch etwas derart war an ihm zu entdecken, wovon man nach dem Sprichwort hätte sagen können: »Es war vom Übermaß«, sondern alles wohl und gleichsam bei guter Muße überlegt, unerschütterlich geordnet, fest und mit sich selbst übereinstimmend. Und so konnte man denn auf ihn anwenden, was von Sokrates gemeldet wird, dass er Dinge zu entbehren und zu genießen gewusst habe, bei deren Entbehrung sich viele schwach und bei deren Genuss sie sich unmäßig verhalten. Dort aber mutig zu ertragen, hier nüchtern zu bleiben, verrät einen Mann von vollendeter und unbesiegbarer Geistesstärke, und in diesem Licht zeigte er sich während der Krankheit des Maximus.

## 17.

Den Göttern verdanke ich es, dass ich rechtschaffene Großväter, rechtschaffene Eltern, eine rechtschaffene Schwester, rechtschaffene Lehrer, rechtschaffene Hausgenossen, Verwandte, Freunde, ja fast durchaus rechtschaffene Menschen um mich gehabt habe, aber auch das, dass ich gegen keinen derselben zu einem Fehltritt durch Übereilung mich verleiten ließ, obgleich ich hierzu die Anlage in mir trug, vermöge der ich bei gegebenem Anlass etwas derart hätte tun können. Doch die Huld der Götter verhütete das Zusammentreffen von Umständen, wodurch ich überwältigt worden wäre. Denselben verdanke ich es, dass ich bei der Beischläferin

meines Großvaters nicht noch länger auferzogen ward; dass ich meine Jugendunschuld bewahrte; dass ich nicht vor der Zeit meine Manneskraft verschwendete, sondern sie sogar über die Zeit hinaus aufsparte; dass ich einem Herrn und Vater untergeordnet war, der jeden Keim des Übermutes in mir vertilgen und mich zu der Überzeugung erheben konnte, dass man, ohne Leibwächter, Feiergewänder, Fackeln und Statuen und andern Aufwand derart zu bedürfen, am Hofe leben und sich beinahe wie ein Privatmann einschränken könne, ohne deshalb der Würde und dem Ernst in Erfüllung seiner Herrscherpflichten gegen das Gemeinwesen etwas zu vergeben. Den Göttern verdanke ich es auch, dass mir ein Bruder beschieden ward, der durch sein sittliches Benehmen mich zur Sorgfalt für mein Inneres aufmunterte und zugleich durch seine Achtung und Zuneigung mich erfreute; dass mir Kinder geboren wurden, welche geistig nicht unbegabt, körperlich nicht verkrüppelt waren; dass ich in der Rede- und Dichtkunst und in den anderen Wissenschaften keine größeren Fortschritte machte, die mich bei der Wahrnehmung eines glücklichen Fortschreitens vielleicht zu sehr gefesselt haben würden; dass ich unverweilt meine Erzieher zu den Ehrenstellen, welche sie gerade mir zu wünschen schienen, erhoben habe, ohne sie mit der Hoffnung hinzuhalten, ich werde das, weil sie für solche noch zu jung seien, erst in der Folgezeit tun. Auch dafür sei ihnen Dank, dass ich den Apollonius, Rusticus, Maximus kennenlernte; dass ich mich über die Art und Weise eines naturgemäßen Lebens lebhaft und oft in Gedanken beschäftigte; dass vonseiten der Götter und der von dort her stammenden Gaben, Hilfsleistungen, Rührungen nichts mich hinderte, alsbald der Natur gemäß zu leben,

wenn ich nicht durch eigene Schuld und durch Nichtbefolgung der göttlichen Mahnungen und fast möchte ich sagen Offenbarungen darin zurückbleiben wollte; dass mein Körper bei einer solchen Lebensweise so lange ausdauerte; dass ich weder die Benedicta noch den Theodotus berührt habe und auch von meinen späteren Liebesfiebern genesen bin; dass ich, obgleich oft ungehalten auf Rusticus, mir doch nichts weiter erlaubt habe, was ich jetzt bereuen müsste; dass meine Mutter, die so jung sterben sollte, doch noch in ihren letzten Jahren mit mir zusammenwohnen durfte; dass, sooft ich einen Armen oder sonst einen Hilfsbedürftigen unterstützen wollte, ich nie hören musste, meine Geldmittel gestatten eine solche Unterstützung nicht, und dass ich selbst nie in die drückende Lage geriet, um von einem andern etwas annehmen zu müssen. Den Göttern verdanke ich den Besitz einer Gemahlin, die so lenksam, so zärtlich liebend, so einfach ist, den Reichtum an geeigneten Erziehern für meine Kinder, die Eingebung von Heilmitteln in Träumen, unter anderem wider das Blutspeien und den Schwindel und namentlich von dem Mittel zu Cajeta, wie durch ein Orakel; dass ich endlich bei meiner Neigung zur Philosophie keinem Sophisten in die Hände fiel, auch nicht mit Lesen von Schriften, Auflösung von Trugschlüssen, Untersuchungen über die Gestirnwelt ein müßiges Leben führte. Ja, zu diesem allem bedurfte es des Beistandes der Götter und des Glückes.

Geschrieben unter den Quaden an der Granua.

# Zweites Buch

## 1.

Gleich in der ersten Morgenstunde sage zu dir: Heute werde ich mit einem vorwitzigen, undankbaren, übermütigen, ränkevollen, verleumderischen, ungeselligen Menschen zusammentreffen. Alle diese Fehler haften an ihnen nur wegen ihrer Unkenntnis des Guten und des Bösen. Ich hingegen sehe es ein, dass das Gute seinem Wesen nach schön, das Böse hässlich ist, und weiß von der Natur selbst des Fehlenden, dass sie mit der meinigen verwandt ist, nicht sowohl desselben Blutes und Samens als vielmehr derselben Vernunft, des gleichen göttlichen Funkens teilhaftig. Auch weiß ich, dass weder er noch sonst ein Mensch mich beschädigen kann; denn niemand vermag es, mich in etwas Schändliches zu verwickeln; aber ebenso wenig kann ich dem, der mir verwandt ist, zürnen oder ihm gram sein; sind wir ja vielmehr zu gemeinschaftlicher Wirksamkeit da wie die Füße, die Hände, die Augenlider, die oberen und unteren Reihen der Zähne. Einander entgegenwirken wäre mithin naturwidrig, auf jemand aber ungehalten sein und von ihm sich abwenden, hieße ihm entgegenwirken.

## 2.

Was ich auch immerhin sein möge, ist ein wenig Fleisch und Lebensgeist und die herrschende Vernunft. Weg mit den Büchern! Lass dich nicht mehr hin- und herzerren: es ist dir nicht gestattet. Erhebe dich vielmehr über dieses bisschen Fleisch als einer, der vielleicht bald sterben muss. Es ist ja doch nur Blutjauche und Knochen, ein



Gewebe aus Nerven, Blut- und Pulsadern geflochten. Betrachte aber auch deinen Lebensgeist, was ist er? Ein Hauch, und nicht einmal immer derselbe, sondern in jeder Stunde ausgestoßen und wieder eingeatmet. Das dritte dann ist die herrschende Vernunft. Hier nun denke so: Du bist alt; lass sie nicht länger dienstbar sein, nicht länger von ungeselligen Trieben einer Puppe gleich hin- und hergezogen werden, sei nicht länger auf dein gegenwärtiges Geschick ungehalten, noch suche dem zukünftigen feige zu entrinnen.

### 3.

Die Werke der Götter sind voll von Spuren ihrer Vorsehung. Auch die Erscheinungen des Glückes sind nicht unnatürlich, treten nicht ein ohne das Zusammenwirken und die Verkettung der von der Vorsehung gelenkten Ursachen. Alles geht von ihr aus. Hierzu kommt aber auch das Notwendige und dasjenige, was dem Weltganzen, wovon du ein Teil bist, zum Vorteil gereicht. Was aber die Natur des Ganzen mit sich bringt und was zu ihrer Erhaltung beiträgt, das muss auch für jeden einzelnen Teil der Natur gut sein. Die Verwandlungen der einfachen Grundstoffe sowie der zusammengesetzten Körper erhalten die Welt. Hierbei beruhige dich; das soll dir stets zur Lehre dienen. Den Bücherdurst aber tue von dir, damit du nicht mit Murren sterbest, sondern mit wahrer Heiterkeit und herzlicher Dankbarkeit gegen die Götter.

### 4.

Bedenke, wie lange du diese Betrachtungen verschoben und wie oft du die von den Göttern dir hierzu gebotenen Gelegenheiten nicht benutzt habest. Du solltest es

doch endlich einmal empfinden, von welcher Welt du ein Teil, von welchem Weltregenten du ein Ausfluss seiest, dass für dich die Grenze der Zeit bereits festgestellt sei und dass, wenn du sie nicht zur Aufheiterung deines Gemütes benutzest, dieselbe dahingehe und du auch dahingehest und sie nicht wiederkehre.

## 5.

Jederzeit sei ernstlich darauf bedacht, als Römer und als Mann die dir obliegenden Geschäfte mit gewissenhaftem und ungekünsteltem Ernst, mit warmer Menschenliebe, Freimut und Gerechtigkeit zu vollziehen und alle anderen Einbildungen von dir fernzuhalten. Und dahin wirst du es bringen, wenn du jede Handlung als die letzte deines Lebens verrichtest, frei von aller Unbesonnenheit und leidenschaftlichen Abneigung gegen die Vorschriften der Vernunft, frei von Heuchelei, Eigenliebe und Unzufriedenheit mit dem dir beschiedenen Los. Du siehst, wie wenig dessen ist, was man sich anzueignen hat, um ein glückliches, ja göttliches Leben führen zu können; denn die Götter selbst werden nichts weiter von dem fordern, der dieses beobachtet.

## 6.

Nur fort und fort dich herabgewürdigt, meine Seele! Hingegen dir Ehre zu erwerben, dazu wirst du keine Zeit mehr haben. Eilt ja das Leben für jeden dahin; auch das deinige ist beinahe schon zu Ende gebracht, wenn du vor dir selbst keine Achtung hast, sondern deine Glückseligkeit bei den Seelen anderer suchst.

## 7.

Zerstreuen dich etwa die Außendinge? Gönn' dir viel-  
mehr Muße, deine Kenntnisse auf nützliche Weise zu er-  
weitern, und gib das Umherschweifen auf. Nimm dich  
indes auch vor der anderen Verirrung in Acht. Es gibt  
nämlich auch Toren, die sich mit vieler Geschäftigkeit  
ihr ganzes Leben hindurch abmühen, dabei aber kein  
Ziel vor Augen haben, worauf all ihr Dichten und  
Trachten ganz und gar gerichtet wäre.

## 8.

Nicht leicht hat man gesehen, dass jemand unglücklich  
ist, weil er nicht auf das achtet, was in der Seele eines an-  
dern vorgeht; dagegen müssen diejenigen notwendig  
unglücklich werden, welche den Bewegungen ihrer ei-  
genen Seele nicht mit ihren Gedanken folgen.

## 9.

Du musst stets daran denken, was die Natur des Ganzen  
und was die deinige sei, wie diese sich zu jener verhalte,  
welch ein Teil und von welchem Ganzen sie ein Teil sei  
und dass niemand dich hindern könne, in steter Über-  
einstimmung mit der Natur, von welcher du ein Teil  
bist, zu handeln und zu reden.

## 10.

Theophrast erklärt in seiner Vergleichung der Vergehun-  
gen, insofern man nämlich nach den gewöhnlichen Be-  
griffen eine solche anstellen mag, mit philosophischem  
Geist, dass die Übertretungen aus Gier schwerer seien  
als die aus Zorn; denn der Zürnende scheine doch noch  
mit einer gewissen Missstimmung und einer geheimen  
Bekommenheit sich von der Vernunft abzuwenden; wer

aber aus Begehrlichkeit sündige und von der Lust sich überwältigen lasse, der erscheine zügelloser und weibischer in seinen Sünden. Daher hat er den richtigen und eines Philosophen würdigen Ausspruch getan: der mit Lust begangene Fehltritt sei strafbarer als der mit Missstimmung verbundene. Auch sieht im Ganzen der Zürnende mehr wie ein Mensch aus, der vorher gekränkt und aus Missstimmung zum Unwillen hingedrängt wurde; der andere dagegen entschließt sich aus eigener Bewegung zum Unrechtthun, indem er durch seine Begehrlichkeit zu irgendeiner Tat hingerissen wird.

## 11.

All dein Tun und Denken sei so beschaffen, als ob du möglicherweise im Augenblick aus diesem Leben scheiden solltest. Von Menschen aber sich trennen müssen, kann ja, wofern es Götter gibt, nichts Schreckliches sein, denn diese werden dich doch wohl nicht dem Elend zur Beute geben; gibt es aber keine oder kümmern sie sich nicht um die menschlichen Angelegenheiten, was soll mir dann noch das Leben in einer Welt ohne Götter und ohne Vorsehung? Doch es gibt Götter, und sie kümmern sich um die menschlichen Angelegenheiten und haben es ganz in die Hand des Menschen gelegt, dass er nicht in wirkliche Übel gerate. Gäbe es aber außerdem noch ein anderes Übel, so hätten sie auch in *der* Hinsicht dafür gesorgt, dass es nur bei ihm stünde, davon nicht betroffen zu werden. Was aber den Menschen selbst nicht verschlimmert, wie sollte das sein Leben verschlimmern können? Die Allnatur hätte weder unwissentlich noch wissentlich, indem sie nämlich unfähig gewesen wäre, so etwas zu verhüten oder wiedergutmachen, einer solchen Nachlässigkeit sich schuldig ge-