

**ΜΑΡΚΟΣ ΑΥΡΗΛΙΟΣ**

# ΤΑ ΕΙΣ ΕΑΥΤΟΝ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ-ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΤΑ ΝΕΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ:  
ΟΥΡΑΝΙΑ Ν. ΤΟΥΤΟΥΝΤΖΗ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ:  
ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΣΙΟΥΤΗ



## Βιβλίο Πρώτο

1. Από τον παππού μου τον Ουήρο [διδάχθηκα] την καλοσύνη και την πραότητα.

2. Από τη φήμη και την ανάμνηση του πατέρα μου\* [διδάχθηκα] την αιδημοσύνη και την ανδροπρέπεια.

3. Από τη μητέρα μου [διδάχθηκα] τον σεβασμό στους θεούς και τη γενναιοδωρία, και όχι απλώς να απέχω από άσχημες πράξεις, αλλά να μη μου περνούν καν από τον νου· κι ακόμα τον λιτό τρόπο ζωής, που πολύ απέχει από τη στάση και τη συμπεριφορά των πλουσιών.

4. Στον προπάππο μου [οφείλω] ότι δεν φοίτησα σε δημόσιες σχολές αλλά είχα αγαθούς δασκάλους κατ' οίκον, και τη συνειδητοποίηση πως για τέτοια θέματα αξίζει να ξοδεύεις αφειδώς.

5. Στον παιδαγωγό μου [οφείλω] ότι δεν έγινα οπαδός των Βένετων ή των Πράσινων στον ιππόδρομο, ούτε οπαδός των Παλμουλάρων ή των Σκουτάρων μονομάχων· κι ακόμα ότι έγινα ανθεκτικός στους κό-

---

\* Ο βιολογικός πατέρας του Μάρκου Αυρήλιου πέθανε το 125 με 126 μ.Χ., όταν ο Μάρκος ήταν περίπου τεσσάρων ετών.

πους και ολιγαρκής· ότι ενεργώ μόνος μου για τον εαυτό μου και δεν μπλέκομαι σε ό,τι δεν με αφορά· και ότι δεν αφήνω περιθώρια να μου διαβάλλουν τους άλλους.

6. Από τον Διόγνητο\* [έμαθα] να μην ασχολούμαι με μάταια πράγματα και να μην πιστεύω τους προληπτικούς και τους γητευτές με τις μαγικές επωδούς τους και τα αποτρεπτικά ξόρκια και όσα άλλα λένε· να μην ασχολούμαι με ορτυγοκοπίες\*\* και να μένω ασυγκίνητος σε τέτοιου είδους πράγματα· και να αντέχω την παρρησία· [οφείλω σε αυτόν] και την εξοικείωσή μου με τη φιλοσοφία και ότι παρακολούθησα αρχικά τα μαθήματα του Βακχείου και έπειτα του Τάνδαση και του Μαρκιανού· και ότι έγραψα *Διαλόγους* ήδη όταν ήμουν παιδί· και ότι ήθελα να κοιμάμαι σε χαμηλό κρεβάτι με τραχιά δέρματα και όλα όσα ακόμα περιλαμβάνει η ελληνική διαπαιδαγώγηση.

7. Από τον Ρούστικο συνέλαβα την ιδέα σχετικά με την αναγκαιότητα να βελτιώνουμε και να φροντίζουμε τον χαρακτήρα μας, να μην παρεκκλίνουμε προς τον σοφιστικό ζήλο ούτε να συγγράφουμε θεωρητικολογίες ή να συνθέτουμε προτρεπτικά λογύδρια, ούτε ακόμα, γεμάτοι φαντασιοπληξία, να παριστάνουμε τους ασκητικούς ή τους ευεργέτες. Και [του οφείλω] ότι

---

\* Ο Διόγνητος ήταν ένας από τους πρώτους δασκάλους του Μάρκου Αυρήλιου, που του δίδαξε ζωγραφική και τον εισήγαγε στη φιλοσοφική σκέψη.

\*\* Παιχνίδι στοιχημάτων, παρόμοιο με τις κοκορομαχίες.

αποστασιοποιήθηκα από τη ρητορική και την ποιητική τέχνη και από τους ανόητους αστεϊσμούς· και ότι δεν κυκλοφορώ στο ανάκτορο με τα αυτοκρατορικά μου ενδύματα και όλα τα παρόμοια, όπως επίσης και ότι οι επιστολές μου είναι πάντα γραμμένες απλά, όπως εκείνη που είχε στείλει αυτός στη μητέρα μου από τη Σινόεσσα· επίσης, ότι είμαι ανεκτικός και διαλλακτικός προς όσους με ταλαιπώρησαν ή με αδίκησαν, άμεσα μόλις θελήσουν να επανορθώσουν· ότι προσέχω το ακριβές νόημα όσων διαβάζω και δεν περιορίζομαι να πάρω μια αφηρημένη ιδέα ή να αποδεχτώ αβασάνιστα τις αερολογίες κάποιων· και ότι είχα την τύχη να διαβάσω τις σημειώσεις του Επίκτητου,\* που τις είχε στο σπίτι του και μου τις έδωσε.

8. Στον Απολλώνιο\*\* [οφείλω] την ελευθερία της

---

\* Ο Επίκτητος (περ. 50 μ.Χ.-περ. 135 μ.Χ.) είναι ένας από τους κυριότερους εκπροσώπους της στωικής φιλοσοφίας και οι θεωρίες του επηρέασαν ιδιαίτερα τον Μάρκο Αυρήλιο. Γεννημένος στην Ιεράπολη σε καθεστώς δουλείας, καθώς, απ' ό,τι γνωρίζουμε, ήταν γιος δούλων, ο Επίκτητος κατόρθωσε να παρακολουθήσει μαθήματα φιλοσοφίας και αργότερα έγινε απελεύθερος. Δεν άφησε γραπτό έργο, αλλά ο ιστορικός Αρριανός, που υπήρξε μαθητής του, συγκέντρωσε τη διδασκαλία του στα 4 βιβλία των *Διατριβών* και παρουσίασε και μια σύνοψή τους στο *Εγχειρίδιο*.

\*\* Ο Απολλώνιος από τη Χαλκηδόνα ή τη Νικομήδεια, για τη ζωή του οποίου ελάχιστα γνωρίζουμε, ήταν στωικός φιλόσοφος και επίσης δάσκαλος του Μάρκου Αυρήλιου.

σκέψης και ότι η στάση μου είναι πάντα σταθερή και αταλάντευτη, ότι δεν εμπιστεύομαι το τυχαίο και δεν αποβλέπω ποτέ σε άλλο τίποτα πέρα από τη λογική και ότι παρέμεινα πάντοτε ατάραχος σε στιγμές τεράστιας οδύνης, σε απώλεια παιδιού, σε μακροχρόνιες νόσους. Έχοντας αυτόν ως ζωντανό παράδειγμα, είδα ολοκάθαρα ότι ο ίδιος άνθρωπος μπορεί να είναι δυνατός και ενεργητικός και συγχρόνως ατάραχος. Όταν χρειαζόταν να εξηγήσει κάτι, δεν εκνευριζόταν και είδα έναν άνθρωπο που, απ' όλα του τα προτερήματα, θεωρούσε λιγότερο σημαντικά την εμπειρία και την ικανότητά του να διδάσκει θεωρητικές γνώσεις. Απ' αυτόν έμαθα πώς πρέπει να δέχομαι κάθε προσφορά και φιλοφροσύνη εκ μέρους όσων θέλουν να θεωρούνται φίλοι μου, χωρίς να επιτρέπω στον εαυτό μου να εξαπατηθεί αλλά και χωρίς να τα προσπερνώ όλα αυτά με αναισθησία.

9. Από τον Σέξτο\* [έμαθα] να είμαι ευμενής προς τους άλλους και μου χρησίμευσε το παράδειγμα του οίκου του, πόσο πατρικά κυβερνιόταν και [από αυτόν έμαθα] τι σημαίνει να ζεις σύμφωνα με τη φύση.\*\* Κι

---

\* Ο Μάρκος Αυρήλιος αναφέρεται στον στωικό φιλόσοφο Σέξτο από τη Χαιρώνεια. Ο Σέξτος ήταν συγγενής του Πλουτάρχου, που δεν συμφωνούσε με τον στωικισμό.

\*\* Το *κατὰ φύσιν ζῆν* αποτελεί θεμελιώδη αρχή της φιλοσοφίας των στωικών, για τους οποίους υπάρχει η φύση του παντός, η οποία κυβερνά την ολότητα του κόσμου, και η φύση του κάθε

ακόμα, την ανεπιτήδευτη σεμνότητα, το ενδιαφέρον και τη φροντίδα για τα αγαπημένα μας πρόσωπα, την ανεκτικότητα προς τους ανόητους και προς εκείνους που έχουν πεποιθήσεις χωρίς να έχουν γνώση. [Διδάχθηκα επίσης πολλά από] το πώς μπορούσε να έχει αρμονικές σχέσεις με όλους, έτσι ώστε η συναναστροφή μαζί του να είναι γλυκύτερη από κάθε κολακεία και συγχρόνως τον ίδιο να τον σέβονται απεριόριστα οι πάντες· και από το ότι μπορούσε να εξηγεί με τρόπο πλήρη και καταληπτό και να διερευνά μεθοδικά όλες τις αναγκαίες για τη ζωή φιλοσοφικές αρχές. [Μου έμαθε ακόμα] να μην ξεσπώ οργισμένα και, γενικά, να μην αφήνω τον εαυτό μου να παρασυρθεί από κανένα πάθος, αλλά, ενώ θα ζω απελευθερωμένος από τα πάθη, να είμαι συγχρόνως στοργικός με τους ανθρώπους· και να επαινώ διακριτικά και να είμαι πολυμαθής χωρίς να το επιδεικνύω.

10. Από τον Αλέξανδρο τον γραμματικό\* [έμαθα] να μην είμαι επικριτικός και να μην προσβάλλω όσους μιλούν με βαρβαρισμούς ή σολοικισμούς και γενικά με τρόπο εσφαλμένο, αλλά να τους διορθώνω διακριτικά, είτε αναφέροντας τη σωστή έκφραση υπό μορφήν

---

όντος ξεχωριστά. Για τον άνθρωπο, η αρετή αποτελεί στοιχείο της φύσης του και, όταν αυτός παρεκκλίνει από την αρετή, παύει να ζει σύμφωνα με τη φύση του.

\* Ο Αλέξανδρος ο γραμματικός ήταν φιλόλογος, δάσκαλος του Μάρκου Αυρήλιου στη γλώσσα και τη λογοτεχνία. Δεν γνωρίζουμε πολλά για τη ζωή του.

απάντησης ή επιβεβαίωσης ή εξέτασης από κοινού του πράγματος καθαυτό και όχι της διατύπωσης, είτε με κάποια παρόμοια αρμόζουσα παρατήρηση.

11. Από τον Φρόντωνα\* [έμαθα] να αναγνωρίζω ποιος είναι ο φθόνος και η αστάθεια και η υποκρισία που προσιδιάζουν στους τυράννους· επιπλέον, ότι αυτοί που συνηθίζουμε να αποκαλούμε «ευπατρίδες» είναι οι πιο άστοργοι απ' όλους.

12. Από τον Αλέξανδρο τον Πλατωνικό [έμαθα] να μη λέω στους άλλους πολλά λόγια, αν δεν υπάρχει ανάγκη, και να μην τους γράφω τη μια επιστολή μετά την άλλη περιγράφοντας πόσο πολυάσχολος είμαι, ούτε να χρησιμοποιώ ένα τέτοιο πρόσχημα για να αποφύγω τις υποχρεώσεις μου προς τους οικείους μου, επικαλούμενος δηλαδή τις πολλές και επείγουσες ασχολίες μου.

13. Από τον Κάτουλο [έμαθα] να μην αδιαφορώ για τον φίλο που παραπονιέται για κάτι, ακόμα και αν δεν έχει πραγματικό λόγο να παραπονιέται, αλλά να προσπαθώ να τον επαναφέρω στη συνήθη του διάθεση· και να μιλώ μέσα από την καρδιά μου με καλά λόγια για τους δασκάλους μου, όπως μνημόνευε εκείνος τον Δομέτιο και τον Αθηνόδοτο· και [έμαθα] τι σημαίνει ν' αγαπά κανείς αληθινά τα παιδιά του.

---

\* Ο Φρόντων ήταν δάσκαλος του Μάρκου Αυρηλίου στη ρητορική τέχνη. Παρότι ο δεύτερος τηρούσε ιδιαίτερα αρνητική στάση απέναντι στη ρητορική, αναγνωρίζει ότι ωφελήθηκε από τον Φρόντωνα, κυρίως από την ηθική διδασκαλία του.

14. Από τον Σευήρο [διδάχθηκα] να αγαπώ τους οικείους μου, να αγαπώ την αλήθεια και το δίκαιο. Και από αυτόν έμαθα για τον Θρασεά, τον Ελβίδιο, τον Κάτωνα, τον Δίωνα, τον Βρούτο· και συνέλαβα την ιδέα περί του πολιτεύματος της ισονομίας, που διέπεται από ισότητα και ισηγορία, και περί μιας βασιλείας που περισσότερο από καθετί άλλο θα τιμά την ελευθερία των αρχομένων.\* Κι ακόμα από αυτόν [διδάχθηκα] πόση αρμονία και σταθερότητα πηγάζουν από το να τιμάς τη φιλοσοφία· και να κάνω το καλό, να είμαι γενναίος και να έχω ελπίδα, να εμπιστεύομαι την αγάπη των φίλων μου και, όταν επικρίνω κάποιον, να μην το κάνω κρυφά από τον ίδιο. Επίσης, να μην αναγκάζω

---

\* Ο Θρασεύς ήταν πολιτικός και στωικός φιλόσοφος του 1ου μ.Χ. αιώνα. Όντας δημοκρατικός, καταδικάστηκε από τον Νέρωνα και εξαναγκάστηκε να αυτοκτονήσει. Ο Ελβίδιος ήταν επίσης πολιτικός δημοκρατικών απόψεων και στωικός φιλόσοφος του 1ου μ.Χ. αιώνα. Εξορίστηκε αρκετές φορές από τη Ρώμη. Ο Κάτων ο Νεότερος ήταν ομοίως στωικός φιλόσοφος και πολιτικός εχθρός του Ιουλίου Καίσαρα. Αυτοκτόνησε μετά την ήττα των δημοκρατικών από τον Καίσαρα, το 46 π.Χ. Ο Δίων ήταν στοχαστής και ρήτορας του 1ου μ.Χ. αιώνα, που είχε επιρροές τόσο από τον στωικισμό όσο και από τον κυνισμό. Ήταν πολιτικός εχθρός του αυτοκράτορα Δομιτιανού, που τον εξόρισε για πολύ καιρό από τη Ρώμη, με την κατηγορία της συνωμοσίας εναντίον του. Ο Βρούτος, γνωστός για τον ηγετικό του ρόλο στη δολοφονία του Ιουλίου Καίσαρα, καταγόταν από οικογένεια με μακρά δημοκρατική παράδοση. Οι φιλοσοφικές του επιρροές προέρχονταν τόσο από τον στωικισμό όσο και από τον πλατωνισμό.

τους φίλους μου να σκέφτονται τι θέλω ή τι δεν θέλω, αλλά αυτά να είναι φανερά.

15. Από τον Μάξιμο [διδάχθηκα] την αυτοκυριαρχία και να μη μεταβάλλω τη στάση μου ανάλογα με την περίπτωση· να διατηρώ καλή διάθεση σε όλες τις περιστάσεις, των ασθενειών συμπεριλαμβανομένων· να έχω χαρακτήρα ήπιο, μειλίχιο και άξιο αληθινού σεβασμού. Και αυτά που μου αναλογούν, να τα κάνω χωρίς να διαμαρτύρομαι. [Θυμάμαι ακόμα πως] τον εμπιστευόνταν όλοι, ότι αυτά που έλεγε τα πίστευε πραγματικά και ότι δεν ενεργούσε ποτέ με κακία. [Έμαθα επίσης από αυτόν] να μην εντυπωσιάζομαι και να μην εκπλήσομαι με τίποτα, να μη βιάζομαι ποτέ υπερβολικά για κάτι, αλλά ούτε να είμαι οκνηρός ή αμήχανος και διστακτικός, να μην είμαι κατηφής αλλά ούτε και όλο πλατιά χαμόγελα. Να μην έχω θυμικές εξάρσεις ούτε να είμαι καχύποπτος. Να ευεργετώ τους άλλους, να συγχωρώ και να μη λέω ψέματα· και να με βλέπουν σαν άνθρωπο που μάλλον δεν παρεξέκλινε ποτέ από το σωστό παρά σαν άνθρωπο που επανήλθε σε αυτό. Και [όπως ίσχυε για τον Μάξιμο] κανείς ποτέ να μη νιώθει ότι τον κοιτάζω αφ' υψηλού, αλλά ούτε να ανέχομαι να με θεωρεί κανείς κατώτερο του. Και την ωραία χαρά στο [...]

16. Από τον πατέρα μου\* [διδάχθηκα] την πραότη-

---

\* Ο Μάρκος Αυρήλιος εννοεί εδώ τον θετό του πατέρα, τον αυτοκράτορα Αντωνίνο τον Ευσεβή, θετό γιο και διάδοχο του Αδριανού.

τα και την αμετακίνητη επιμονή σε ό,τι επιβεβαιώνεται μετά από λογική εξέταση· και την έλλειψη ματαιοδοξίας σχετικά με όλα εκείνα που θεωρούνται συνήθως τιμές· επίσης, τη φιλοπονία και τη μεθοδικότητα· το να ακούω πρόθυμα αυτούς που έχουν να συνεισφέρουν μια άποψη ωφέλιμη για το σύνολο· τη σταθερή του τακτική να απονέμει στον καθένα ό,τι δικαιούται σύμφωνα με την αξία του· και [διδάχθηκα ακόμα] από την εμπειρία του να κρίνει πού χρειάζεται να εντείνονται οι προσπάθειες και πού να χαλαρώνουν· και την κατάργηση της παιδεραστίας. Επίσης, [έμαθα από κείνον] να αντιμετωπίζω τους άλλους με κατανόηση και να μην εξαναγκάζω τους φίλους μου να δειπνούν πάντα μαζί μου ή να με ακολουθούν στα ταξίδια μου, αλλά και να μη μεταβάλλω τη στάση μου απέναντι σε όσους δεν μπόρεσαν να έρθουν μαζί μου. Ακόμα, να εξετάζω στα συμβούλια όλα τα θέματα με ακρίβεια και επιμονή και να μην παραιτούμαι εξαρχής από την έρευνα, αρκούμενος στις πρώτες εντυπώσεις· να διατηρώ τους φίλους μου χωρίς να κουράζομαι εύκολα από αυτούς ούτε να τους αποζητώ με μανία· επίσης να είμαι αυτάρκης σε κάθε περίπτωση και εύθυμος· να προνοώ από πολύ νωρίς και να διευθετώ ως και τις παραμικρές λεπτομέρειες χωρίς δραματικές εξάρσεις. Επίσης [διδάχθηκα από το] ότι αποθάρρυνε τις θορυβώδεις επευφημίες προς το πρόσωπό του και τις κολακείες. Και πώς μεριμνούσε πάντα για όλα τα αναγκαία στη διακυβέρνηση και την αποταμίευση των δημόσιων εσόδων, όντας συγχρόνως

ανεκτικός προς εκείνους που τον επέκριναν για το ότι απέφευγε τις δαπάνες. Και ότι δεν ήταν δεισιδαίμων προς τους θεούς ούτε δημαγωγός σε σχέση με τους ανθρώπους, ούτε προσπαθούσε να γίνει αρεστός και να χαρίζεται στον όχλο, αλλά διατηρούσε τη νηφαλιότητα και τη σταθερότητά του για το καθετί και δεν γινόταν ποτέ ακαλαίσθητος ούτε υπερβολικά καινοτόμος.

[Διδάχθηκα ακόμα] ότι χρησιμοποιούσε χωρίς αλαζονεία και συγχρόνως χωρίς να νιώθει την ανάγκη να δικαιολογηθεί τα υλικά αγαθά που η τύχη του παρείχε σε αφθονία, ώστε όσα υπήρχαν να τα απολαμβάνει χωρίς επιτήδευση αλλά συγχρόνως να μη φοβάται την έλλειψη όσων δεν είχε· και ότι κανείς δεν θα μπορούσε να πει γι' αυτόν πως ήταν σοφιστής ή παρίστανε τον γελωτοποιό ή γινόταν υπερβολικά σχολαστικός, αλλά ότι ήταν άνθρωπος πεπειραμένος, διόλου επιρρεπής σε κολακείες και ήξερε να ρυθμίζει τόσο τις δικές του υποθέσεις όσο και των άλλων. Ας προστεθεί σε αυτά ότι εκτιμούσε τους αληθινούς φιλοσόφους, ενώ τους άλλους ούτε τους κλεύαζε ούτε επέτρεπε να τον επηρεάσουν. Κι επίσης ότι ήξερε να είναι κοινωνικός στις συναναστροφές και ευχάριστος, αλλά όχι υπερβολικά ευχάριστος· ότι φρόντιζε το σώμα του με μέτρο, όχι σαν κάποιος που είναι προσκολλημένος στη ζωή ούτε για καλλωπισμό, αλλά χωρίς να δείχνει ολιγωρία, ώστε χάρη στην ίδια του τη μέριμνα ελάχιστη ανάγκη να έχει από γιατρούς και να χρειάζεται λιγοστά φάρμακα και επιθέματα.

## ΤΑ ΕΙΣ ΕΑΥΤΟΝ

Σε μια εποχή κατά την οποία κυριαρχεί το παροδικό, το κυνήγι της δημοσιότητας, ο ατομικισμός και ο καταναλωτισμός, ο Μάρκος Αυρήλιος τα απομυθοποιεί όλα αυτά με το συγκεκριμένο σύγγραμμά του και αναδεικνύει την αξία της εσωτερικής γαλήνης, που δεν μπορεί να υπάρξει χωρίς την αρετή και τη δικαιοσύνη. Κι ενώ επισημαίνει την αξία της κατανόησης του άλλου και της ανεκτικότητας, δεν υποστηρίζει την παθητικότητα, αλλά την ενεργή στάση που συμβάλλει στη βελτίωση του κόσμου. Στα *Εις εαυτόν* μπορεί να ανακαλύψει κανείς έναν κώδικα που φτιάχτηκε στο παρελθόν, αλλά μπορεί να ξεκλειδώσει το μέλλον.

Ένα μοναδικό ντοκουμέντο που φανερώνει την εσωτερική πάλη ενός ηγέτη να παραμείνει ενάρετος μέσα σε χαώδεις συνθήκες.

Από τον πρόλογο της δημοσιογράφου  
Βασιλικής Σιούτη

φάροι  ιδεών

*Διαχρονικά έργα σημαντικών συγγραφέων  
που συμβάλλουν στην ενίσχυση της κριτικής σκέψης.*