MARCUS AURELIUS

«Meditimet» · 121–180 e.s. · Perandori Nr. 1 i historisë

Stoicizmi në praktikë · nga Fiordi Pernaska

1 · Gjykimi, jo ngjarja

«Nëse të dhemb diçka e jashtme, nuk është ajo që të shqetëson, por gjykimi yt.»
«Dhe është në fuqinë tënde ta fshish atë gjykim tani.»
→ Sot: mes ngjarjes dhe reagimit ka një hapësirë. Aty jeton liria jote.

2 · Fokusohu te ajo që kontrollon

Ngjarjet, njerëzit dhe rrjedha e botës nuk varen prej teje.
Gjykimi, reagimi dhe veprimi yt varen tërësisht prej teje.
→ Sot: shkruaji në dy kolona. Mërzitu vetëm për të dytën.

3 · Zgjimi i mëngjesit

«Kur ngrihesh pa dëshirë, mbaje këtë mendim: po ngrihem për punën e një njeriu.»
«A mos jam bërë për këtë — të rri nën jorgan e të ngrohem?»
→ Sot: e njëjta pyetje vlen në sekondën kur shtyp snooze.

4 · Përgatitja për njerëzit

«Në mëngjes thuaj: sot do të takoj mendjemadhin, mosmirënjohësin, mashtruesin.»
Ai shtonte se ata veprojnë kështu nga padija, jo nga zgjedhja.
→ Sot: ajo që të pret nuk të zhgënjen. Zhgënjimi vjen nga pritshmëria.

5 · Pengesa dhe qëndrimi

«Disa njerëz mund të pengojnë veprimet e mia.»
«Por nuk janë pengesë për qëndrimin dhe prirjen time.»
→ Sot: mund të të ndalin punën. Mënyrën si e përballon, jo.

6 · Hakmarrja

«Mënyra më e mirë për t'u hakmarrë është të mos i ngjash atij që bëri keq.»
Hakmarrja të bën kopje të tjetrit; vetëpërmbajtja të lë tek vetvetja.
→ Sot: mos i jep tjetrit pushtetin të vendosë se kush je.

7 · E vështira nuk është e pamundura

«Mos e quaj të pamundur për njeriun atë që është e vështirë për ty.»
«Nëse është e mundur për njeriun, mendo se mund ta arrish edhe ti.»
→ Sot: ndaje «nuk di ende» nga «nuk mundem».

8 · Rregulli i dyfishtë

«Nëse nuk është e drejtë, mos e bëj. Nëse nuk është e vërtetë, mos e thuaj.»
Dy filtra: njëri për veprimin, tjetri për fjalën.
→ Sot: filtri më i shpejtë moral që ekziston. Zgjat një sekondë.

9 · Mendimet të ngjyrosin

«Siç janë mendimet e tua të zakonshme, i tillë do të jetë karakteri i mendjes.»
«Sepse shpirti ngjyroset nga mendimet.»
→ Sot: nuk je ajo që mendon një herë. Je ajo që mendon çdo ditë.

10 · Vetëm e tashmja

«Çdo njeri jeton vetëm këtë kohë të tashme, që është pikë e pandashme.»
Pjesa tjetër ose ka kaluar, ose është e pasigurt.
→ Sot: nuk e humbet dot të ardhmen, sepse nuk e ke. Humbet vetëm këtë çast.

11 · Memento mori dhe amor fati

Bëje çdo veprim sikur të ishte i fundit — pa shkujdesje dhe pa hipokrizi.
«Duaje vetëm atë që të ndodh dhe që është endur me fillin e fatit tënd.»
→ Sot: vdekja si kalendar, fati si marrëveshje. Të dyja heqin ankesën.

12 · Tri pyetje për veten

· Çfarë po mbaj në kokë sot që nuk varet aspak nga unë?
· Nëse ky veprim do të ishte i fundit, do ta bëja kështu?
· A është e drejtë? A është e vërtetë? Nëse jo, pse po e bëj?

Citime nga «Meditimet» (përkth. G. Long), përzgjedhur dhe përshtatur nga Fiordi Pernaska.