

STOICYZM

NA KAŻDY DZIEŃ ROKU

366 MEDYTACJI
NA TEMAT MĄDROŚCI,
WYTRWAŁOŚCI
I SZTUKI ŻYCIA

NA PODSTAWIE PISM
SENEKI, EPIKTETA I MARKA AURELIUSZA

RYAN HOLIDAY

oraz **STEPHEN HANSELMAN**

onepress

Ryan Holiday, Stephen
Hanselman

Stoicyzm na każdy dzień roku

366 medytacji na temat
mądrości, wytrwałości i sztuki
życia

Tytuł oryginału: The Daily Stoic: 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and the Art of Living

Tłumaczenie: Tomasz Walczak

ISBN: 978-83-283-3501-1

Copyright © 2016 by Ryan Holiday and Stephen Hanselman

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Polish edition copyright © 2017 by Helion SA

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

http://onepress.pl/user/opinie/stoicy_ebook

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: onepress@onepress.pl

WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

- [Poleć książkę](#)
- [Kup w wersji papierowej](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to!](#) » [nasza społeczność](#)

*Od Stephena dla mojej ukochanej Julii, która pomogła mi
odnaleźć radość.*

Inne książki autorstwa Ryana Holidaya:

Growth Hacker Marketing.

O przyszłości PR, marketingu i reklamy

Zaufaj mi, jestem kłamcą.

Wyznania eksperta ds. manipulowania mediami

Przeszkoda czy wyzwanie?

Stoicka sztuka przekuwania problemów w sukcesy

Ego Is the Enemy

„Spośród wszystkich ludzi tylko ci znajdują spokój, którzy poświęcają czas na filozofię; tylko oni prawdziwie żyją. Nie zadowolają się wyłącznie baczym poznawaniem swych dni, ale dodają też wieki przeszłe. Wszystkie plony przeszłości są dodawane do ich spichlerzy. Tylko niewdzięcznik nie pojmie, że ci wielcy architekci szacownych myśli narodzili się dla nas i dla nas zaprojektowali sposób życia”.

— Seneka

Wprowadzenie

Prywatne pamiętniki jednego z największych cesarzy rzymskich, osobiste listy jednego z najwybitniejszych rzymskich dramaturgów i jednocześnie jednego z najmądrzejszych dostojników, wykłady byłego niewolnika i wygnańca, który stał się wpływowym nauczycielem. Wbrew wszelkiemu prawdopodobieństwu i upływowi dwóch tysiącleci te niezwykle dokumenty przetrwały.

Co się w nich znajduje? Czy te antyczne i tajemnicze karty naprawdę zawierają wiedzę przydatną we współczesnym życiu? Okazuje się, że odpowiedź brzmi: „Tak”. Znajdziesz na nich jedne z największych mądrości zapisanych w historii świata.

Wspomniane dokumenty wspólnie tworzą podstawy stoicyzmu — antycznej filozofii, która była niegdyś jedną z najbardziej popularnych dziedzin nauki w zachodnim świecie, praktykowaną w poszukiwaniu Dobrego Życia przez bogatych i biednych, możnych i borykających się z problemami. Jednak wraz z upływem wieków wiedza o tym sposobie myślenia, kiedyś niezwykle ważnym dla tak wielu ludzi, powoli zanikła.

Poza gronem najbardziej wytrwałych poszukiwaczy mądrości stoicyzm jest albo nieznany, albo błędnie rozumiany. Mało jest słów, którym wyrządzono większą krzywdę niż określeniu „stoicyzm”. Dla przeciętnego człowieka ten żywy, nakierowany na działanie i przełomowy sposób życia stał się synonimem „obojętności”. Jeśli uwzględnić to, że sama wzmianka o filozofii u większości osób wywołuje podenerwowanie lub nudę, „filozofia stoicka” na pozór jest

ostatnią rzeczą, jaką ktokolwiek chciałby poznawać, a już na pewno nie wydaje się *potrzebna* w codziennym życiu.

Cóż to za smutny obrót rzeczy dla filozofii, którą nawet jeden z jej krytyków, Artur Schopenhauer, nazwał „najwyższym punktem, do jakiego człowiek może dotrzeć, posługując się samym rozumem”.

Naszym celem w tej książce jest przywrócenie stoicyzmowi należnej mu pozycji narzędzia, które pomaga w samopoznaniu, budowaniu wytrwałości i rozwijaniu wiedzy. Dzięki stoicyzmowi można nauczyć się prowadzić wspaniałe życie; nie jest to tylko ezoteryczna dziedzina rozważań akademików.

Wiele wybitnych umysłów z historii świata nie tylko rozumiało, czym naprawdę jest stoicyzm, ale też go zgłębiało. Oto niektóre z tych osób: George Washington, Walt Whitman, Fryderyk Wielki, Eugène Delacroix, Adam Smith, Immanuel Kant, Thomas Jefferson, Matthew Arnold, Ambrose Bierce, Theodore Roosevelt, William Alexander Percy, Ralph Waldo Emerson. Wszyscy oni czytali, studiowali, cytowali lub podziwiali stoików.

Także antyczni stoicy nie byli przypadkowymi ludźmi. Imiona, z jakimi zetkniesz się w tej książce — Marek Aureliusz, Epiktet, Seneka — należały do cesarza rzymskiego, byłego niewolnika, któremu udało się zostać wpływowym wykładowcą i przyjacielem cesarza Hadriana, i sławnego dramaturga oraz doradcy politycznego. Inni znani stoicy to między innymi: poważany polityk Katon Młodszy, Zenon (jeden z kilku stoików, którzy odnieśli sukces w handlu), Kleantes (były bokser, który później pracował jako nosiwoda, aby opłacić wykształcenie), Chryzyp (wszystkie jego prace zaginęły, są jednak wspomniane w ponad siedmiuset książkach; sam Chryzyp trenował biegi długodystansowe), ambasador Posejdonios i nauczyciel Muzoniusz Rufus.

Obecnie (zwłaszcza od czasu opublikowania książki *Przeszkoda czy wyzwanie?*) stoicyzm dociera do nowego, zróżnicowanego grona odbiorców: od trenerów drużyn New England Patriots i Seattle Seahawks, przez rapera LL Cool J-a i komentatorkę Michele Tafoyę, po wielu zawodowych sportowców, CEO, zarządzających funduszami hedgingowymi, artystów, członków zarządów i inne znane osoby.

Co wszystkie te wybitne osoby odnalazły w stoicyzmie, czego inni nie dostrzegają?

Jest tego dużo. Akademicy często postrzegają stoicyzm jako przestarzałe podejście, którym nie warto się interesować. To *praktycy* odkryli, że stoicyzm daje im siłę i odporność potrzebne w pełnym wyzwaniu życia. Gdy dziennikarz i weteran wojny secesyjnej Ambrose Bierce pisał do młodej pisarki, że stoicyzm nauczy go, jak „stać się godnym gościem u stołu bogów”, lub gdy malarz Eugène Delacroix (słynny autor obrazu *Wolność wiodąca lud na barykady*) nazwał stoicyzm swoją „dającą pocieszenie religią”, obaj odwoływali się do własnych doświadczeń. To samo dotyczy dzielnego abolicjonisty, pułkownika Thomasa Wentwortha Higginsona, który w czasie wojny secesyjnej dowodził pierwszym pułkiem składającym się wyłącznie z czarnych żołnierzy i opracował jeden z najbardziej znanych przekładów prac Epikteta.

Mieszkający na południu Stanów Zjednoczonych plantator i pisarz William Alexander Percy, kierujący akcją ratunkową w trakcie wielkiej powodzi z 1927 roku, ze swojej wyjątkowej pozycji napisał o stoicyzmie, że „gdy wszystko jest stracone, on pozostaje niewzruszony”. Z kolei autor i anioł biznesu Tim Ferriss nazwał stoicyzm idealnym „osobistym systemem operacyjnym”. Zgodzili się z nim inni wysoko postawieni dyrektorzy, między innymi Jonathan Newhouse, CEO w firmie Condé Nast International.

Jednak obszarem, gdzie stoicyzm okazuje się wyjątkowo

przydatny, są pola bitwy. W 1965 roku kapitan James Stockdale (odznaczony później Medalem Honoru) katapultował się z zestrzelonego samolotu nad Wietnamem, gdzie czekało go pół dekady tortur i więzienia. Czyje słowa przypominał sobie przez ten czas? Epikteta. O Fryderyku Wielkim mówiono, że ruszał do bitwy z pracami stoików przy siodle. Podobnie żołnierz piechoty morskiej i naczelny dowódca w NATO generał James „Wściekły Pies” Mattis, który w trakcie akcji w Zatoce Perskiej, Afganistanie i Iraku miał przy sobie *Rozmyślenia* Marka Aureliusza. Nie byli to profesorowie, ale praktycy, którzy odkryli, że stoicyzm jako praktyczna filozofia doskonale sprawdza się w wykonywanych przez nich zadaniach.

Od Grecji przez Rzym do czasów współczesnych

Stoicyzm to szkoła filozofii założona w Atenach przez Zenona z Kition na początku trzeciego wieku p.n.e. Nazwa pochodzi od greckiego *stoa*, co oznacza portyk (to właśnie tam początkowo nauczał Zenon). Według stoików cnota (chodzi przede wszystkim o cztery cnoty kardynalne: samokontrolę, odwagę, sprawiedliwość i mądrość) daje szczęście, a źródłem większości zmartwień jest nasze postrzeganie rzeczy (nie one same). Zgodnie ze stoicyzmem nie możemy kontrolować niczego ani polegać na niczym poza tym, co Epiktet nazwał „rozsądnym wyborem”. Jest to zdolność posługiwania się rozumem do wyboru tego, jak kategoryzujemy zewnętrzne wydarzenia, reagujemy na nie i zmieniamy nastawienie do nich.

Wczesny stoicyzm był zbliżony do kompletnych systemów filozoficznych znanych z innych antycznych szkół, których nazwy mogą wydawać się Czytelnikom mgliście znajome: epikureizm, cynizm, platonizm, sceptycyzm. Pierwsi stoicy wypowiedali się na wiele tematów, takich jak fizyka, logika, kosmologia itd. Stoicy chętnie posługiwali się do opisywania swojej filozofii metaforą żyznego pola. W tym ujęciu logika to płot, fizyka to pole, a wydawany przez nie plon to etyka określająca, *jak żyć*.

Jednak wraz z rozwojem stoicyzmu jego przedstawiciele skupili się na dwóch obszarach: logice i etyce. W drodze z Grecji do Rzymu stoicyzm stał się dużo bardziej praktyczny, dopasowując się do aktywnego, pragmatycznego stylu życia przedsiębiorczych Rzymian. Oto jedna z późniejszych obserwacji Marka Aureliusza: „Miałem szczęście, że gdy poświęciłem się filozofii, nie wpadłem w pułapkę sofistów, nie skryłem się za biurkiem, nie pograżyłem się w logice i nie zająłem się studiowaniem niebios”.

Zamiast tego Marek Aureliusz (podobnie jak Epiktet i Seneka) skoncentrował się na pytaniach nieróżniących się znacznie od tych, które zadajemy sobie także dziś: „Jaki sposób życia jest najlepszy?”, „Jak radzić sobie z gniewem?”, „Jakie mam zobowiązania względem innych ludzi?”, „Dlaczego boję się śmierci?”, „Jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami, które mnie spotykają?”, „Co zrobić z sukcesami i z władzą, jaka jest mi dana?”.

Nie są to tylko abstrakcyjne pytania. W swoich tekstach (często były to prywatne listy lub pamiętniki) i wykładach stoicy starali się przedstawiać rzeczywiste odpowiedzi umożliwiające podjęcie określonych działań. Ostatecznie stoicy ujęli swoje prace w postaci zestawu ćwiczeń z trzech podstawowych dziedzin. Oto one:

 Postrzeganie — jak widzimy i postrzegamy otaczający nas świat.

 Działanie — jakie decyzje i działania podejmujemy oraz w jakim celu to robimy.

 Wola — jak radzimy sobie z rzeczami, których nie możemy zmienić, jak dochodzimy do jasnych i przekonujących sądów oraz jak zdobywamy prawdziwe *rozumienie* naszego miejsca w świecie.

Wedle stoików dzięki kontrolowaniu postrzegania możemy uzyskać jasność umysłu, dzięki odpowiedniemu i sprawiedliwemu kierowaniu naszymi działaniami będziemy skuteczni, a wykorzystanie woli i zarządzanie nią pomoże nam znaleźć mądrość i perspektywę potrzebne do radzenia sobie z wszystkimi wyzwaniami, jakie stawia przed nami świat. Stoicy wierzyli, że rozwój siebie i innych ludzi w tych obszarach pozwoli im osiągnąć odporność na trudności, poczucie celu, a nawet radość.

Narodzony w burzliwych antycznych czasach stoicyzm miał pomagać w radzeniu sobie z nieprzewidywalnością życia

codziennego i oferował zestaw praktycznych narzędzi przeznaczonych do stosowania każdego dnia. Współczesny świat może wydawać się zupełnie inny od Portyku Malowanego (*Stoa Poikilê*) z ateńskiej agory lub rzymskiego Forum i dworu cesarza. Jednak stoicy włożyli dużo wysiłku w to, by przypominać (zobacz medytację na 10 października), że ich życie jest podobne do życia ich przodków oraz że przyszłość nie zmieni w radykalny sposób natury i końca ludzkiej egzystencji. Każdy dzień jest jak wszystkie, jak lubili mawiać stoicy. Do dziś jest to prawdą.

W ten sposób dochodzimy do miejsca, w którym znajdujemy się obecnie.

Filozoficzna książka pomagająca w filozoficznym życiu

Niektórzy z nas są zestresowani. Inni są przepracowani. Możliwe, że zmagasz się z nowymi obowiązkami, jakie niesie ze sobą rodzicielstwo, lub chaosem związanym z nowymi przedsięwzięciami. A może udało Ci się już odnieść sukces i borykasz się z wyzwaniami związanymi z władzą i wpływem? Zmagasz się z uzależnieniem? Jesteś zakochany lub zakochana? Przechodzisz z jednego nieudanego związku w inny? Zbliżasz się do jesieni życia? Korzystasz z uciech młodości? Jesteś zajęty i aktywny? A może życie potwornie Cię nudzi?

Niezależnie od tego, przez co przechodzisz, mądrość stoików Ci w tym pomoże. W wielu przypadkach proponują oni bezpośrednie rozwiązania w sposób, który okazuje się zaskakująco współczesny. Na tym właśnie koncentrujemy się w tej książce.

Czerpiemy bezpośrednio z kanonu prac stoików i prezentujemy wybór oryginalnych tłumaczeń najważniejszych fragmentów tekstów trzech głównych przedstawicieli późnego stoicyzmu: Seneki, Epikteta i Marka Aureliusza. Znajdziesz tu też zbiór wypowiedzi przypisywanych wcześniejszym stoikom: Zenonowi, Kleantesowi, Chryzypowi, Muzoniuszowi i Hekatonowi. Przy każdym cytacie zamieszczamy historię, przedstawiamy kontekst, zadajemy pytanie, proponujemy ćwiczenie lub wyjaśniamy punkt widzenia autora danych słów, co pomoże Ci lepiej zrozumieć odpowiedzi na pytania, które sobie stawiasz.

Prace stoików niezależnie od historycznych wznoszeń i upadków tego nurtu zawsze były świeże i aktualne. W tej książce nie zamierzamy poprawiać ich, aktualizować ani

odświeżyć. Dostępnych jest wiele znakomitych tłumaczeń tych dzieł. Zamiast tego staramy się uporządkować i zaprezentować bogatą zbiorową mądrość stoików w możliwie strawnej, przystępnej i spójnej formie. Czytelnik może (i powinien) sięgnąć po kompletne teksty stoików, wymienione w sekcji „Zalecana dalsza lektura” w końcowej części książki. Jednak dla zajętych i aktywnych Czytelników opracowaliśmy zestaw medytacji na każdy dzień roku, równie praktyczny i konkretny jak filozofowie, których słowa przytaczamy. Zgodnie ze stoicką tradycją prezentujemy też materiały, które mają prowokować i zachęcać do zadawania ważkich pytań.

Książka jest uporządkowana według trzech dziedzin (postrzegania, działań i woli) oraz dodatkowo według tematów w ramach tych obszarów. W każdym miesiącu nacisk położony jest na określoną cechę, a w każdym dniu proponujemy nowy sposób myślenia lub działania. W książce poruszamy wszystkie kwestie ważne dla stoików: cnoty, śmierć, emocje, samoświadomość, hart ducha, słuszne działanie, rozwiązywanie problemów, akceptację, jasność umysłu, pragmatyzm, obiektywne myślenie i powinności.

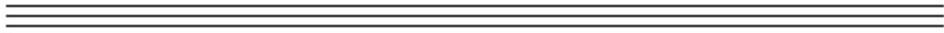
Stoicy byli pionierami porannych i wieczornych rytuałów: przygotowań do dnia rano i refleksji wieczorem. Tę książkę napisaliśmy tak, aby była pomocna w obu tych obszarach. Znajdziesz tu po jednej medytacji na każdy dzień roku (także na dodatkowy dzień w latach przestępnych!). Jeśli chcesz, możesz połączyć lekturę z zapisywaniem i artykułowaniem swoich myśli oraz reakcji (zobacz medytacje na dni 21 i 22 stycznia oraz 22 grudnia), co często robili stoicy.

Celem przyjętego tu praktycznego podejścia do filozofii jest pomóc Ci wieść lepsze życie. Mamy nadzieję, że nie znajdziesz tu słów, których nie da się lub nie powinno (parafrazując Senekę) zastosować w praktyce.

Po to właśnie prezentujemy Ci tę książkę.

Część I

Postrzeganie



Styczeń

Jasność

1 stycznia

Kontrola i wybór

„Podstawowe zadanie w życiu polega na tym, by identyfikować i odpowiednio dzielić sprawy na zewnętrzne, nad którymi nie mamy kontroli, oraz na te związane z naszymi wyborami. Gdzie więc należy szukać dobra i zła? Nie w pozostających poza naszą kontrolą rzeczach zewnętrznych, ale w sobie, w wyborach, które do nas należą [...]”.

— Epiktet, *Diatryby*, 2.5.4 - 5

Najważniejszą praktyką w filozofii stoickiej jest odróżnianie tego, co możemy zmienić, od rzeczy niezmiennych. Tego, na co mamy wpływ, od tego, na co wpływu nie mamy. Gdy lot jest opóźniony z powodu pogody, żadne krzyki na przedstawiciela linii lotniczej nie zakończą burzy. Żadne prośby nie zmienią Twojego wzrostu ani miejsca urodzenia. Niezależnie od tego, jak będziesz się starać, nie możesz *zmusić* kogoś, by Cię polubił. Dodatkowo czasu, jaki marnujesz na te niezmiennie aspekty, nie poświęcasz na rzeczy, które *możesz* zmienić.

Grupy osób wychodzących z nałogów odmawiają Modlitwę o pogodę ducha: „Boże, użyż mi pogody ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić, odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić, i mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego”. Uzależnieni nie mają wpływu na nadużycia, jakie dotknęły ich w dzieciństwie. Nie mogą odwrócić wyborów, jakich dokonali, ani cofnąć krzywd, jakie spowodowali. *Mogą* jednak zmienić swoją przyszłość dzięki sile, jaką mają w

chwili obecnej. Zgodnie ze słowami Epikteta mogą kontrolować wybory, jakich dokonują teraz.

To samo dotyczy nas samych. Jeśli potrafimy jasno określić, które części dnia pozostają pod naszą kontrolą, nie tylko staniemy się szczęśliwsi. Dodatkowo zyskamy istotną przewagę nad innymi, nieświadomymi tego, że toczą walkę, z której nie mogą wyjść zwycięsko.

2 stycznia

Edukacja drogą do wolności

„Co jest owocem tych nauk? To plon najpiękniejszy i najodpowiedniejszy dla prawdziwie wykształconych: spokój ducha, nieustraszoność i wolność. Nie powinniśmy wierzyć pospólstwu, utrzymującemu, że tylko wolnym wolno się kształcić. Wierzmy miłośnikom mądrości, mówiącym, że tylko wykształceni są wolni”.

— Epiktet, *Diatryby*, 2.1.21 - 23a

Dlaczego czytasz tę książkę? Dlaczego sięgasz po jakiegokolwiek książki? Nie po to, aby mądrzej wyglądać, zabić czas w samolocie lub dowiedzieć się tego, co Cię interesuje. Wszystko to możesz zrobić łatwiej niż dzięki lekturze.

Wybór tej książki wynika z tego, że chcesz nauczyć się, jak żyć. Zależy Ci na większej wolności, ograniczeniu lęków i osiągnięciu spokoju. Uczysz się — czytasz i medytujesz nad mądrością wybitnych umysłów — nie dla samej nauki, tylko w określonym celu.

Pamiętaj o tym celu w dniach, gdy coś Cię rozkojarzy i gdy oglądanie telewizji lub podjadanie wydaje się lepszym pomysłem niż lektura albo studiowanie filozofii. Wiedza — zwłaszcza samopoznanie — to droga do wolności.

3 stycznia

Bądź bezwzględny dla rzeczy, które nie mają znaczenia

„Jak wielu ludzi zabierało ci życie, gdy nie byłeś nawet świadom tego, co tracisz? Ile zmarnowałeś na bezcelowy smutek, bezmyślną wesołość, chciwe żądze, towarzyskie uciechy? Jak mało pozostało ci z ciebie? [Gdy to pojmiesz] Zrozumiesz, że umierasz, zanim nadszedł Twój czas!”

— Seneka, *O krótkości życia*, 3.3b

Jedną z najtrudniejszych rzeczy w życiu jest mówienie „nie”. Odmawianie w obliczu zaproszeń, żądań, zobowiązań. Rezygnowanie z tego, co robią wszyscy inni. Jeszcze trudniejsze jest mówienie „nie” niektórym zabierającym czas emocjom: złości, ekscytacji, zdenerwowaniu, obsesjom, pożądaniu. Żaden z tych impulsów sam w sobie nie wydaje się groźny, jednak jeśli pozwolisz na jego nieopanowany rozwój, stanie się obciążeniem.

Jeżeli nie zachowasz ostrożności, właśnie takie obciążenia opanują Twoje życie. Czy zdarza Ci się zastanawiać, jak odzyskać trochę czasu? Jak sprawić, by nie być ciągle zajęтым? Zacznij od opanowania potęgi słowa „nie”. „Nie, dziękuję”, „Nie, nie zamierzam się w to wplątywać”, „Nie, teraz nie mogę tego zrobić”. Możliwe, że zrani to czyjeś uczucia. Możliwe, że zrazisz kogoś w ten sposób. Takie postępowanie może wymagać ciężkiej pracy. Jednak im częściej zaczniesz mówić „nie” sprawom, które nie mają

znaczenia, tym częściej będziesz mógł powiedzieć „tak”
naprawdę istotnym rzeczom. Pozwoli Ci to żyć i cieszyć się
takim życiem, jakiego *Ty* pragniesz.

4 stycznia

Wielka trójca

„Oto jedyne, czego potrzebujesz w chwili obecnej: pewności sądów, działań na rzecz dobra powszechnego i przyjmowania z wdzięcznością wszystkiego, co przynosi ci los”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 9.6

Postrzeganie, działanie i wola. Są to trzy częściowo pokrywające się podstawowe dziedziny stoicyzmu (według nich uporządkowaliśmy tę książkę i roczną podróż, jaką rozpocząłeś). Stoicyzm nie ogranicza się naturalnie do tych trzech obszarów. Moglibyśmy przez cały dzień opowiadać o wyjątkowych przekonaniach różnych stoików: „Heraklit uważał, że...”, „Zenon pochodził z cypryjskiego miasta Kition i twierdził, że...”. Czy jednak takie fakty są pomocne w codziennym życiu? W jakim stopniu tego rodzaju ciekawostki zwiększają jasność umysłu?

Zamiast tego na poniższej krótkiej liście podsumujemy trzy najważniejsze aspekty filozofii stoickiej, o których warto pamiętać każdego dnia i w trakcie podejmowania każdej decyzji:

Kontroluj to, jak postrzegasz świat.

Odpowiednio kieruj swoimi działaniami.

Ochoczo akceptuj to, na co nie masz wpływu.

To wszystko, co musisz zrobić.

5 stycznia

Jasno określ swoje intencje

„Niech wszystkie twe wysiłki zmierzają do określonego celu, o którym powinieneś pamiętać. To nie działania zaburzają ludziom spokój umysłu; to fałszywe przekonania prowadzą ich do szaleństwa”.

— Seneka, *O pokoju ducha*, 12.5

Zasada 29. z książki *48 praw władzy* brzmi: zaplanuj wszystko do końca. Robert Greene pisze: „Dzięki zaplanowaniu wszystkiego do końca żadne sytuacje Cię nie przytłoczą i będziesz wiedział, kiedy się zatrzymać. Łagodnie steruj losem i pomagaj kształtować swoją przyszłość, wybiegając myślą daleko naprzód”. Drugi nawyk z książki *7 nawyków skutecznego działania* to: zaczynaj wszystko z wizją końca.

Wizja końca nie daje pewności, że osiągniesz cel — żaden stoik nie zgodziłby się z przeciwnym założeniem — jednak *brak* wizji gwarantuje, że jej nie zrealizujesz. Według stoików *oiêsis* (fałszywe mniemanie) nie tylko prowadzą do braku spokoju ducha, ale też skutkują chaotycznym i dysfunkcyjnym życiem oraz postępowaniem. Gdy Twoje starania nie są nakierowane na konkretny cel, skąd masz wiedzieć, co robić każdego dnia? Na jakiej podstawie zdecydujesz, czemu odmawiać, a na co się zgadzać? Jak określisz, że należy zakończyć działania, że osiągnąłeś cel lub że zboczyłeś z drogi, jeśli wcześniej nie zdefiniowałeś, dokąd zmierzasz?

Określenie tych rzeczy będzie niemożliwe. Dlatego będziesz skazany na porażkę lub, co jeszcze gorsze, na obłąd wynikający z braku ukierunkowania.

6 stycznia

Gdzie, kto, co i dlaczego?

„Człowiek, który nie wie, czym jest wszechświat, nie wie też, gdzie się znajduje. Jeśli ktoś nie zna swego celu w życiu, nie wie, ani kim jest, ani czym jest wszechświat. Jeśli ktoś nie wie żadnej z tych rzeczy, nie wie też, po co żyje. Co więc mamy myśleć o tych, którzy szukają pochwał lub unikają krytyki ludzi niewiedzących, ani gdzie się znajdują, ani kim są?”

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 8.52

Nieżyjący już komik Mitch Hedberg opowiadał w trakcie występów zabawną historyjkę o tym, jak na początku prowadzonego na żywo wywiadu prezenter radiowy zadał mu pytanie: „A więc kim jesteś?”. Mitch pomyślał sobie wtedy: *Czy ten gość zadał mi naprawdę głębokie pytanie, czy może trafiłem do złej stacji?*

Jak często ktoś zadaje nam proste pytania takie jak: „Kim jesteś?”, „Czym się zajmujesz?” lub „Skąd pochodzisz?”. Traktujemy je jako powierzchowne zagajenia (jeśli w ogóle się nad nimi zastanawiamy) i udzielamy równie powierzchownych odpowiedzi.

Jednak nawet z pistoletem przystawionym do głowy większość osób nie potrafiłaby udzielić głębokiej odpowiedzi. Czy Ty potrafisz to zrobić? Czy znalazłeś czas na to, by jasno określić, kim jesteś i co jest dla Ciebie ważne? A może jesteś zbyt zajęty pogonią za nieistotnymi rzeczami, naśladowaniem złych wzorców, podążaniem nieistniejącą drogą albo ścieżką,

która prowadzi do rozczarowania i braku spełnienia?



7 stycznia

Siedem konkretnych funkcji umysłu

„Odpowiednie zadania dla umysłu to ćwiczenie się w wyborze, unikaniu, pragnieniu, odczuwaniu odrazy, przygotowaniach, określaniu celu i wyrażaniu aprobaty. Co zatem może zaburzać i utrudniać właściwe jego funkcjonowanie? Nic innego jak jego własne błędne decyzje”.

— Epiktet, *Diatryby*, 4.11.6 - 7

Rozwińmy sens każdego z wymienionych zadań:

Wybór — by czynić i myśleć słusznie.

Unikanie — pokus.

Pragnienie — by stać się lepszym.

Czucie odrazy — względem negatywności, złych wpływów, kłamstwa.

Przygotowywanie się — do tego, co nas czeka, i wszystkiego, co może się zdarzyć.

Określanie celu — zasady kierującej naszym życiem; najważniejszego priorytetu.

Aprobata — wolności od błędów w ocenie, które sprawy pozostają pod naszą kontrolą, a które nie (i gotowości do akceptowania tych ostatnich).

Właśnie tym powinien zajmować się umysł. Musimy dbać o

to, by tak było, i traktować wszystko inne jak skażenie.



8 stycznia

Dostrzeganie naszych uzależnień

„Musimy odrzucić wiele rzeczy, od których jesteśmy uzależnieni, ponieważ uznajemy je za dobro. W przeciwnym razie utracimy odwagę, którą należy stale wystawiać na próbę. Utracimy też wielkość duszy, widoczną tylko wtedy, gdy gardzimy jako błahostkami tym, co pospółstwo uznaje za najbardziej pożądane”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 74.12b - 13

To, co uważamy za niewinne słabostki, łatwo może przerodzić się w poważne uzależnienia. Zaczynamy dzień od kawy i wkrótce nie możemy się już bez niej obejść. Sprawdzamy pocztę elektroniczną, ponieważ należy to do naszych zawodowych obowiązków, i wkrótce co kilka sekund wydaje nam się, że czujemy wibracje telefonu w kieszeni. Te nieszkodliwe nawyki szybko zaczynają rządzić naszym życiem.

Tego rodzaju drobne natręctwa i zwyczaje nie tylko odbierają wolność i samosterowność, ale też burzą jasność umysłu. Uważamy, że mamy nad nimi kontrolę, ale czy naprawdę tak jest? Pewien nałogowiec stwierdził, że uzależnienie pojawia się, gdy „tracimy wolność do powstrzymywania się”. Pora ją odzyskać.

Są różne rodzaje uzależnień: od napojów gazowanych, narkotyków, narzekania, plotek, internetu, obgryzania paznokci... Musisz jednak odzyskać zdolność do

powstrzymywania się, ponieważ od tego zależy jasność umysłu i umiejętność samokontroli.

9 stycznia

Co możemy kontrolować, a co pozostaje poza naszą kontrolą

„Niektóre rzeczy są od nas zależne, natomiast inne — niezależne. Kontrolować możemy: nasze opinie, wybory, pragnienia, niechęci i, jednym słowem, wszystko to, co sami czynimy. Nie mamy kontroli nad: ciałem, majątkiem, reputacją, stanowiskiem i, jednym słowem, wszystkim tym, co nie jest naszym dziełem. Co więcej, rzeczy zależne od nas są z natury wolne, niczym nieograniczone i wolne od przeszkód, natomiast te, nad którymi kontroli nie mamy, są mało warte, wciągają nas w niewolę, można nam ich zakazać i do nas nie należą”.

— Epiktet, *Enchiridion*, 1.1 - 2

Dziś nie będziesz kontrolował zewnętrznych wydarzeń. Czy budzi to obawy? Zapewne tak, ale są one równoważone zrozumieniem, że możesz kontrolować opinie *na temat* tych wydarzeń. To Ty decydujesz, czy wydarzenia są dobre, czy złe; uczciwe, czy nieuczciwe. Nie kontrolujesz sytuacji, ale możesz kontrolować to, co o niej *myślisz*.

Rozumiesz, jak to działa? Wszystkie kwestie pozostające poza Twoją kontrolą — świat zewnętrzny, inni ludzie, los, karma itd. — obejmują aspekt, który *możesz* kontrolować. Już samo to daje dużo kwestii do zarządzania i dużą władzę.

Najlepsze jest jednak to, że uczciwe określenie, co możesz

kontrolować, pozwala uzyskać prawdziwą jasność dotyczącą świata i zrozumieć, że wszystkim, co mamy, jest nasz umysł. Pamiętaj dzisiaj o tym, gdy spróbujesz sięgać do świata zewnętrznego; znacznie lepsze i bardziej właściwe jest kierowanie się *do wewnątrz*.

10 stycznia

Jeśli chcesz zachować równowagę...

„Istotą dobra jest określony rodzaj rozumnego wyboru. Istotą zła jest rozumny wybór innego rodzaju. Czym są zatem rzeczy zewnętrzne? Są to tylko surowce dla rozumnego wyboru, który przetwarzając je, sam znajduje dobro lub zło. Jak znajduje dobro? Nie przez zachwycanie się surowcami! Jeśli sądy o nich są prawdziwe, nasze wybory są dobre, natomiast jeżeli te sądy są wypaczone, wybory stają się złe”.

— Epiktet, *Diatryby*, 1.29.1 - 3

Stoicy dążą do uzyskania równowagi, stabilności i spokoju ducha. Wielu z nas też zależy na tych stanach, jednak doświadczamy ich tylko chwilowo. Jak osiągnąć ulotny cel stoików? Jak osiągnąć *eustatheię* (tym słowem Arrian nazwał stan, o którym nauczał Epiktet)?

Nie jest to kwestią przypadku. Rozwiązaniem nie jest też wyeliminowanie czynników zewnętrznych lub ucieczka w ciszę i samotność. Zamiast tego należy filtrować wpływ świata zewnętrznego za pomocą „korektora” sądów. Jest to możliwe dzięki rozumowi, który potrafi uporządkować wypaczoną, niezrozumiałą i przytłaczającą naturę zewnętrznych zdarzeń.

Jeśli jednak nasze sądy są wypaczone, ponieważ nie

posługujemy się rozumem, wszystko, co stanie się potem, też będzie wypaczone. Skutkuje to utratą zdolności do zachowania równowagi w chaosie i pośpiechu życia. Jeżeli chcesz osiągnąć równowagę, jeżeli zależy Ci na jasności umysłu, najlepszą drogą do tego jest właściwy osąd.

11 stycznia

Jeśli zależy Ci na braku równowagi...

„Jeśli człowiek skoncentruje się na swych rozumnych wyborach i wynikających z nich czynach, zyska dzięki temu siłę do uwolnienia się [od tego, co od niego zależy]. Jeżeli jednak skupi się nie na swych rozumnych wyborach, ale na rzeczach niezależnych od siebie, próbując uniknąć tego, co zależne od innych, będzie odczuwał niepokój, lęk i brak równowagi”.

— Epiktet, *Diatryby*, 2.1.12

Gdy myślimy o filozofie praktykującym zen, wyobrażamy sobie mnicha na zielonym, spokojnym wzgórzu lub w pięknej świątyni na kamienistym klifie. Stoicy są przeciwieństwem takich wyobrażeń. Stoikiem może być handlarz na rynku, senator na forum, dzielna żona czekająca na powrót męża-żołnierza z bitwy, tworzący w pracowni rzeźbiarz. Jednak stoicy są równie spokojni jak wspomniany mnich.

Epiktet przypomina, że spokój ducha i stabilność wynikają z wyborów i sądów, a nie ze środowiska. Jeśli unikasz wszystkich czynników zakłócających spokój — innych ludzi, zdarzeń zewnętrznych, stresorów — nigdy nie osiągniesz celu. Gdziekolwiek się ukryjesz, Twoje problemy Cię dościgną. Jeżeli natomiast starasz się unikać szkodliwych i destrukcyjnych *sądów*, które są źródłem Twoich problemów, osiągniesz stabilność i równowagę niezależnie od tego, gdzie

się znajdujesz.



12 stycznia

Jedyna droga do spokoju ducha

„Pamiętaj o tym o poranku, we dnie i w nocy: istnieje tylko jedna ścieżka do szczęścia, a jest nią rezygnacja ze wszystkiego, co znajduje się poza obszarem twego wyboru. Nic poza nim nie uznawaj za swoją własność. We wszystkim poza nim zdaj się na Boga i los”.

— Epiktet, *Diatryby*, 4.4.39

Tego poranka przypomnij sobie, co znajduje się pod Twoją kontrolą, a czego nie możesz kontrolować. Pamiętaj, aby koncentrować się na rzeczach z pierwszej z tych list.

Przed obiadem przypomnij sobie, że jedynym, co w pełni posiadasz, jest możliwość dokonywania wyborów (i posługiwania się przy tym rozumem oraz rozsądkiem). Jest to jedyna rzecz, której nikt nigdy Ci nie odbierze.

Po południu przypomnij sobie, że poza wyborami, jakich dokonujesz, Twój los nie jest w pełni zależny od Ciebie. Świat toczy się swoim biegiem, a my razem z nim bez wpływu na kierunek — korzystny lub niekorzystny.

Wieczorem ponownie przypomnij sobie o tym, jak wiele rzeczy pozostaje poza Twoją kontrolą. Zastanów się też nad tym, gdzie rozpoczyna się i kończy obszar, w którym możesz dokonywać wyborów.

Gdy położysz się do łóżka, pomyśl o tym, że sen jest formą poddania się oraz zaufania i przychodzi bardzo łatwo.

Przygotuj się do rozpoczęcia całego cyklu od nowa następnego dnia.



13 stycznia

Obszar kontroli

„Kontrolujemy nasze rozumne wybory i wszystkie czyny zależne od wolnej woli. Nie mamy kontroli nad ciałem i jego częściami, majątkiem, rodzicami, rodzeństwem, dziećmi, ojczyzną ani nad niczym, z czym możemy być związani”.

— Epiktet, *Diatryby*, 1.22.10

Ta kwestia jest na tyle ważna, że ciągle się powtarza: mądry człowiek wie, co znajduje się w obszarze jego kontroli, a co nie.

Dobra wiadomość jest taka, że łatwo możesz zapamiętać, co podlega Twojej kontroli. Według stoików Twój obszar kontroli obejmuje tylko jedną rzecz: TWÓJ UMYŚŁ. Zgadza się, nie możesz w pełni kontrolować nawet swojego ciała. W dowolnym momencie może Cię dotknąć choroba lub uszkodzenie ciała. Możliwe też, że trafisz do więzienia w trakcie podróży po obcym kraju.

Jednak taki stan rzeczy jest bardzo korzystny, ponieważ znacznie ogranicza ilość rzeczy, jakimi musisz się przejmować. Prostota prowadzi do jasności. Podczas gdy wszyscy inni biegają z długimi na kilometr listami obowiązków (dotyczącymi spraw, za które te osoby w rzeczywistości nie odpowiadają), Twoja lista zawiera tylko jedną pozycję. Musisz zająć się tylko jedną rzeczą: swoimi wyborami, wolą i umysłem.

Pamiętaj o tym.

14 stycznia

Przetnij sznurki sterujące Twoim umysłem

„Zrozum w końcu, że masz w sobie coś potężniejszego i bardziej boskiego niż to, co budzi cielesne namiętności i steruje tobą jak marionetką. Jakie myśli zajmują w tej chwili mój umysł? Czy nie jest to strach, podejrzliwość, pożądanie lub coś w tym rodzaju?”

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 12.19

Pomyśl o wszystkich zainteresowaniach, które rywalizują o Twoje zasoby finansowe lub o uwagę. Naukowcy z branży spożywczej opracowują produkty dostosowane do naszych kubków smakowych. Inżynierowie z Doliny Krzemowej projektują aplikacje równie uzależniające jak hazard. Media produkują historie, które mają wywołać w nas oburzenie i gniew.

To tylko niewielki wycinek pokus i sił, które na nas oddziałują. Rozpraszają nas i odciągają od spraw, które są naprawdę ważne. Marek Aureliusz na szczęście nie był narażony na wymienione skrajne czynniki typowe dla współczesnej kultury. Dobrze znał jednak wiele innych źródeł dystrakcji: plotki, przymus ciągłej pracy, a także lęki, podejrzania, pożądanie. Każdy człowiek podlega tym wewnętrznym i zewnętrznym czynnikom, które stale zyskują na sile i stają się trudniejsze do odparcia.

Filozofia zachęca nas do tego, aby zachować uważność i starać się być kimś więcej niż tylko pionkiem. Viktor Frankl w książce *Wola sensu* stwierdził, że „człowieka popychają popędy, ale pociągają go wartości”. Wartości i wewnętrzna świadomość chronią nas przed staniem się marionetkami. Oczywiście, uważność wymaga pracy i świadomości, jednak czy nie jest to lepsze od podrygiwania na sznurku?

15 stycznia

Spokój wynika z utrzymywania kursu

„Spokój ducha mogą odnaleźć tylko ci, którzy osiągnęli niewzruszone i stałe poglądy. Pozostali nieustannie zmieniają decyzje; wahają się, na zmianę odrzucając i akceptując różne rzeczy. Jaki jest powód tej chwiejności? Wynika ona z tego, że dla takich ludzi nic nie jest jasne, dlatego posługują się najmniej pewną wskazówką — powszechnymi opiniami”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 95.57b - 58a

Seneka w eseju o spokoju ducha posługuje się greckim słowem *euthymia*, które definiuje jako „wiarę w siebie i przekonanie, że znajduję się na właściwej drodze — w przeciwieństwie do zwątpienia wynikającego z podążania wieloma ścieżkami prowadzącymi w różnych kierunkach”. Zdaniem Seneki to ten stan umysłu zapewnia spokój ducha.

Takie przekonanie jest możliwe dzięki jasnej wizji. Nie chcemy przez to powiedzieć, że zawsze będziesz w pełni pewien wszystkiego (ani nawet że powinno tak być). Ważna jest jednak pewność, że ogólnie zmierzasz we właściwym kierunku i nie musisz nieustannie porównywać się z innymi lub co chwilę zmieniać zdania na podstawie nowych informacji.

Spokój ducha wynika ze znalezienia *własnej* ścieżki i

trzymania się jej. Warto utrzymywać kurs (oczywiście wprowadzając od czasu do czasu korekty) i ignorować przyciągające uwagę syreny, które próbują zwieść nas w kierunku skał.

16 stycznia

Nigdy nie rób niczego nawykowo

„Zatem w większości innych spraw radzimy sobie z okolicznościami nie według słusznych założeń, ale przede wszystkim wedle złego nawyku. Wszystko, co rzekłem, wskazuję, że człowiek w trakcie kształcenia musi starać się wyjść ponad to: przestać szukać przyjemności i uciekać od bólu, przestać kurczowo trzymać się życia i wzdrygać się przed śmiercią, a w kwestii własności i pieniędzy przestać cenić przyjmowanie nad dawanie”.

— Muzoniusz Rufus, *Wykłady*, 6.25.5 - 11

Pracownikowi zadano pytanie: „Dlaczego zrobiłeś to w ten sposób?”. Ten odpowiedział: „Ponieważ zawsze tak robimy”. Taka odpowiedź irytuje każdego dobrego przełożonego i denerwuje przedsiębiorcę, ponieważ oznacza, że pracownik przestał myśleć i postępuje bezrefleksyjnie oraz nawykowo. Firma jest wtedy narażona na ataki konkurencji, a pracownik zostanie prawdopodobnie zwolniony przez każdego myślącego szefa.

Tak samo bezwzględnie powinniśmy postępować wobec własnych nawyków. Studiujemy filozofię właśnie po to, aby wyjść z rutyny. Zastanów się, jakie rzeczy robisz nawykowo. Zadaj sobie pytanie: *Czy to najlepszy sposób, w jaki mogę wykonywać daną czynność?* Ustal, dlaczego postępujesz tak, jak postępujesz, i rób rzeczy z odpowiednich powodów.

17 stycznia

Zabierz się do prawdziwej pracy

„Jestem waszym nauczycielem, a wy moimi uczniami. Mój cel to uczynić z was kompletnych ludzi, nieskrępowanych, pozbawionych kompulsywnych zachowań i wstydu, swobodnych, wolnych, kwitnących i szczęśliwych, pokładających ufność w Bogu w rzeczach dużych i małych. Wasze zadanie to uczyć się i pilnie praktykować wszystkie te rzeczy. Dlaczego więc nie doprowadzacie tej pracy do końca, skoro macie słuszne zadanie, a ja mam zarówno właściwy cel, jak i odpowiednie przygotowanie? Czego brakuje? [...] Zadanie to jest wykonalne i jest jedyną rzeczą, jaka leży w naszej mocy. [...] Zostawmy więc przeszłość za sobą. Musimy tylko zacząć. Uwierzcie mi, a przekonacie się o tym”.

— Epiktet, *Diatryby*, 2.19.29 - 34

Czy pamiętasz, jak w szkole lub w dzieciństwie bałeś się czegoś spróbować, ponieważ lękałeś się porażki? Większość nastolatków woli się wygłupiać niż wyteżać. Brak zaangażowania zapewnia im gotową wymówkę: „To i tak nieważne. Nawet się nie starałem”.

Gdy stajemy się starsi, porażki zaczynają mieć konsekwencje. Stawką nie są już arbitralne oceny lub uczelniane trofea sportowe, ale jakość życia i zdolność radzenia sobie z otaczającym światem.

Niech Cię to jednak nie przytłacza. Masz najlepszych nauczycieli na świecie — najmądrzejszych filozofów w historii. Nie tylko posiadasz potrzebne umiejętności, ale też Twój mentor wymaga od Ciebie bardzo prostej rzeczy: po prostu weź się do pracy. Reszta przyjdzie sama.

18 stycznia

Patrz na świat oczami poety lub artysty

„Spędź tę krótką chwilę czasu w zgodzie z naturą i z pogodą dotrzyj do miejsca swego ostatecznego spoczynku, tak jak spaść musi dojrzała oliwka, wielbiąca ziemię, która ją żywiła, i wdzięczna drzewu, które ją zrodziło”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 4.48.2

Rozmyślania Marka Aureliusza zawierają przepiękne zwroty, co jest zaskoczeniem, jeśli wziąć pod uwagę docelową grupę odbiorców tego dzieła (samego autora). W jednym z fragmentów Marek Aureliusz wychwala „urok i czar” procesów natury, „nachylone nisko źdźbła dojrzałego zboża, zmarszczoną brew lwa, pianę toczoną z pyska niedźwiedzia”. Powinniśmy być wdzięczni prywatnemu nauczycielowi retoryki, Markowi Korneliuszowi Frontonowi, za obrazowość tych ustępów. Fronton, powszechnie uznawany za jednego z najlepszych (obok Cyncerona) oratorów Rzymu, został wybrany przez adopcyjnego ojca Marka Aureliusza do nauki tego ostatniego, jak myśleć, pisać i przemawiać.

Oprócz pięknych zwrotów Fronton przekazał Markowi (a pośrednio także i nam) wartościowy sposób postrzegania zwyczajnych lub pozornie *nieatrakcyjnych* wydarzeń. Trzeba oka artysty, by dostrzec, że koniec życia przypomina spadanie dojrzałego owocu z drzewa. Trzeba poety, by zwrócić uwagę na to, że „wypiekany chleb pęka i powstałe

pęknięcia, choć wedle sztuki piekarskiej niezamierzone, przyciągają nasze oczy i pobudzają apetyt”, i zobaczyć w tym metaforę.

Dostrzeganie tego, czego inni nie widzą, znajdowanie piękna i harmonii w rzeczach przeoczonych przez innych daje jasność (i radość). Czyż nie jest to lepsze od postrzegania świata jako ponurego miejsca?

19 stycznia

W każdym miejscu dokonujesz wyborów

„I podium, i więzienie są miejscem, choć jedno wiążemy ze wzlotem, a drugie z upadkiem. Jednak jeśli tylko tego zechcesz, w obu tych miejscach możesz zachować wolność wyboru”.

— Epiktet, *Diatryby*, 2.6.25

Antyczni stoicy prowadzili bardzo różne życie. Niektórzy byli bogaci, natomiast inni pochodzili z dolnych poziomów sztywnej hierarchii obowiązującej w Rzymie. Sytuacja niektórych stoików była łatwa, innych — niewyobrażalnie trudna. Dotyczy to także nas. Wszystkie osoby interesujące się filozofią mają różne doświadczenia, a nawet w życiu poszczególnych osób zdarzają się lepsze i gorsze okresy.

Jednak niezależnie od warunków — sprzyjających lub niesprzyjających — mamy do zrobienia tylko jedną rzecz: skupić się na tym, co pozostaje pod naszą kontrolą. Możliwe, że właśnie zmagasz się z przeciwnościami losu, choć kilka lat wcześniej żyłeś w luksusach. W przyszłości może powodzić Ci się tak dobrze, że sukces stanie się ciężarem. We wszystkich sytuacjach jedna rzecz pozostaje stała: wolność wyboru zarówno w małych, jak i wielkich sprawach.

Z tym właśnie związana jest jasność. Niezależnie od tego, kim jesteś i gdzie się znajdujesz, ważne są dokonywane przez Ciebie wybory. Na czym polegają? Jak je oceniać? Jak

dokonywać ich w optymalny sposób? Tego rodzaju pytania zadaje nam życie na wszystkich jego etapach. Jak na nie odpowiesz?



20 stycznia

Odrodzenie myśli

„Twych zasad nic nie może unicestwić, chyba że wygasisz karmiące je myśli; stałe rozniecanie nowych jest twoim zadaniem [...] Możesz zacząć żyć od nowa! Spójrz na sprawy w nowy sposób, tak jak już kiedyś uczyniłeś. Na tym polega odrodzenie życia!”

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 7.2

Miałeś trudny okres w życiu? Zaniedbałeś stosowanie się do reguł i przekonań, które są dla Ciebie ważne? Nie ma w tym nic złego. Każdemu może się zdarzyć.

Prawdopodobnie dotknęło to także Marka Aureliusza. Może właśnie dlatego napisał dla siebie te uwagi. Możliwe, że musiał radzić sobie z uciążliwymi senatorami lub miał trudności z niezrównoważonym synem. Niewykluczone, że w takich sytuacjach tracił panowanie nad sobą, popadał w depresję lub zapominał o refleksji. Czy można go za to winić?

Zapamiętać należy jednak, że niezależnie od tego, co się stało i jak rozczarowany jesteś swoim zachowaniem, zasady pozostają niezmiennie. W dowolnym momencie możesz wrócić do nich i ponownie zacząć się do nich stosować. To, co zdarzyło się wczoraj, a nawet pięć minut temu, jest przeszłością. W każdej chwili możesz zacząć od nowa.

Dlaczego nie zrobić tego od razu?

21 stycznia

Poranny rytuał

„Pierwszą rzeczą, jaką rano robisz, powinno być zadanie sobie następujących pytań:

- Czego mi brakuje do uwolnienia się od namiętności?
- Czego mi brakuje do uzyskania spokoju ducha?
- Czym jestem? Tylko ciałem, właścicielem majątku, reputacją? Żadną z tych rzeczy.
- A więc czym? Istotą rozumną.
- Czego wymaga to ode mnie? Rozważenia swoich czynów.
- W jaki sposób utraciłem spokój ducha?
- W czym byłem nieprzyjazny, aspołeczny lub nieczuły?
- Czego zaniedbałem w każdej z tych sytuacji?

— Epiktet, *Diatryby*, 4.6.34 - 35

Wielu ludzi sukcesu stosuje poranne rytuały. Niektórzy z nich medytują, inni ćwiczą. Liczni prowadzą dziennik i zapisują swoje przemyślenia, lęki, nadzieje. Ważna jest nie tyle konkretna aktywność, co rytuał umożliwiający refleksję. Chodzi o to, by poświęcić czas na zajrzenie w głąb siebie i analizę swojego wnętrza.

Znajdowanie czasu na refleksję to jedno z najważniejszych zaleceń proponowanych przez stoików. Nie wiemy, czy Marek Aureliusz pisał *Rozmyślenia* rano, czy wieczorem, wiemy jednak, że wykrawał chwile spokoju sam na sam ze

sobą i że pisał dla siebie, a nie dla innych. Jeśli szukasz pomysłu na własny rytuał, dobrym punktem wyjścia może być przykład Marka Aureliusza i lista Epikteta.

Każdego dnia — począwszy od dziś — zadawaj sobie te same trudne pytania. Niech filozofia i ciężka praca pomogą Ci w toku życia znajdować dzień po dniu lepsze odpowiedzi.

22 stycznia

Przegląd dnia

„Będę nieustannie się obserwował i — co najbardziej przydatne — dokonywał przeglądu każdego dnia. Ponieważ stajemy się złymi przez to, że nikt z nas nie patrzy na swoje przeszłe życie. Rozmyślamy o tym, co dopiero mamy zrobić. Jednak nasze plany na przyszłość wynikają z przeszłości”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 83.2

W liście do swojego starszego brata, Nowatusa, Seneka opisuje przydatne ćwiczenie, które zapożyczył od innego znanego filozofa. Każdego dnia należy zadawać sobie różne wersje następujących pytań: *Jaki zły nawyk udało mi się dziś stłumić? Co w sobie ulepszyłem? Czy moje czyny były słuszne? Co mogę w sobie poprawić?*

Na początku lub pod koniec każdego dnia stoik siada nad dziennikiem i dokonuje przeglądu tego, co zrobił, o czym myślał i co może poprawić. To dlatego *Rozmyślenia* Marka Aureliusza są zagadkowe. Autor pisał je, by zwiększyć jasność umysłu, a nie dla czytelników. Zapisywanie odpowiedzi na pytania z ćwiczeń stoików jest jedną z form praktyki (podobnie praktyką może być powtarzanie modlitw lub hymnów).

Zacznij prowadzić dziennik. Możesz posłużyć się do tego komputerem lub niewielkim notatnikiem. Znajdź czas na staranne przypomnienie sobie wydarzeń danego dnia. Dokonuj obiektywnych osądów. Zwróć uwagę na to, co

przyczyniało się do wzrostu poziomu szczęścia i co go obniżało. Zapisuj obszary, nad którymi chcesz popracować, i ciekawe cytaty. Dzięki włożeniu wysiłku w zapisanie takich myśli zmniejszasz ryzyko tego, że je zapomnisz. Dodatkowa korzyść jest taka, że uzyskasz rejestr pozwalający Ci śledzić postępy.

23 stycznia

Prawda na temat pieniędzy

„Przejdźmy do bogaczy. Jakże często zdarza się, że przypominają biedaków! Gdy podróżują za granicę, muszą ograniczyć bagaże, a gdy niezbędny jest pośpiech, rozpuszczają swój orszak. Gdy zaś służą w armii, mogą mieć ze sobą tylko bardzo niewielką część majątku [...]”.

— Seneka, *O pocieszeniu do matki Helwii*, 12.1b - 2

Pisarz F. Scott Fitzgerald, który w książkach takich jak *Wielki Gatsby* często gloryfikował styl życia słynnych i bogatych, rozpoczyna jedno z opowiadań klasycznym dziś fragmentem: „Powiem ci coś na temat bardzo bogatych ludzi. Są zupełnie inni niż ty lub ja”. Kilka lat po opublikowaniu tego opowiadania przyjaciel Fitzgeralda, Ernest Hemingway, zażartował z niego, pisząc: „Tak, mają więcej pieniędzy”.

O tym właśnie przypomina nam Seneka. Był jednym z najbogatszych ludzi w Rzymie i sam na sobie przekonał się, że pieniądze tylko w niewielkim stopniu zmieniły jego życie. Nie rozwiązały problemów, które — zdaniem biednych — powinny wyeliminować. Żadne materialne dobra tego nie zrobią. Zewnętrzne przedmioty nie rozwiążą wewnętrznych problemów.

Nieustannie o tym zapominamy i prowadzi to do wielu błędów i cierpień. Hemingway napisał później o Fitzgeraldzie: „Myślał, że [bogaci] są lepszą rasą, i kiedy

odkrył, że to nieprawda, załamano go to — podobnie jak wiele innych rzeczy”. Jeśli nie zmienimy naszego podejścia, to samo czeka i nas.



24 stycznia

Dąż do pełnego zrozumienia

„Od Rustyka [...] nauczyłem się czytać starannie i nie zadowalać się ogólnym zrozumieniem całości, a także nie zgadzać się zbyt szybko z tymi, którzy mają na jakiś temat dużo do powiedzenia”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 1.7.3

Pierwsza księga *Rozmyślań* Marka Aureliusza rozpoczyna się od listy rzeczy, za które autor jest wdzięczny. Marek dziękuje po kolei najważniejszym ludziom, jacy wywarli na niego wpływ. Jednym z nich jest Kwintus Juniusz Rustykus, nauczyciel Marka, który rozbudził w nim miłość do pełni jasności i zrozumienia, pragnienie, by w trakcie nauki nie ograniczać się do powierzchownych kwestii.

To właśnie dzięki Rustykusowi Marek poznał dzieła Epikteta. Rustykus pożyczył Markowi własny egzemplarz wykładów Epikteta. Marek najwyraźniej nie był usatysfakcjonowany poznaniem samej istoty tych wykładów i nie ograniczył się do zaakceptowania interpretacji nauczyciela. Paul Johnson zażartował kiedyś, że Edmund Wilson czytał książki tak, „jakby ich autor uczestniczył w procesie, w którym grozi mu kara śmierci”. Podobnie Marek czytał prace Epikteta. Gdy zaakceptował określone lekcje, *absorbował* je. Stawały się one częścią jego DNA. Marek cytował je w toku życia. Znajdował w słowach prawdziwą jasność i siłę — i to nawet wśród bezmiernych luksusów i władzy, jakie były jego udziałem.

Także my powinniśmy kultywować tego rodzaju głębokie lektury i analizy. To dlatego zachęcamy do czytania tej książki po jednej stronie, a nie całymi rozdziałami. Dzięki temu będziesz mieć czas na uważną i dogłębną lekturę.

25 stycznia

Jedyna nagroda

„Cóż pozostaje, co warto cenić? Moim zdaniem: działać i powstrzymywać się od działania tylko w zgodzie z własnym przygotowaniem [...] do tego zmierzają wysiłki systemu edukacji i nauki. Oto właśnie rzecz, jaką należy cenić! Jeśli będziesz się tego trzymał, przestasz starać się o wszelkie inne rzeczy [...] W przeciwnym razie nie staniesz się wolny, samowystarczalny i wyzwolony od namiętności. Natomiast z pewnością będziesz pełen zawiści, zazdrości i podejrzeń wobec wszystkich, którym udało się zdobyć to, co cenisz, i będziesz spiskował przeciw nim [...] Jednak dzięki poszanowaniu i docenieniu własnego umysłu zapewnisz sobie zadowolenie, większą harmonię z innymi ludźmi oraz zgodność z bogami. Będziesz wdzięczny za wszystko, co bogowie postanowili i przeznaczili dla ciebie”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 6.16.2b - 4a

Warren Buffet posiada majątek szacowany na 65 miliardów dolarów, ale mieszka w tym samym domu, który kupił w 1958 roku za 31 500 dolarów. John Urschel, napastnik drużyny Baltimore Ravens, zarabia miliony, ale wydaje tylko 25 000 dolarów rocznie. Gwiazda zespołu San Antonio Spurs, Kawhi Leonard, podpisał kontrakt wart 94 miliony dolarów, ale wciąż jeździ chevroletem tahoe z 1997 roku, którego ma od czasów, gdy był nastolatkiem. Dlaczego? Nie dlatego, że

wymienione osoby są skąpe, ale dlatego, że rzeczy, które mają dla nich znaczenie, są tanie.

Ani Buffet, ani Urschel, ani Leonard nie postępują w ten sposób z przypadku. Ich styl życia wynika z ustalenia priorytetów. Pielęgnują oni zainteresowania znacznie poniżej ich finansowych możliwości, dlatego *dowolne* dochody zapewniają im wolność do zajmowania się rzeczami, które są dla nich najważniejsze. Zdarzyło się tylko, że wszystkie te osoby stały się niewyobrażalnie bogate. Jasność co do tego, co najbardziej kochają robić, pozwala im cieszyć się życiem. Dzięki temu pozostaną szczęśliwe nawet wtedy, gdy nastąpi krach na rynkach lub przerwanie kariery z powodu kontuzji.

Im więcej rzeczy pragniemy i im więcej musimy pracować, aby na nie zarobić lub je uzyskać, tym mniej możemy cieszyć się życiem i tracimy wolność.

26 stycznia

Potęga mantr

„Pozbądź się fałszywych wyobrażeń z umysłu. Stale powtarzaj sobie: w mojej naturze leży powstrzymać się od zła, pożądania i niepokoju; dostrzegając prawdziwą istotę rzeczy, będę traktował je zgodnie z ich znaczeniem. Zawsze pamiętaj o tej mocy danej ci przez naturę”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 8.29

Każdy, kto uczestniczył w zajęciach jogi lub zetknął się z naukami hinduistów lub buddystów, prawdopodobnie wie, czym jest mantra. W sanskrycie określenie to oznacza „uświęconą wypowiedź”, czyli słowa, zwroty, myśli lub nawet dźwięki, które mają zapewnić jasność myśli lub przewodnictwo duchowe. Mantry są pomocne zwłaszcza w procesie medytacji, ponieważ umożliwiają blokowanie wszystkich innych bodźców w czasie, gdy jesteśmy skoncentrowani.

Zrozumiałe jest więc to, że Marek Aureliusz zaproponował przytoczoną stoicką mantrę — przypomnienie, do którego należy sięgać w obliczu mylących odczuć, dystrakcji lub pokus codziennego życia. Ta mantra oznacza: „Mam w sobie siłę, która pozwala mi się od tego odciąć. Potrafię dostrzec prawdę”.

Możesz ująć to innymi słowami. To zadanie dla Ciebie. Znajdź jednak mantrę i stosuj ją, aby uzyskać jasność myśli, na jakiej Ci zależy.

27 stycznia

Trzy obszary pracy nad sobą

„Są trzy obszary, w których każdy, kto chce być mądry i dobry, powinien się ćwiczyć. Pierwszy związany jest z pragnieniami i odrazami. Człowiek powinien pragnąć tylko tego, co może osiągnąć, i czuć odrazę do tego, czego może uniknąć. Drugi dotyczy impulsów do działania i unikania, a bardziej ogólnie — powinności. Człowiek powinien działać z rozmysłem, z właściwych pobudek oraz starannie. Trzeci związany jest z wolnością od ułudy, opanowaniem i całą dziedziną sądów; z akceptowaniem wyobrażeń przez umysł. Spośród tych obszarów najważniejszy i najbardziej naglący jest pierwszy, związany z namiętnościami, ponieważ silne emocje powstają tylko wtedy, gdy zapominamy się w naszych pragnieniach i odrazach”.

— Epiktet, *Diatryby*, 3.2.1 - 3a

Dziś skoncentrujemy się na trzech obszarach pracy nad sobą zaproponowanych przez Epikteta.

Przede wszystkim należy zastanowić się nad tym, czego powinniśmy pożądać, a czemu powinniśmy być niechętni. Dlaczego? Abyśmy mogli chcieć tego, co dobre, i unikać tego, co złe. Nie wystarczy słuchać swojego ciała, ponieważ pokusy często mogą zwieść nas na manowce.

Następnie należy zbadać impulsy do działania, czyli *motywacje*. Czy Twoje czyny wynikają ze słusznych

przesłanek? A może działasz bez zastanowienia lub dlatego, że uważasz, iż *powinieneś* coś zrobić?

Ostatnim aspektem są osądy. Zdolność do jasnego i prawidłowego postrzegania rzeczy wynika z wykorzystania wspaniałego daru, jaki otrzymaliśmy od natury: *rozumu*.

Są to trzy odrębne obszary pracy nad sobą, jednak w praktyce wszystkie one są nierozdzielnie powiązane. Osądy wpływają na to, czego pragniemy, a pragnienia (podobnie zresztą jak i osądy) wpływają na czyny. Nie wystarczy jednak oczekiwać, że będzie się to działo samo z siebie. Musimy zaangażować myślenie i energię w każdym obszarze życia. Wtedy osiągniemy prawdziwą jasność umysłu i sukces.

28 stycznia

Obserwowanie mądrych

„Dobrze przyjrzyj się regułom rządzącym ludźmi. Przypatrz się zwłaszcza mędrcom, temu, czego unikają i do czego dążą”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 4.38

Seneka powiedział: „Bez linijki nie da się wyprostować tego, co skrzywione”. Taka jest rola mądrych ludzi w naszym życiu — powinni służyć nam za przykład i inspirację. Na ich przykładzie powinniśmy sprawdzać pomysły i testować założenia.

Kogo wybierzesz sobie za wzór, zależy tylko od Ciebie. Może to być Twój ojciec lub matka. Może to być też filozof, pisarz lub myśliciel. A może odpowiednim wyborem dla Ciebie jest CZJ („co zrobiłby Jezus?”)?

Warto jednak wybrać taką osobę, obserwować, co ona robi (i czego *nie* robi), oraz starać się ją naśladować.

29 stycznia

Zachowaj prostotę

„Jako Rzymianin i człowiek w każdej chwili koncentruj się na zadaniu, jakim się zajmujesz. Wykonuj je z pełną i zwykłą godnością, szacunkiem, swobodą i zachowaniem sprawiedliwości. Nie przejmuj się niczym innym. Jest to możliwe, jeśli każde zadanie potraktujesz jak ostatnie w życiu, nie pozwolisz emocjom rządzić rozumem, uwolnisz się od wszelkich rozterek, dramatów, próżności i narzekań na to, co ci dane. Zobaczysz, że spełnienie tych nielicznych warunków pozwoli ci wieść dostatnie i pobożne życie — ponieważ jeśli będziesz pilnował tych rzeczy, bogowie nie będą żądali od ciebie niczego więcej”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 2.5

Każdy dzień daje nam okazję do zastanowienia się nad różnymi rzeczami. W co się ubiorę? Czy inni mnie lubią? Czy odpowiednio się odżywiam? Co czeka mnie na następnym etapie życia? Czy przełożony jest zadowolony z mojej pracy?

Dziś koncentruj się tylko na pierwszej rzeczy, jaką masz do zrobienia. Posłużymy się uwagą, jaką trener drużyny New England Patriots, Bill Belichick, przekazywał swoim graczom: „Rób, co do ciebie należy”. Tak jak Rzymianin, dobry żołnierz lub mistrz w swoim fachu. Nie musimy zajmować się tysiącami rozpraszających kwestii ani sprawami innych ludzi.

Marek Aureliusz zachęca do tego, aby każdym zadaniem zajmować się tak, jakby miało być ostatnim — ponieważ może takim być. A nawet jeśli tak się nie stanie, wykonanie go byle jak w niczym nie pomoże. Znajdź jasność w prostocie, jaką daje skupienie się dziś na swojej pracy.

30 stycznia

Nie musisz być ze wszystkim na bieżąco

„Jeśli chcesz się doskonalić, pogódź się z tym, że w sprawach zewnętrznych będziesz wydawał się niezorientowany i głupi. Nie chciej nawet sprawiać wrażenia, że się na czymś znasz. Jeżeli mimo to niektórzy pomyślą inaczej, nie ufaj sam sobie”.

— Epiktet, *Enchiridion*, 13a

Jedną z najważniejszych rzeczy, jaką człowiek może zrobić w świecie z wszechobecnym dostępem do internetu i mediów 24 godziny na dobę 7 dni w tygodniu, to powiedzieć: „Nie wiem”. Lub w bardziej prowokacyjny sposób: „Nie interesuje mnie to”. Większość społeczeństwa przyjmuje za prawdę objawioną, że człowiek musi wiedzieć o wszystkich bieżących wydarzeniach, oglądać każdy odcinek chwalonego przez krytyków serialu, skrupulatnie śledzić programy informacyjne oraz robić na innych wrażenie dobrze poinformowanej i światowej osoby.

Kto jednak powiedział, że musi tak być? Czy jest to jakiś wymóg prawny? A może po prostu boisz się, że wyjdiesz na głupca na przyjęciu? To prawda, że względu na ojczyznę i rodzinę należy ogólnie orientować się w wydarzeniach, które mają na nie bezpośredni wpływ, ale nie jesteś zobowiązany do niczego więcej.

O ile więcej czasu, energii i mocy umysłowych zyskasz, jeśli

radycznie ograniczysz śledzenie mediów? O ile bardziej wypoczęty i zakorzeniony w chwili obecnej się poczujesz, gdy przestaniesz ekscytować się i oburzać wszelkimi skandalami, wiadomościami z ostatniej chwili i potencjalnymi kryzysami (z których wiele nigdy nie nadejdzie)?

31 stycznia

Filozofia jako lekarstwo dla duszy

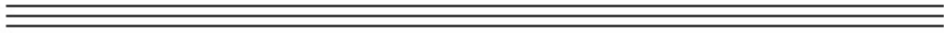
„Nie wracaj do filozofii jak do wymagającego nauczyciela. Bądź jak pacjent, który szuka maści, okładu na ból lub lekarstwa dającego ulgę bolącym oczom. Dzięki takiemu podejściu będziesz stosować się do zaleceń rozumu nie na pokaz, ale spokojnie oddasz się pod jego opiekę”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 5.9

Im bardziej jesteśmy zajęci, im więcej pracujemy, uczymy się i czytamy, tym bardziej możemy zboczyć z drogi. Wpadamy w rytm, zarabiamy pieniądze, jesteśmy kreatywni, pobudzeni i zapracowani. Wydaje się, że wszystko przebiega zgodnie z planem. Jednak coraz bardziej oddalamy się od filozofii.

Ostatecznie jej zaniedbanie prowadzi do problemów. Stres się kumuluje, tracimy jasność umysłu i zapominamy o tym, co ważne. Skutkuje to urazami. Wtedy ważne jest, aby zwolnić i wyhamować rozpęd. Należy wrócić do trybu życia i praktyk, o których wiesz, że są oparte na jasności umysłu, właściwym osądzie, słusznych zasadach i *dobrym zdrowiu*.

Stoicyzm został wymyślony jako lekarstwo dla duszy. Pomaga uwolnić się od pokus współczesnego świata. Przywraca wigor potrzebny, by rozkwitać. Daj mu dziś szansę i pozwól, by Cię uleczył.



Luty

Namiętności i emocje



1 lutego

Dla impulsywnych

„Gdy poczujesz nadchodzący gniew, pamiętaj o tym, że wściekłość to niemęska rzecz. Bardziej ludzkie, a tym samym i męskie, są łagodność i uprzejmość. Prawdziwy mężczyzna nie poddaje się gniewowi i niezadowoleniu. Posiada natomiast siłę, odwagę i wytrwałość — w odróżnieniu od tych, co złością się i narzekają. Im bliższy jest człowiek osiągnięciu spokoju umysłu, tym bliżej jest siły”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 11.18.5b

Dlaczego sportowcy się znieważają? Dlaczego celowo mówią przeciwnikom obraźliwe i niemiłe rzeczy, gdy sędziowie tego nie widzą? Aby sprowokować rywali. Rozproszony i zdenerwowany przeciwnik jest łatwy do pokonania.

Staraj się o tym pamiętać, gdy sam się zdenerwujesz. Gniew nie jest godny podziwu i nie oznacza siły. To błędne podejście. Gniew to objaw *słabości*. W niektórych sytuacjach może nawet wynikać z pułapki, jaką ktoś na Ciebie zastawił.

Fani i przeciwnicy nazywali boksera Joe Louisa „robotem z ringu”, ponieważ nie okazywał żadnych emocji. Jego zimny, opanowany sposób bycia budził większą grozę niż szalone spojrzenia lub emocjonalne wybuchy.

Siła wynika z umiejętności zachowania kontroli nad sobą. Silna jest osoba, która nigdy nie wpada we wściekłość, której nie da się wytrącić z równowagi, ponieważ panuje nad swoimi namiętnościami, a nie jest *przez nie* kontrolowana.

2 lutego

Odpowiednie nastawienie umysłu

„Pomyśl o tym w ten sposób: jesteś starcem i nie powinienes dłużej pozwalać na to, by być zniewolonym [przez popędy], by każdy impuls rządził tobą jak marionetką. Przestaniez wtedy narzekać na obecny los i lękać się przyszłości”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 2.2

Odpychają nas osoby, które próbują nami rządzić. *Nie mów mi, jak mam się ubierać, jak myśleć, jak wykonywać swoją pracę, jak żyć.* Dzieje się tak, ponieważ jesteśmy niezależnymi, samosterownymi jednostkami.

A przynajmniej za takie się uważamy.

Jednak gdy ktoś mówi coś, z czym się nie zgadzamy, coś w nas *zmusza* nas do dyskusji. Gdy przed nami stoi taca z ciasteczkami, coś *każe* nam je zjeść. Gdy ktoś postępuje w sposób, który nam nie odpowiada, *musimy* się zirytować. Gdy dzieje się coś złego, *koniecznie* ogarnia nas smutek, depresja lub zmartwienie. Jednak gdy kilka minut później wydarzy się coś dobrego, nagle stajemy się szczęśliwi, podekscytowani i chcemy więcej od życia.

Nigdy nie pozwolilibyśmy innym ludziom rządzić nami w takim stopniu, jak pozwalamy na to impulsom. Pora zacząć patrzeć na to w ten właśnie sposób. Nie jesteśmy marionetkami, które emocje mogą zmusić do tańczenia w ten

lub inny sposób. Powinniśmy sami sobą kierować, zamiast pozwalać na to emocjom. W końcu jesteśmy niezależnymi, samostereownymi osobami.



3 lutego

Źródło niepokoju

„Za każdym razem, gdy widzę zaniepokojonego człowieka, zastanawiam się, czego pragnie. Jeśli nie chce czegoś, co pozostaje poza jego kontrolą, to po co się martwi?”

— Epiktet, *Diatryby*, 2.13.1

Wyobraź sobie ojca zaniepokojonego o dzieci. Czego chce? Świata, w którym zawsze jest bezpiecznie. Na czym zależy zapalonemu podróżnikowi? Na dobrej pogodzie i na tym, by korki się skończyły, aby zdążył na lot. Co jest ważne dla zdenerwowanego inwestora? To, aby na rynkach znów pojawiły się wzrosty i aby inwestycje przyniosły zyski.

We wszystkich tych scenariuszach powtarza się pewna rzecz. Jest nią, zgodnie ze słowami Epikteta, pragnienie czegoś, co pozostaje poza naszą kontrolą. Zdenerwowanie, podekscytowanie, nerwowe przestępowanie z nogi na nogę. Te intensywne, pełne bólu i niepokoju momenty to chwile, w których jesteśmy najbardziej bezradni i zależni. Spoglądamy na zegar, na ceny akcji, na inne kolejki, na niebo, jakbyśmy byli wyznawcami sekty religijnej, którzy wierzą, że bogowie losu tylko wtedy dadzą nam to, czego chcemy, jeśli poświęcimy spokój ducha.

Gdy dziś zauważysz, że się denerwujesz, zadaj sobie następujące pytania: *Dlaczego zaciska mi się żołądek? Czy rządzą tu ja, czy mój lęk?* I najważniejsze z nich: *Czy niepokój daje mi jakiegokolwiek korzyści?*

4 lutego

O byciu niezłomnym

„Kto jest niezwyciężony? Ten, kogo nie wyprowadzi z równowagi nic, co pozostaje poza jego rozumnym wyborem”.

— Epiktet, *Diatryby*, 1.18.21

Czy obserwowałeś kiedyś, jak doświadczeni profesjonaliści radzą sobie z mediami? Żadne pytanie nie jest dla nich zbyt trudne, żaden ton zbyt uszczypliwy lub obraźliwy. Nawet gdy są atakowani lub prowokowani, *wybierają*, by nie wycofywać się i nie reagować emocjonalnie. Potrafią to nie tylko dzięki ćwiczeniom i doświadczeniu, ale też dlatego, że rozumieją, iż emocjonalne reakcje tylko pogorszą sytuację. Media tylko czekają na pomyłki i wybuchy znanych osób, dlatego aby z powodzeniem radzić sobie z prasą, należy przyswoić sobie, jak ważne jest zachowywanie spokoju.

Mało prawdopodobne jest, że będziesz dziś musiał zmagać się z tłumem wścibskich reporterów zadających niestosowne pytania. Jednak gdy dopadnie Cię stres, frustracja lub przeciążenie, pomocne może okazać się wyobrażenie sobie takiego scenariusza i wykorzystanie go jako wzorca radzenia sobie w trudnej sytuacji. Rozsądne wybory, nazywane przez stoików *prohairesis*, związane są z pewnym rodzajem niezłomności, jaką możemy kultywować. Możemy odeprzeć wrogie ataki i gładko poradzić sobie z presją lub trudnościami. I, podobnie jak osoba, na której się wzorujemy, po wyeliminowaniu jednego problemu możemy wskazać kogoś z tłumu i powiedzieć: „Następny proszę”.

5 lutego

Opanuj impulsy

„Nie bądź targany [impulsami], ale poddaj każdy impuls wymaganiom sprawiedliwości. W każdym spostrzeżeniu dąż do jednoznacznego przekonania”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 4.22

Pomyśl o znanych Ci ludziach ogarniętych manią. Nie chodzi tu o osoby z zaburzeniem psychicznym, ale o te, których życie i wybory są pogrążone w beładzie. Dla takich ludzi wszystko jest albo wspaniałe, albo beznadziejne; dni są albo cudowne, albo okropne. Czy takie osoby nie są męczące? Czy nie marzysz o tym, aby te osoby znalazły filtr, który pozwoli im oddzielać dobre impulsy od złych?

Takie filtry istnieją. Są nimi sprawiedliwość, rozum i filozofia. Jeśli mielibyśmy wskazać podstawowe przesłanie w filozofii stoickiej, byłoby nim to: budzą się w nas rozmaite impulsy, a naszym zadaniem jest je kontrolować — podobnie jak przywołujemy psa do nogi. Można ująć to prościej: najpierw myśl, potem działaj. Zadaj sobie pytania: *Kto ma kontrolę? Jakie zasady mną kierują?*

6 lutego

Nie szukaj walki

„Nie zgadzam się z tymi, którzy na oślep rzucają się w toń i, akceptując burzliwe życie, każdego dnia odważnie zmagają się z trudnościami. Mędrzec zniesie je, ale ich nie wybierze; będzie wolał pokój zamiast walki”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 28.7

Cytat z mowy Theodora Roosevelta „Człowiek na arenie”, gdzie autor wychwala człowieka, „... którego twarz naznaczona jest pyłem, potem i krwią; który odważnie dąży do celu...”, w odróżnieniu od stojących z boku krytyków, stał się niemal frazesem. Roosevelt wygłosił tę mowę krótko po ustąpieniu z urzędu, gdy był u szczytu popularności. Kilka lat później stanął przeciw swojemu dawnemu protegowanemu w walce o Biały Dom, jednak poniósł wyraźną porażkę i niemal został zamordowany. Ponadto prawie umarł w trakcie wyprawy po Amazonce, zabił tysiące zwierząt w trakcie afrykańskich safari i prosił Woodrowa Wilsona o to, aby pomimo wieku Roosevelta (miał wówczas 59 lat) Wilson pozwolił mu wziąć udział w pierwszej wojnie światowej. Roosevelt robił więc *wiele* rzeczy, które z perspektywy czasu mogą budzić sprzeczne opinie.

Theodore Roosevelt był wybitnym człowiekiem. Jednak rządziły nim kompulsje, niepowstrzymane uzależnienie od pracy i aktywności. Wielu z nas też cierpi na tę przypadłość. Jesteśmy sterowani siłami, nad którymi nie mamy kontroli. Boimy się bezczynności, dlatego szukamy rozrywki w walce i

działaniu. Wybieramy wojnę (czasem dosłownie), podczas gdy to pokój jest bardziej honorowym i odpowiednim rozwiązaniem.

To prawda, człowiek na arenie jest godny podziwu. To samo dotyczy żołnierzy, polityków, biznesmenów i przedstawicieli innych zawodów. Jednak (i jest to bardzo ważne zastrzeżenie) tylko wtedy, gdy znajdują się na arenie z właściwych powodów.

7 lutego

Strach jest samospełniającą się przepowiednią

„Wielu zaszkodził sam strach i wielu dosięgnął los,
gdy przed nim drżeli”.

— Seneka, *Edyp*, 992

„Tylko paranoicy przetrwają”. Jest to słynna wypowiedź Andy’ego Grove’a, dawnego CEO firmy Intel. Możliwe, że to prawda. Wiemy też jednak, że paranoicy często niszczą samych siebie szybciej i w bardziej spektakularny sposób, niż zrobiłby to jakikolwiek wróg. Seneka, dzięki dostępowi do najwyższych rzymskich dostojników i ich znajomości, mógł bezpośrednio obserwować ten proces. Neron, uczeń, którego ekscesy Seneka próbował ograniczyć, nie tylko zamordował własną matkę i żonę, ale też zwrócił się przeciwko swojemu mentorowi Senece.

Połączenie potęgi, lęków i manii może okazać się zabójcze. Władca przekonany o tym, że może zostać zdradzony, jako pierwszy wykonuje ruch i zdradza innych. W obawie o to, że nie jest lubiany, tak bardzo stara się zyskać sympatię innych, że wywołuje odwrotny skutek. Przeświadczony o nieumiejętnym kierowaniu przez innych zaczyna wtrącać się w szczegóły i staje się źródłem problemów z zarządzaniem. Można mnożyć podobne przykłady sytuacji, w której z obawy o coś sami to na siebie sprowadzamy.

Gdy następnym razem będziesz się czegoś obawiał, pamiętaj,

że jeśli nie będziesz kontrolował swoich impulsów i utracisz samokontrolę, sam możesz stać się źródłem katastrofy. Zdarzało się to bardziej inteligentnym, potężnym i odnoszącym sukcesy ludziom. Może to się przytrafić także nam.

8 lutego

Czy poprawiło to Twoje samopoczucie?

„»Bardzo mnie boli!« — krzyczysz. Czy jednak złagodzisz swój ból, zachowując się w sposób niegodny mężczyzny?”

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 78.17

Gdy następnym razem ktoś w Twojej obecności utraci panowanie nad sobą — zacznie płakać, krzyczeć, rozbije coś, stanie się sarkastyczny lub okrutny — obserwuj, jak szybko uspokoi się, gdy powiesz: „Mam nadzieję, że dzięki temu poczułeś się lepiej”. Wymienione zachowania oczywiście nie poprawiają samopoczucia. Tylko ogarnięci skrajnymi emocjami możemy usprawiedliwiać tego rodzaju postępowanie. Gdy ktoś zwróci nam na to uwagę, zwykle czujemy się zmieszani i zażenowani.

To samo podejście warto zastosować do siebie. Gdy następnym razem wpadniesz w panikę, zaczniesz jęczeć i narzekać z powodu przeziębienia lub z żalu wybuchniesz płaczem, zadaj sobie pytanie: *Czy rzeczywiście dzięki temu poczuję się lepiej? Czy rzeczywiście pozwoli mi to złagodzić jakiegokolwiek objawy, jakich chcę się pozbyć?*

9 lutego

Nie musisz mieć opinii na każdy temat

„Możesz nie mieć zdania w danej sprawie i nie pozwalać jej zakłócać stanu umysłu. Rzeczy nie mają bowiem same w sobie mocy kształtowania naszych sądów”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 6.52

Oto zabawne ćwiczenie: pomyśl o wszystkich irytujących rzeczach, o jakich *nie* wiesz. O tym, co inni mogą mówić o Tobie za Twoimi plecami, o popełnionych przez Ciebie, ale niezauważonych pomyłkach, o przedmiotach, które zgubiłeś, nie zdając sobie z tego sprawy. Jak reagujesz na takie sprawy? W ogóle Cię one nie poruszają, ponieważ nie jesteś ich świadom.

Oznacza to, że *można* nie mieć opinii na temat negatywnych zdarzeń. Wystarczy kultywować tę zdolność, zamiast posługiwać się nią tylko sporadycznie. Jest ona przydatna zwłaszcza w sytuacjach, gdy posiadanie opinii zapewne nas wzburzy. Praktykuj umiejętność niemyślenia na dany temat. Działaj tak, jakbyś nie miał pojęcia, że dana sprawa się wydarzyła, lub jakbyś nigdy o niej nie słyszał. Nie stanie się ona dla Ciebie nieistotna lub nieistniejąca. Dzięki temu znacznie straci na znaczeniu.

10 lutego

Gniew jest złym źródłem motywacji

„Nie ma nic bardziej zaślepiającego niż gniew, nic bardziej napędzanego własną siłą. Nic nie jest tak pyszne, gdy odniesie sukces, ani tak szalone, gdy dozna niepowodzenia. Nawet w obliczu porażki gniew nie cofa się z wyczerpania, a gdy los wyeliminuje przeciwnika, zwraca swe kły przeciw samemu sobie”.

— Seneka, *O gniewie*, 3.1.5

Stoicy wielokrotnie powtarzali, że wpadanie w gniew prawie nigdy nie rozwiązuje problemu. Zwykle może tylko pogorszyć sytuację. Denerwujemy się, w odpowiedzi druga strona też wpada w złość i w efekcie wszyscy są zirytowani, a problem nie jest bliższy rozwiązania.

Wielu ludzi sukcesu utrzymuje, że gniew jest ważnym źródłem motywacji w ich życiu. Te osoby twierdzą, że stały się milionerami dzięki pragnieniu „udowodnienia innym, że się mylą” lub „pokazania innym”. Złość na to, że ktoś nazwał ich „grubasem” lub „głupcem” spowodowała, że rozwinęły wysportowane ciało lub błyskotliwy umysł. Wściekłość z powodu odrzucenia zmotywowała je do pójścia własną drogą.

Jest to jednak krótkowzroczne podejście. Autorzy takich historii często ignorują szkodliwe skutki uboczne, które prowadzą do zużycia silnika. Ignorują to, co się dzieje, gdy

początkowy gniew wygaśnie, a także to, że wciąż trzeba go podsycać, aby podtrzymywać pracę maszyny. Ostatecznie jedynym źródłem, jakie pozostaje, jest sam gniew. „Nienawiść jest zbyt wielkim ciężarem do udźwignięcia” — tak Martin Luther King junior w 1967 roku ostrzegał innych przywódców walki o prawa człowieka, choć sam miał wszelkie powody do tego, by na nienawiść reagować nienawiścią.

To samo dotyczy gniewu, a także większości skrajnych emocji. Stanowią one toksyczne źródło energii. Bez wątplenia świat jest weń bogaty, jednak korzystanie z niego nie jest warte kosztów, jakie to za sobą niesie.

11 lutego

Bohater czy Neron?

„Nasza dusza raz jest królem, a raz tyranem. Król, mając na względzie szlachetność, dba o dobry stan ciała, o które się troszczy, i nie nakazuje mu nic nikczemnego ani podłego. Jednak nieopanowana, sterowana popędami i nadmiernie rozpieszczona dusza zmienia się z króla w rzecz budzącą grozę i wstręt — w tyrana”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 114.24

Mówi się, że władza absolutna deprawuje absolutnie. Na pozór jest to prawdą. Doskonałym przykładem jest tu wychowanek Seneki Neron i długa lista popełnionych przez niego morderstw oraz innych przestępstw. Inny cesarz, Domicjan, wypędził z Rzymu wszystkich filozofów (jednym z nich był Epiktet). Wielu imperatorów Rzymu było tyranami. Jednak niewiele lat po rządach Domicjana Epiktet stał się bliskim przyjacielem innego cesarza, Hadriana, który pomógł w zdobyciu tronu Markowi Aureliuszowi, jednemu z najlepszych przykładów mądrego króla-filozofa.

Nie jest więc oczywiste, czy władza *zawsze* deprawuje. Wydaje się, że ważna jest wewnętrzna siła i samoświadomość konkretnych osób. Liczy się to, co cenią, z jakimi popędami się zmagają, czy ich poczucie uczciwości i sprawiedliwości pozwala zwalczyć pokusy, jakie niosą ze sobą niezmiernie bogactwo i władza.

To samo dotyczy także Ciebie — i to zarówno w życiu

osobistym, jak i w pracy. Tyran czy król? Bohater czy Neron?
Którym z nich się staniesz?

12 lutego

Zadbaj o spokój umysłu

„Stale czuwaj nad swymi wyobrażeniami, ponieważ chronisz w ten sposób nie błahą rzecz, ale szacunek, wiarygodność, równowagę, spokój ducha, wyzwolenie od bólu i lęku — jednym słowem, własną wolność. Za co byłbyś gotów to sprzedać?”

— Epiktet, *Diatryby*, 4.3.6b - 8

Niezdrowa praca, która Cię stresuje, pełen kłótni związek, życie w świetle reflektorów... Stoicyzm ułatwia radzenie sobie z tego rodzaju sytuacjami, ponieważ pomaga okiełznać emocjonalne reakcje i uruchomić myślenie. Pomaga złagodzić tak często wyzwalane bodźce i oprzeć się im.

Pojawia się jednak pytanie: „Dlaczego narażasz się na takie sytuacje?”. Czy na pewno pasuje Ci środowisko, w którym funkcjonujesz? Chcesz rzeczywiście być prowokowany nieuprzejmymi e-mailami i niekończącą się serią problemów w pracy? Nasze nadnercza potrafią znieść tylko określone obciążenie, po czym się wyczerpują. Czy nie lepiej zachować ich możliwości na sytuacje zagrożenia życia?

Tak, warto korzystać ze stoicyzmu do radzenia sobie z opisanymi trudnościami. Nie zapomnij jednak zadać sobie pytania: *Czy na pewno takiego życia pragnę?* Za każdym razem, gdy się zdenerwujesz, z ciała uchodzi część życia. Czy naprawdę chcesz marnować ten bezcenny zasób na sprawy, które Cię obecnie stresują? Nie bój się wprowadzać zmian — nawet poważnych.

13 lutego

Przyjemność może stać się karą

„Gdy zrodzi się w tobie wyobrażenie jakiejś przyjemności, to — tak jak w przypadku innych wyobrażeń — uważaj, aby cię nie porwało. Wstrzymaj się z czynami, zrób sobie przerwę. Następnie wyobraź sobie zarówno sytuację, w jakiej doznajesz przyjemności, jak i późniejszy moment, gdy tego żałujesz i czujesz wobec siebie obrzydzenie. Potem porównaj to z radością i satysfakcją, jakie poczujesz, jeśli oprzesz się pokusie. Jeżeli jednak uznasz, że możesz się jej poddać, niech nie zapanują nad tobą związane z tym wygoda, przyjemność i czar. Wbrew temu pomyśl, o ile lepsza jest świadomość zwalczania pokusy”.

— Epiktet, *Enchiridion*, 34

Samokontrola jest bez wątpienia trudna. Dlatego pomocna może się okazać znana sztuczka stosowana w dietetyce. W niektórych dietach dozwolony jest „dzień obżarstwa” — jeden dzień w tygodniu, w którym odchudzająca się osoba może jeść, co tylko zapragnie. Te osoby są zachęcane do tego, by w trakcie tygodnia zapisywały wszystkie potrawy, na które miały chętkę, tak aby mogły się rozkoszować nimi w trakcie uczyty. Założenie jest takie, że jeśli jesz zdrowo sześć dni w tygodniu, i tak przynosi to korzyści.

Początkowo może wydawać się to świetnym pomysłem. Jednak wszyscy, którzy stosowali tę technikę, znają prawdę: każdy „dzień obżarstwa” prowadzi do przejadania się i

późniejszego poczucia winy. Wkrótce takie osoby dobrowolnie rezygnują z takich dni, ponieważ ich nie potrzebują i zdecydowanie nie chcą. Przypomina to sytuację, w której rodzic nakrywa dziecko z papierosem i każe mu wypalić całą paczkę.

Ważne jest, aby powiązać pokusy z konkretnymi efektami. Gdy zrozumiesz, że pobłażanie sobie prowadzi do gorszych skutków niż opieranie się impulsom, pragnienia zaczną tracić na atrakcyjności. Dzięki temu samokontrola stanie się prawdziwą przyjemnością, a uleganie pokusom zaczniesz wiązać z przykrością.

14 lutego

Najpierw pomyśl, potem zrób

„Mądrość polega na jednej tylko rzeczy — należy skupić naszą uwagę na rozumie, który rządzi wszystkimi rzeczami”.

— Heraklit cytowany przez Diogenesa Laertiosa w *Żywotach i poglądach słynnych filozofów*, 9.1

Nieraz zapewne zadawałeś sobie pytanie: *Dlaczego to zrobiłem? Wszystkim się to zdarza. Jak mogłem być tak głupi? O czym sobie myślałem?*

Nie jesteś głupi. Na tym polega część problemu. Masz wystarczająco dużo rozumu i inteligencji. Trudność polega na tym, by je uwzględnić i korzystać z nich. Należy zadbać o to, by zachowaniami rządził umysł, a nie emocje, nie bezpośrednie odczucia zmysłowe, nie szalejące hormony.

Skup uwagę na inteligencji i pozwól jej robić swoje.

15 lutego

To tylko zły sen

„Oczyść umysł i oprzytomniej, tak jakbyś obudził się ze snu i zdał sobie sprawę, że zdenerwował cię tylko zły sen. Obudź się i zobacz, że to, co cię otacza, też jest jak sen”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 6.31

Pisarz Raymond Chandler opisywał większość z nas, gdy w liście do wydawcy pisał: „Nigdy nie oglądałem się za siebie, choć patrzenie w przyszłość często było trudne”. Z kolei Thomas Jefferson zażartował w liście do Johna Adamsa: „Ileż bólu kosztowały nas problemy, które nigdy się nie wydarzyły!”. Najlepiej ujął to Seneka: „Nie ma nic pewniejszego w naszych obawach nad to, że większość tego, czego się lękamy, nie nadejdzie”.

Stoicy wierzyli, że wiele spraw, którymi się niepokoimy, jest wytworem naszej wyobraźni, a nie rzeczywistością. Nasze obawy (podobnie jak sny) w momencie ich przeżywania są namacalne i realistyczne, jednak okazują się absurdalne, gdy się z nich otrząśniemy. W snach nigdy nie możemy zatrzymać się i zastanowić: „Czy to wszystko ma sens?”. Po prostu śnimy. To samo dotyczy wybuchów gniewu, napadów lęku i innych skrajnych emocji.

Denerwowanie się jest jak kontynuowanie snu po obudzeniu. To, co wywołało emocje, nie było rzeczywiste, jednak sama reakcja jest prawdziwa. Fałsz prowadzi więc do rzeczywistych konsekwencji. Dlatego powinieneś

natychmiast się obudzić, zamiast tworzyć koszmary.



16 lutego

Nie utrudniaj sobie niepotrzebnie życia

„Jeśli ktoś spyta cię, jak pisze się twoje imię, warcząc wymienisz każdą literę? A gdy ten ktoś się zdenerwuje, to czy odpowiesz gniewem? Czy nie lepiej jest łagodnie wymienić wszystkie litery? Pamiętaj więc, że twoje obowiązki składają się z pojedynczych czynów. Zwracaj uwagę na każdy z nich [...] i metodycznie wykonuj zadanie”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 6.26

Wyobraź sobie często spotykaną sytuację: pracujesz z irytującym współpracownikiem lub problemowym przełożonym. Ta osoba prosi Cię o coś, ale ponieważ jej nie lubisz, natychmiast odmawiasz. Wynajdujesz jakiś problem lub stwierdzasz, że prośba jest nieuprzejma. Dlatego odpowiadasz: „Nie, nie zamierzam tego robić”. W odpowiedzi ta osoba nie spełnia Twojej wcześniejszej prośby. Skutkuje to eskalacją konfliktu.

Gdybyś jednak potrafił nabrać perspektywy i obiektywnie spojrzeć na sytuację, prawdopodobnie dostrzegłbyś, że nie *wszystko*, o co ten ktoś prosi, jest nieracjonalne. Możliwe, że część zadań możesz łatwo wykonać lub przynajmniej są one akceptowalne. Gdy już sobie z nimi poradzisz, także pozostałe prace mogą okazać się znośne. W ten sposób szybko ukończysz całe zadanie.

Nasze życie (i praca) są wystarczająco trudne. Nie warto dodatkowo ich komplikować, emocjonalnie traktując nieistotne kwestie lub wdając się w spory bez znaczenia. Nie pozwól, aby emocje stanęły Ci na drodze do *kathêkonu* — prostego, właściwego postępowania prowadzącego do cnoty.

17 lutego

Wróg szczęścia

„Niemożliwe jest połączenie szczęścia z pragnieniem tego, czego nie mamy. Szczęśliwy ma wszystko, czego potrzebuje. Przypomina nasyconego człowieka; nie powinien być ani głodny, ani spragniony”.

— Epiktet, *Diatryby*, 3.24.17

Będę szczęśliwy, gdy skończę studia — mówimy sobie. Będę szczęśliwy, gdy dostanę awans, gdy dieta zadziała, gdy będę mieć więcej pieniędzy, niż kiedykolwiek mieli moi rodzice. Psychologowie nazywają ten sposób myślenia „szczęściem warunkowym”. Jest z nim podobnie jak z horyzontem — nawet jeśli przejdiesz wiele kilometrów, nigdy do niego nie dotrzesz. Nie przybliżysz się nawet o krok.

Niecierpliwe wyczekiwanie przyszłych wydarzeń, pełne namiętności wyobrażenia kogoś, kogo pożądasz, nastawianie się na szczęśliwy obrót spraw... Wszystko to może być przyjemne, jednak niweczy szanse na osiągnięcie szczęścia tu i teraz. Odnajdź w sobie dążenia z kategorii *więcej, lepiej, któregoś dnia* i potraktuj je tak, jak na to zasługują — jak wroga Twojego zadowolenia. Musisz wybrać albo te pragnienia, albo szczęście. Zgodnie ze słowami Epikteta wzajemnie się one wykluczają.

18 lutego

Przygotuj się na nawałnicę

„Prawdziwym atletą jest ten, kto sumiennie ćwiczy się w walce z fałszywymi wyobrażeniami. Bądź niewzruszony mimo cierpień; nie daj się porwać wyobrażeniom! To wielka walka i boskie zadanie — zdobyć władzę, wolność, szczęście i spokój ducha”.

— Epiktet, *Diatryby*, 2.18.27 - 28

Epiktet posługuje się też metaforą nawałnicy i pisze, że nasze odczucia są czasem podobne do skrajnych warunków pogodowych, które mogą nas złapać i pochłonać. Gdy jesteśmy zdenerwowani lub pasjonujemy się czymś, potrafimy zrozumieć to porównanie.

Zastanów się teraz nad rolą pogody we współczesnym świecie. Obecnie meteorologowie i eksperci potrafią z dość dużą dokładnością przewidywać burze. Dlatego będziemy bezbronni przed huraganem tylko wtedy, jeśli zrezygnujemy z przygotowań lub zignorujemy ostrzeżenia.

Jeśli nie masz planu, jeśli nigdy nie nauczyłeś się, jak montować ochronne okna zewnętrzne, będziesz na łasce zewnętrznych (i wewnętrznych) żywiołów. Człowiek jest maleńki w zetknięciu z wiejącymi znacznie ponad sto kilometrów na godzinę wiatrami, ma jednak tę przewagę, że może się przygotować i zmierzyć z nimi w nowy sposób.

19 lutego

Życie to przyjęcie

„Pamiętaj, aby w życiu zachowywać się jak na przyjęciu. Gdy dotrze do ciebie jakaś krążąca potrawa, wyciągnij rękę i nałóż sobie umiarkowaną porcję. Potrawa cię ominęła? Nie zatrzymuj jej. Jeszcze do ciebie nie dotarła? Nie płoń z pożądania, ale poczekaj, aż do ciebie dojdzie. W ten sposób postępuj wobec dzieci, żony, stanowiska, bogactw. Dzięki temu pewnego dnia staniesz się godny uczyty z bogami”.

— Epiktet, *Enchiridion*, 15

Gdy następnym razem zobaczysz coś, czego pragniesz, przypomnij sobie przedstawioną przez Epikteta metaforę życia jako przyjęcia. Gdy w ekscytacji będziesz gotów zrobić cokolwiek, by to zdobyć (czyli na przykład sięgnąć przez stół i wyrwać danie z rąk innej osoby), pamiętaj, że jest to niepotrzebne i oznacza złe maniery. Poczekaj cierpliwie na swoją kolej.

Tę metaforę można też interpretować w inny sposób. Pomyśl o tym, że masz szczęście, iż zostałeś zaproszony na tak wspaniałą ucztę (wdzięczność), lub że powinieneś znaleźć czas na delektowanie się smakiem tego, co otrzymałeś (cieszenie się chwilą). Opychanie się nikomu nie służy, a już na pewno jest niezdrowe (w końcu obżarstwo to jeden z grzechów głównych). Pamiętaj też, że po zakończeniu posiłku warto pomóc gospodarzowi w sprzątanii i zmywaniu naczyń (bezinteresowność). Ponadto następnym razem to my

powinniśmy zaprosić i ugościć innych tak, jak sami zostaliśmy potraktowani (dobroczynność).

Smacznego!



20 lutego

Wielka parada żądź

„Bandyty, zboczeńcy, mordercy i tyrani — zastanów się nad ich tak zwanymi przyjemnościami”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 6.34

Nieładnie jest oceniać innych, warto jednak poświęcić chwilę na zastanowienie się nad życiem spędzonym na zaspokajaniu wszelkich zachcianek. Pisarka Anne Lamott w książce *Bird by Bird* zamieściła następujący żart: „Zastanawialiście się kiedyś, co Bóg myśli o pieniądzach? Spójrzcie tylko na ludzi, których nimi obdarza”. To samo dotyczy przyjemności. Pomyśl o dyktatorze i jego haremie pełnym spiskujących, manipulacyjnych kochanek. Zobacz, jak szybko imprezowe życie młodych gwiazdek kończy się uzależnieniem od narkotyków i stagnacją kariery.

Zadaj sobie pytanie: *Czy naprawdę warto? Czy rzeczywiście jest to aż tak przyjemne?*

Pomyśl o tym, gdy czegoś zapragniesz lub zaczniesz pozwalanie sobie na „nieszkodliwe” słabostki.

21 lutego

Nie pożądam, nie pragnij

„Pamiętaj, że nie tylko żądza bogactw i stanowisk upadła nas i uzależnia. Dotyczy to też żądz spokoju, wypoczynku, podróży i nauki. Nie ma znaczenia, o jakiej zewnętrznej rzeczy mówimy — jeśli przypisujemy jej wartość, uzależniamy się od innych [...] to, czemu oddajemy serce, jest źródłem trudności”.

— Epiktet, *Diatryby*, 4.4.1 - 2; 15

Epiktet nie pisze przecież, że spokój, wypoczynek, podróże i nauka są złe, prawda? Na szczęście nie. Jednak wielkie *pragnienia*, nawet gdy nie dotyczą złych rzeczy, zawsze mogą prowadzić do komplikacji. Pożądanie zwiększa naszą wrażliwość. Niezależnie od tego, czy chodzi o podróże po świecie, walkę o fotel prezydenta, czy pięć minut ciszy i spokoju, to gdy na czymś bardzo nam zależy, gdy mamy nadzieję wbrew okolicznościom, narażamy się na rozczarowanie. Dzieje się tak, ponieważ zawsze mogą wystąpić czynniki losowe i w konsekwencji zapewne utracimy samokontrolę.

Diogenes, słynny cynik, powiedział kiedyś: „Przywilejem bogów jest nie pragnąć niczego, a bliskich bogom ludzi — chcieć niewiele”. Wyeliminowanie pragnień sprawia, że człowiek staje się niezwyciężony, ponieważ wszystko znajduje się pod jego kontrolą. Nie chodzi tu tylko o łatwe do krytykowania rzeczy, takie jak bogactwo i sława, czyli rodzaje ułud opisywane w klasycznych sztukach i baśniach.

Zielone światło, za którym gonił Gatsby, może reprezentować dążenia powszechnie oceniane jako dobre, na przykład miłość lub szczytne cele. Jednak także one mogą doprowadzić człowieka do katastrofy.

Dlatego w kwestii celów i rzeczy, do których dążysz, zadaj sobie pytanie: *Czy to ja je kontroluję, czy one kontrolują mnie?*

22 lutego

Rzeczy, których lepiej nie mówić

„Katon wygłaszał publiczne przemówienia, które potrafiły poruszyć masy; wierzył, że właściwa filozofia polityczna podobnie jak każde wielkie miasto pozwala zachować ducha bojowego. Nigdy jednak nie widziano go, jak ćwiczył przed innymi. Nikt nigdy nie słyszał też, aby powtarzał przemówienia. Gdy usłyszał, że ludzie obwiniają go o milczenie, odpowiedział tak: »Lepiej niech nie osądzają mojego życia. Zaczynam mówić tylko wtedy, gdy mam pewność, że mych słów nie lepiej będzie przemilczeć«”.

— Plutarch, *Katon Młodszy*, 4

Działanie jest łatwe — wystarczy zacząć. Trudniej jest się zatrzymać, zrobić przerwę i pomyśleć: *Nie jestem przekonany, że już muszę to robić. Nie mam pewności, czy jestem gotów.* Gdy Katon wkroczył w świat polityki, wielu oczekiwało od niego szybkich i wielkich czynów — poruszających przemów, zdecydowanych krytyk, mądrych analiz. Katon był świadom tej presji — spoczywającej często także na każdym z nas — i oparł się jej. Łatwo jest jednak ulec presji tłumu (i naszego ego).

Katon czekał i *przygotowywał się*. Analizował swoje myśli, upewniał się, że nie reaguje emocjonalnie, samolubnie, nieświadomie lub przedwcześnie. Dopiero wtedy zabierał głos — gdy był pewien, że jego słowa są warte usłyszenia.

Wymaga to jednak świadomości. Wymaga zatrzymania się i szczerzej samooceny. Czy potrafisz się na to zdobyć?

23 lutego

Okoliczności nie dbają o nasze uczucia

„Nie należy gniewać się na okoliczności, gdyż nic je to nie obchodzi”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 7.38

Duża część *Rozmyślań* Marka Aureliusza składa się z krótkich cytatów i fragmentów dzieł innych autorów. Wynika to z tego, że celem Marka nie było napisanie oryginalnej pracy, tylko *praktyka*, przypominanie sobie w danym momencie ważnych lekcji. Czasem te lekcje pochodziły z prac, które przeczytał.

Cytat na dziś jest wyjątkowy, ponieważ pochodzi ze sztuki Eurypidesa, która — z wyjątkiem zbioru cytowanych fragmentów — zaginęła. Z tego, co możemy wywnioskować na temat tej sztuki, jej bohater, Bellerofon, zaczyna wątpić w istnienie bogów. Jednak w przytoczonym wierszu mówi: po co wściekać się na przyczyny i siły znacznie większe od nas? Po co traktować rzeczy osobiście? W końcu zewnętrzne wydarzenia nie są rozumnymi bytami i — podobnie jak w większości obojętni bogowie — nie mogą odpowiedzieć na nasze płacze i wołania.

O tym właśnie przypomina sobie Marek: okoliczności nie mogą uwzględniać naszych uczuć, lęków, ekscytacji. Nie mogą dbać o nie ani o nasze reakcje. Okoliczności nie są ludźmi. Dlatego przestań zachowywać się tak, jakby gniew

mógł na nie wpłynąć. Sytuacje o to nie dbają.



24 lutego

Prawdziwe źródło cierpienia

„Pamiętaj, że przyczyną krzywdy jest nie człowiek, który cię obraża lub uderza, ale twoje własne przekonanie na temat złego potraktowania. Gdy więc ktoś wzbudzi twój gniew, wiedz, że jego źródłem są w rzeczywistości twoje opinie. Dlatego niech twą pierwszą reakcją będzie powstrzymanie się od uniesienia przez takie wyobrażenia, ponieważ czas i odległość ułatwiają zapanowanie nad sobą”.

— Epiktet, *Enchiridion*, 20

Stoicy przypominają nam, że nie istnieje coś takiego jak obiektywnie dobre lub złe wydarzenia. Gdy miliarder z powodu zawirowań na giełdzie straci milion dolarów, nie odczuje tego w takim stopniu, jak dotknęłoby to Ciebie lub mnie. Krytykę z ust najgorszego wroga przyjmujesz inaczej niż nieprzyjemne słowa męża lub żony. Jeśli ktoś prześle Ci agresywny e-mail, którego nigdy nie zobaczysz, to czy w ogóle można uznać, że coś się wydarzyło? Sytuacje wymagają więc naszego udziału, kontekstu i przypisania do kategorii, aby zostały uznane za „złe”.

To nasza reakcja decyduje o tym, czy wydarzyło się coś złego. Jeśli uważasz, że zostałeś skrzywdzony, i się zdenerwujesz, sytuacja właśnie tak będzie wyglądać. Jeżeli podniesiesz głos, ponieważ uznasz, że ktoś się z Tobą spiera, skutkiem jest naturalnie konfrontacja.

Jeśli jednak zachowasz kontrolę nad sobą, możesz

zdecydować, czy ocenić coś jako dobre lub złe. To samo zdarzenie na różnych etapach życia może wzbudzać w nas zupełnie odmienne reakcje. Może warto więc *zrezygnować* ze stosowania etykietek? Może warto *nie* reagować?

25 lutego

Pył i proch mitów

„Miej w pamięci tych, którzy z jakiegoś powodu wybuchali gniewem i oburzeniem, a nawet ludzi słynnych z powodu sukcesów, tragedii, złych czynów lub innych wyjątkowych rzeczy. Następnie zadaj sobie pytanie: Jak potoczyły się ich losy? Pył i proch, materiał na zwykły mit udający legendę [...]”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 12.27

W swoich pismach Marek Aureliusz nieustannie zwraca uwagę na to, że o wcześniejszych cesarzach zapominano już kilka lat po ich śmierci. Dla Marka było to przypomnienie, że niezależnie od tego, jak wiele ziem podbije i w jakim stopniu narzuci swoją wolę światu, i tak będzie to jak budowanie zamków na piasku, które wkrótce zostaną rozwiane przez wiatry czasu.

To samo dotyczy ludzi ogarniętych nienawiścią, gniewem, obsesją lub perfekcjonizmem. Marek często wspominał, że Aleksander Wielki, jeden z najbardziej zdeterminowanych i najambitniejszych ludzi w historii świata, został pochowany w tej samej ziemi co służący mu poganacz mułów. Ostatecznie wszyscy przeminiemy i zostaniemy zapomniani. Powinniśmy cieszyć się danym nam krótkim czasem na ziemi, zamiast stawać się niewolnikami emocji prowadzących nas do braku szczęścia i niezadowolenia.

26 lutego

Każdy ma prawo do własnych wyborów

„Ktoś wyrządził mi coś złego? Niech się o tym dowie. Ma własne skłonności i własne sprawy. Ja mam to, co zechciała mi dać natura wszechrzeczy, i podejmuję się rzeczy w zgodzie z moją naturą”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 5.25

Abraham Lincoln bywał wściekły na podwładnych, generałów, a nawet przyjaciół. Jednak zamiast wyładowywać swoją złość bezpośrednio na winowajcy, pisał długi list, w którym wyjaśniał, co dana osoba zrobiła źle i o czym chce ją poinformować. Następnie Lincoln składał list, umieszczał go w szufladzie i nigdy nie wysyłał. Wiele z tych listów przetrwało tylko przypadkiem.

Lincoln, podobnie jak imperator Rzymu, wiedział, że łatwo jest odpłacać złem na zło. Kusząca jest myśl o podzieleniu się z innymi swoimi negatywnymi odczuciami. Jednak prawie zawsze później tego żałujemy. Prawie zawsze wolelibyśmy *nie* wysłać listu. Pomyśl o ostatniej sytuacji, w której straciłeś panowanie nad sobą. Jaki był tego skutek? Czy przyniosło Ci to jakiegokolwiek korzyści?

27 lutego

Kultywowanie obojętności w sytuacji, gdy inni poddają się emocjom

„Wśród wszystkich rzeczy, jakie istnieją, niektóre są dobre, inne złe, a jeszcze inne obojętne. Dobre są cnoty i wszystko, co się z nimi wiąże. Złe są występki i wszyscy, którzy sobie na nie pozwalają. Rzeczy obojętne to te pomiędzy cnotami i występkami, takie jak: bogactwo, zdrowie, życie, śmierć, przyjemność i ból”.

— Epiktet, *Diatryby*, 2.19.12b - 13

Wyobraź sobie siłę, jaką zyskałbyś w życiu i relacjach, gdyby wszystkie kwestie kłopotzące innych ludzi — sylwetka, ilość pieniędzy, czas pozostały do przeżycia, sposób śmierci — nie były dla Ciebie specjalnie istotne. Co by się stało, gdybyś w sytuacjach, w których inni są zdenerwowani, zazdrośni, podekscytowani, zaborczy lub chciwi, pozostawał obiektywny, spokojny i trzeźwo myślący? Potrafisz to sobie wyobrazić? Pomyśl, jak wpłynęłoby to na Twoje relacje w pracy, na życie uczuciowe, na przyjaźnie.

Seneka był niebywale bogatym i dodatkowo sławnym człowiekiem. Mimo to był stoikiem. Posiadał wiele materialnych dóbr, ale jak mawiali stoicy — były mu one obojętne. Cieszył się nimi, póki mógł, jednak akceptował to, że pewnego dnia może ich zabraknąć. Jest to znacznie lepsze

podejście niż desperackie pragnienie wciąż *więcej* i lęk przed utratą choćby grosza. Obojętność to dobry złoty środek.

Nie chodzi tu o unikanie lub odrzucanie pewnych rzeczy, ale o to, by nie przypisywać możliwym skutkom większego znaczenia niż to właściwe. To prawda, nie jest to łatwe, jeśli jednak Ci się uda, zyskasz znacznie więcej spokoju.

28 lutego

Gdy utracisz kontrolę...

„Dusza jest podobna do misy z wodą, a nasze wyobrażenia do promieni słońca padających na wodę. Gdy woda jest zmacona, promień wygląda tak, jakby się poruszał, choć tak nie jest. Dlatego gdy człowiek traci panowanie nad sobą, zmacone są nie jego zdolności i cnoty, ale dusza, która jest ich domem. Gdy dusza odnajdzie spokój, to samo stanie się i z nimi”.

— Epiktet, *Diatryby*, 3.3.20 - 22

A więc narobiłeś bałaganu. Możliwe nawet, że *dużego*.

I co z tego? Nie zmienia to filozofii, jaką się kierujesz. Umiejętność dokonywania rozsądnych wyborów nie opuściła Cię na zawsze. Raczej to Ty tymczasowo przestałeś z niej korzystać.

Pamiętaj, że narzędzia i cele, które tu poznajesz, nie są zależne od zawirowań chwili. Zatrzymaj się. Odzyskaj spokój. Czeka na Ciebie.

29 lutego

Nie zawsze dostaniesz to, na czym Ci zależy

„Gdy dziecko wkłada rączkę do wąskiego słoja ze smakołykami, nie może wyciągnąć pełnej piąstki i zaczyna płakać. Wyrzuc kilka smakołyków, a wyciągniesz rękę! Opanuj swe pragnienia. Nie pożądamy tak wielu rzeczy, a otrzymasz to, czego potrzebujesz”.

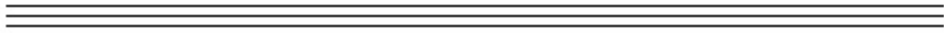
— Epiktet, *Diatryby*, 3.9.22

„Możemy mieć wszystko” — to hasło obowiązujące we współczesnym świecie. Praca, rodzina, cel, sukces, czas wolny — chcemy tego wszystkiego i to w tym samym czasie (czyli natychmiast).

W Grecji sala wykładowa (*scholion*) była miejscem spędzania wolnego czasu, w którym studenci snuli rozważania na temat wyższych dóbr (dobra, prawdy, piękna), aby nauczyć się lepiej żyć. Ważne było określenie priorytetów i kwestionowanie tych, które cenił sobie świat zewnętrzny. Obecnie jesteśmy zbyt zajęci zdobywaniem rzeczy (przypominamy dzieci wkładające ręce do słoja ze smakołykami), aby wieść tego rodzaju rozważania.

„Nie łaknij zbyt wiele” — pisze Epiktet. Skoncentruj się. Określ priorytety. Wyćwicz umysł w zadawaniu pytań: *Czy potrzebuję tej rzeczy? Co się stanie, jeśli jej nie zdobędę? Czy poradzę sobie bez niej?*

Odpowiedzi na te pytania pomogą Ci się zrelaksować i oderwać od zbędnych spraw, przez które jesteś zajęty — zbyt zajęty, aby osiągnąć równowagę lub szczęście.



Marzec

Świadomość

1 marca

Od czego zaczyna się filozofia?

„Ważnym punktem rozpoczęcia nauki filozofii jest jasne zdanie sobie sprawy z rządzących nami zasad”.

— Epiktet, *Diatryby*, 1.26.15

Filozofia bywa przytłaczająca. Od czego zacząć? Od książek? Od wykładów? A może od sprzedaży swojego ziemskiego dobytku?

Żadna z tych odpowiedzi nie jest prawidłowa. Epiktet pisze, że człowiek staje się filozofem, gdy zaczyna kierować się rozumem i kwestionować emocje, przekonania, a nawet język, przyjmowane przez innych ludzi za coś oczywistego. Uważa się, że zwierzęta posiadają samoświadomość, jeśli potrafią się rozpoznać w lustrze. My moglibyśmy stwierdzić, że drogę do filozofii zaczynamy, gdy stajemy się świadomi zdolności analizowania własnych umysłów.

Potrafisz zrobić dziś ten krok? Jeśli go wykonasz, odkryjesz, że od tego momentu naprawdę zaczniesz żyć. Zaczniesz prowadzić życie, które — parafrazując Sokratesa — jest warte przeżycia.

2 marca

Trafna samoocena

„Człowiek przede wszystkim musi mieć uczciwą samoocenę, ponieważ często uważamy, że potrafimy zrobić więcej, niż w rzeczywistości możemy”.

— Seneka, *O pokoju ducha*, 5.2

Większość osób obawia się dokonania szczerzej samooceny. Prawdopodobnie z lęku przed tym, że będzie to oznaczało *rezygnację* z niektórych przekonań na temat tego, kim są i do czego są zdolne. Goethe powiedział, że wielką porażką jest „uważać siebie za lepszych, niż rzeczywiście jesteście”. Jak możesz uznawać się za samoświadomego, jeśli nie chcesz zastanowić się nad swoimi słabościami?

Nie bój się samooceny tylko dlatego, że może to wymagać przyznania się do pewnych rzeczy na temat samego siebie. Ważna jest też druga część maksymy Goethego. Jego zdaniem równie złe jest „uznawanie siebie za gorszych niż w rzeczywistości”. Czy nie zdarza się równie często, że jesteś zaskoczony tym, jak dobrze poradziłeś sobie z sytuacją, której się obawiałeś? Jak dobrze dałeś sobie radę z żalem za ukochaną osobą i opieką nad innymi, choć zawsze uważałeś, że będziesz rozbity, gdy coś stanie się Twoim rodzicom lub rodzeństwu? Jak poradziłeś sobie w stresującej sytuacji lub wykorzystałeś okazję, która zmieniła Twoje życie?

Nie doceniamy naszych możliwości w równym stopniu (i z równie niebezpiecznymi skutkami), jak zdarza nam się je przeceniać. Kultywuj umiejętność trafnej i szczerzej

samooceny. Spójrz w głąb siebie, aby zrozumieć, do czego jesteś zdolny i czego potrzebujesz, aby odblokować swój potencjał.



3 marca

(Dez)integracja

„Takie rzeczy nie są ze sobą zgodne. Musisz stać się jednolitym człowiekiem — dobrym lub złym. Musisz sumiennie pracować albo nad własnym rozumowaniem, albo nad rzeczami niezależnymi od ciebie. Starannie dbaj o to, co wewnętrzne, a nie o to, co zewnętrzne. Przyjmij postawę filozofa lub pospółstwa!”

— Epiktet, *Diatryby*, 3.15.13

Wszyscy jesteśmy skomplikowani. Mamy wiele aspektów: sprzecznych zachcianek, potrzeb, lęków. Świat zewnętrzny jest równie zawiły i pełen sprzeczności. Jeśli nie zachowasz ostrożności, wszystkie te siły — przyciągające i odpychające — ostatecznie rozerwą Cię na kawałki. Nie da się być jednocześnie Jekylllem i Hyde'em — przynajmniej nie przez dłuższy czas.

Mamy wybór: możemy postępować jak filozof i intensywnie koncentrować na wnętrzu lub zachowywać się jak przywódca tłumu i dostosowywać się do tego, czego tłum w danym momencie żąda.

Jeśli nie skoncentrujesz się na wewnętrznej integracji i samoświadomości, narazisz się na zewnętrzną dezintegrację.

4 marca

Świadomość daje wolność

„Człowiek jest wolny, jeśli żyje tak, jak chce, nie jest przymuszany ani ograniczany, nic nie staje mu na przeszkodzie, a jego decyzje nie są powstrzymywane. Z powodzeniem zaspokajają pragnienia i nie robi tego, do czego żywi odrazę. Kto chciałby żyć w oszustwie — potykając się, w błędzie, bez dyscypliny, w skargach i rutynie? Nikt. Tak postępują podli ludzie, którzy nie żyją tak, jak chcą; a zatem żaden zły człowiek nie jest wolny”.

— Epiktet, *Diatryby*, 4.1.1 - 3a

Smutne jest to, jak dużo czasu liczni ludzie poświęcają w ciągu dnia na robienie to, co „muszą”. Nie chodzi tu o rzeczywiste obowiązki związane z pracą lub rodziną, ale o niepotrzebnie narzucane sobie powinności wynikające z próżności lub ignorancji. Pomyśl o tym, co robisz, aby zaimponować innym, lub do czego potrafisz się posunąć, by zaspokoić popędy i pragnienia, nad którymi nawet się nie zastanawiasz. W jednym ze swoich słynnych listów Seneka zwraca uwagę na to, jak często potężni ludzie są niewolnikami swoich pieniędzy, dóbr, kochanek, a nawet (legalnych w ówczesnym Rzymie) niewolników. „Żadne niewolnictwo nie jest bardziej poniżające — pisał Seneka — od tego, które człowiek sam sobie narzuca”.

Nieustannie stykamy się z takim niewolnictwem: współzależna osoba, która nie potrafi powstrzymać się przed naprawianiem tego, co zepsuł jej zaburzony przyjaciel;

przełożony, który drobiazgowo kontroluje podwładnych, starając się zaoszczędzić każdy grosz. Można wskazać niezliczone sprawy, wydarzenia i imprezy, na które poświęcamy czas, choć w rzeczywistości go nam brakuje.

Postaraj się zrobić od czasu do czasu spis swoich obowiązków. Ile z nich sam sobie narzucasz? Ile z nich naprawdę musisz wykonywać? Czy jesteś tak wolny, jak Ci się wydaje?

5 marca

Rezygnowanie z tego, co kosztowne

„Jeśli chodzi o rzeczy, za którymi gonimy i którym poświęcamy tak wiele wysiłku, weź to pod uwagę, że albo nie ma w nich nic przydatnego, albo są w większości bezużyteczne. Niektóre z nich są zbędne, natomiast inne są warte mniej, niż nam się wydaje. Nie dostrzegamy jednak tego i uznajemy te rzeczy za darmowe, choć drogo nas kosztują”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 42.6

Spośród wielu listów Seneki ten jest prawdopodobnie jednym z najważniejszych, a jednocześnie najmniej zrozumianych. Seneka pisze o czymś, na co nikt nie zwraca uwagi w społeczności ceniącej sobie coraz większe domy i coraz więcej dóbr — o ukrytych kosztach akumulowania. Im szybciej zdamy sobie z nich sprawę, tym lepiej.

Pamiętaj, nawet jeśli dostajesz coś za darmo, musisz ponieść koszty składowania tego — w garażu lub w umyśle. Gdy będziesz dziś przyglądał się swoim rzeczom, zadaj sobie następujące pytania: *Czy rzeczywiście tego potrzebuję? A może jest mi to zbędne? Jaka jest tego wartość? Jakie koszty w związku z tym ponoszę?*

Możesz być zaskoczony odpowiedziami i tym, jak duże koszty ponosimy, nawet o tym nie wiedząc.

6 marca

Nie opowiadaj historyjek

„W towarzystwie unikaj rozwodzenia się o swych dokonaniach i niebezpieczeństwach, jakie ci groziły. Niezależnie od tego, jak wiele przyjemności sprawia ci ich przypominanie, dla innych słuchanie o nich nie jest równie miłe”.

— Epiktet, *Enchiridion*, 33.14

Współczesny filozof Nassim Taleb przestrzegał przed „błędem tworzenia narracji” — tendencją do łączenia niepowiązanych wydarzeń z przeszłości w historie. Budowanie takich historii jest przyjemne, są one jednak z natury mylące. Dają nierzeczywiste poczucie spójności i pewności.

Jeśli wydaje Ci się to zbyt surowe, pamiętaj, że — jak pisał Epiktet — są też inne powody do tego, by nie opowiadać historii o przeszłości. Takie opowieści są nudne, irytujące i skoncentrowane na sobie. Mogą sprawić, że poczujesz się dobrze, monopolizując rozmowę i sprowadzając ją w całości na swój temat. Jak jednak odbiorą to inne osoby? Czy uważasz, że innych interesują opowieści o Twoich dokonaniach w licealnej drużynie piłkarskiej? Czy to na pewno dobry czas na kolejne przesadzone historie na temat własnych zdolności seksualnych?

Staraj się nie tworzyć tego rodzaju światów fantazji. Żyj tym, co realne. *Słuchaj ludzi* i staraj się *budować z nimi więzi*, zamiast popisywać się przed nimi.

7 marca

Nie ufaj zmysłom

„Heraklit samooszukiwanie się nazywał okropną chorobą, a wzrok zmysłem kłamliwym”.

— Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, 9.7

Samoświadomość to zdolność do obiektywnej samooceny. To umiejętność kwestionowania własnych instynktów, wzorców i założeń. Walka z *oiêsis*, samooszukiwaniem się lub aroganckimi i niesprawdzonymi opiniami, wymaga, abyśmy poddawali wszystkie osądy dokładnej analizie. Nawet nasze oczy czasem nas zwodzą.

Z jednej strony może to przerażać. *Nie mogę ufać nawet własnym zmysłom?* To prawda, możesz myśleć o tym w ten sposób. Jednak możesz też przyjąć inną perspektywę: nasze zmysły często się mylą, emocje często są przesadzone, a przewidywania nadmiernie optymistyczne, dlatego lepiej nie wyciągać przedwczesnych wniosków na temat czegokolwiek. Niezależnie od tego, co robisz, możesz się zatrzymać i spróbować uświadomić sobie wszystko, co się dzieje. Pozwoli Ci to podjąć właściwą decyzję.

8 marca

Nie oddawaj pochopnie swojej wolności

„Jeśli ktoś oddałby twe ciało przypadkowemu przechodniowi, wpadłbyś we wściekłość. Jednak sam oddajesz swój umysł każdemu, kogo spotkasz, przez co może cię obrazić, tak że stajesz się wzburzony i zmartwiony. Nie wstyd ci z tego powodu?”.

— Epiktet, *Enchiridion*, 28

Instynktownie chronimy naszą fizyczność. Nie pozwalamy, by inni nas dotykali, popychali, kontrolowali nasze kroki. Jednak jeśli chodzi o umysł, jesteśmy mniej zdyscyplinowani. Ochoczo oddajemy go we władanie mediów społecznościowych, telewizji, poddajemy się temu, co inni robią, myślą lub mówią. Zasiadamy do pracy i nagle zauważamy, że przeglądamy strony internetowe. Zbieramy się w rodzinnym gronie i po kilku minutach wyciągamy telefon. Siadamy spokojnie w parku, ale zamiast zajrzeć w głąb siebie, oceniamy mijające nas osoby.

Nie zdajemy sobie nawet sprawy z tego, że to robimy. Nie dostrzegamy, jak wielkie jest to marnotrawstwo, jak niewydajni i rozproszeni się stajemy. Co gorsza, nikt nas do tego nie *zmusza*. Jest to wyłącznie nasz wybór.

Dla stoików jest to nie do przyjęcia. Wiedzą oni, że świat może kontrolować nasze ciała. Możemy zostać wtrąceni do

więzienia lub pokonani przez pogodę. Jednak umysł? Ten należy do nas. *Musimy* go chronić. Wedle stoików powinniśmy kontrolować umysł i to, jak postrzegamy świat. To nasze najcenniejsze dobra.

9 marca

Znajdź odpowiednią scenę

„Przede wszystkim dbaj o to, by nigdy nie uzależniać się od dawnych znajomych i przyjaciół do tego stopnia, aby zniżać się do ich poziomu. W przeciwnym razie zniszczysz sobie życie [...] Musisz wybrać, czy chcesz być kochany przez przyjaciół i pozostać tym samym człowiekiem, czy stać się lepszą osobą i ich utracić [...] jeśli będziesz próbował osiągnąć oba te cele, ani nie poczynisz postępów, ani nie zachowasz tego, co już masz”.

— Epiktet, *Diatryby*, 4.2.1; 4 - 5

„Od dobrych ludzi nauczysz się dobra, jeśli jednak będziesz obracał się w towarzystwie złych, zepsujesz swoją duszę”.

— Muzoniusz Rufus cytujący Teogenisa z Megary,
Wykłady, 11.53.21 - 22

Oto często cytowana wypowiedź Jima Rohna: „Jesteś wypadkową pięciu osób, z którymi spędzasz najwięcej czasu”. James Altucher radzi młodym pisarzom i przedsiębiorcom, aby znaleźli swoją „scenę” — grupę osób, które motywują do rozwoju. Możliwe, że ojciec ostrzegł Cię przed spędzaniem czasu z nieodpowiednimi kolegami i koleżankami: „Pamiętaj, że stajesz się podobny do swoich przyjaciół”. Jedną z maksym Goethego ujmuję to lepiej: „Powiedz mi, z kim przestajesz, a powiem ci, kim jesteś”.

Świadomie przemyśl, kogo zapraszasz do swojego życia, jednak nie jak elitarystyczny snob, ale jak ktoś, kto stara się prowadzić jak najlepsze życie. Zadaj sobie pytania dotyczące osób, z którymi się spotykasz i z którymi spędzasz czas: *Czy sprawiają, że staję się lepszy? Czy zachęcają mnie do rozwoju i oczekują ode mnie odpowiedzialności? A może ściągają mnie w dół do swojego poziomu?* Następnie na tej podstawie odpowiedz sobie na najważniejsze pytanie: *Czy powinienem spędzać z tymi ludźmi więcej, czy mniej czasu?*

Druga część maksymy Goethego dotyczy konsekwencji tych wyborów: „Jeśli wiem, jak spędzasz czas... — pisze Goethe — ... wiem, kim możesz się stać”.

10 marca

Znajdź swojego Katona

„Większości grzechów można uniknąć dzięki świadkowi towarzyszącemu nam, gdy mamy zrobić coś złego. Dusza powinna mieć kogoś, kogo szanuje, kogo przykład pomaga chronić jej wewnętrzne sanktuarium. Szczęśliwy jest człowiek, który pomaga innym być lepszymi nie tylko swoją obecnością, ale nawet będąc przedmiotem ich myśli!”

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 11.9

Katon Młodszy, rzymski polityk najlepiej znany z samodyscypliny i bohaterskiej obrony Republiki przed Juliuszem Cezarem, często pojawia się w pismach stoików. Jest to ciekawe, ponieważ sam Katon niczego nie napisał. Nie prowadził wykładów. Nie udzielał wywiadów. Był jednak przykładem męstwa i odwagi i to właśnie sprawiło, że stał się tak często cytowanym filozofem.

Seneka pisze, że każdy z nas powinien znaleźć swojego Katona — wybitną i szlachetną osobę, której słowa możemy zachować w umyśle i wykorzystać do kierowania naszymi działaniami, nawet gdy dany człowiek nie jest fizycznie obecny. Ekonomista Adam Smith wymyślił podobną koncepcję „obojętnego widza”. Nie musi to być rzeczywista osoba, ale ktoś, kto — jak pisze Seneka — może być świadkiem naszych poczynań. Ktoś, kto po cichu przywoła nas do porządku, gdy będziemy planować leniwe, nieuczciwe lub samolubne zachowania.

Jeśli właściwie wykonasz to zadanie i będziesz wiódł swoje życie w opisany sposób, możliwe, że sam staniesz się Katonem lub „obojętnym widzem” dla kogoś, kto będzie tego potrzebował.

11 marca

Życie bez ograniczeń

„Człowiek, któremu nie można niczego zabronić, który we wszystkich sprawach może postępować zgodnie ze swą wolą, jest wolny. Natomiast każdy, kogo można ograniczyć, zniewolić lub przymusić do czegoś wbrew jego woli, jest niewolnikiem”.

— Epiktet, *Diatryby*, 4.1.128b - 129a

Pomyśl o najpotężniejszych, najbogatszych i najsłynniejszych ludziach na świecie. Zignoruj ich przywileje i to, na co mogą sobie pozwolić finansowo. Zastanów się natomiast nad tym, z czego musieli zrezygnować, ile kosztował ich sukces.

Przede wszystkim utracili wolność. Ich praca wymaga noszenia garniturów. Ich sukces zależy od udziału w określonych przyjęciach, całowania ludzi, których nie lubią. Takie osoby z pewnością zdają też sobie sprawę, że nie mogą mówić tego, co myślą. Co gorsza, czasem muszą stać się innym człowiekiem lub zrobić coś złego.

Oczywiście może to przynieść znaczne zyski. Jednak opisywane osoby nie przeanalizowały starannie tej transakcji. Seneka pisze: „Niewola mieszka w marmurach i złocie”. Zbyt wielu ludzi sukcesu jest więźniami w klatkach, które sami sobie stworzyli. Czy tego właśnie chcesz? Czy to jest cel, na który tak ciężko pracujesz? Mamy nadzieję, że nie.

12 marca

Spójrz na sytuację z perspektywy winowajcy

„Gdy ktoś sprawi ci przykrość, natychmiast zastanów się nad tym, co ten człowiek uważa za dobro i zło. Gdy to zrozumiesz, poczujesz współczucie zamiast zdumienia lub gniewu. Możliwe, że postrzegasz dobro i zło w taki sam lub podobny sposób jak ów człowiek. Wtedy potraktujesz jego czyny z wyrozumiałością. Jeśli postrzegasz dobro i zło w inny sposób, łatwiej będzie ci łaskawie spojrzeć na jego błędy”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 7.26

Sokrates, możliwe, że najmądrzejszy z żyjących do tej pory ludzi, zwykł mawiać, że „nikt nie czyni źle z własnej woli”. Oznacza to, że nikt nie postępuje źle celowo. Nikt nie *uważa*, że robi coś źle, nawet jeśli rzeczywiście tak jest. Ludzie sądzą, że postępują właściwie, i jedynie się mylą. W przeciwnym razie sądziliby inaczej!

Czy możliwe jest, że urazy, jakich doświadczyłeś, lub krzywdy, jakie Ci wyrządzono, nie były celowe? Możliwe, że winowajca uważał, iż robi dobrze — dla siebie, a nawet dla Ciebie. Przywodzi to na myśl pomnik żołnierzy konfederacji w Arlington (którzy oczywiście czynili zło na rzecz złej sprawy), na którym zapisano między innymi, że ludzie ci służyli „z prostego posłuszeństwa obowiązkowi takiemu, jak go rozumieli”. Warto przypomnieć, że rozumieli ten

obowiązek opacznie, ale szczerze, tak jak szczerzy był Lincoln, gdy kończył swoją sławną mowę w Cooper Union słowami: „I miejmy odwagę, by do końca spełnić nasz obowiązek tak, jak go rozumiemy”.

O ile bardziej tolerancyjny i wyrozumiały byłbyś dziś, gdybyś postrzegał poczynania innych ludzi jako próby robienia tego, co właściwe? Niezależnie od tego, czy zgadzasz się z podejściem innych, taka perspektywa pozwoliłaby Ci radykalnie zmienić ocenę ich zachowań, które zwykle uznajesz za obraźliwe lub agresywne.

13 marca

Pewnego dnia wszystko nabierze sensu

„Gdy zauważysz, że narzekasz na opatrzność, zmień punkt widzenia, a zobaczysz, że to, co się stało, wydarzyło się z jakiegoś powodu”.

— Epiktet, *Diatryby*, 3.17.1

Walczymy z rzeczywistością po części dlatego, że jesteśmy tak skoncentrowani na *własnym* planie, iż zapominamy, że może istnieć większy plan, którego nie znamy. Czyż nie jest tak, że często coś, co uważamy za katastrofę, z czasem okazuje się uśmiechem losu? Zapominamy też, że nie jesteśmy jedynymi ludźmi, jacy się na świecie liczą, dlatego nasza strata może się okazać czyimś zyskiem.

Poczucie niesprawiedliwości to zwykły problem braku świadomości pewnych rzeczy. Należy pamiętać, że wszystkie rzeczy dzieją się z jakiegoś powodu. Jest to jednak wielki, uniwersalny powód, który nie zawsze potrafimy dostrzec. Nie wiemy, że zaskakujący huragan to wynik trzepotu skrzydeł motyla po drugiej stronie. Nie widzimy, że spowodowane przez nas nieszczęścia są wstępem do przyjemnej i godnej pozazdroszczenia przyszłości.

14 marca

Samooszukiwanie się jest naszym wrogiem

„Zenon mawiał, że nic nie utrudnia zdobywania wiedzy bardziej niż okłamywanie samego siebie”.

— Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, 7.23

Samooszukiwanie się i urojenia o własnej wielkości nie są tylko irytującymi cechami osobowości. Przerost ego nie tylko bywa odpychający i nieprzyjemny dla innych. Te cechy poważnie zagrażają naszej zdolności nauki i rozwoju.

Epiktet ujmuje to tak: „Człowiek nie może nauczyć się tego, co jego zdaniem już wie”. Niemożliwe są poprawa, nauczanie się czegoś, zdobycie szacunku innych, gdy uważamy, że już jesteśmy doskonali, że jesteśmy powszechnie podziwianymi geniuszami. Ego i samooszukiwanie się utrudniają nam zdobycie tego, na czym nam zależy, ponieważ każą nam mylnie sądzić, że już to posiadamy.

Dlatego musisz potraktować ego z wrogością i pogardą, z jakimi ono podstępnie traktuje nas samych. W ten sposób się przed nim ochronisz — choćby tylko przez dzień.

15 marca

Teraźniejszość to wszystko, co mamy

„Gdybyś miał żyć trzy tysiące lat, a nawet po wielokroć więcej, pamiętaj, że nikt nigdy nie traci życia innego niż to, jakie wiecie, i nikt nie wiecie życia innego niż to, które traci. Dlatego najdłuższe i najkrótsze życie sprowadzają się do tego samego, ponieważ chwila obecna trwa tyle samo dla każdego i jest wszystkim, co posiadamy. Nikt nie może utracić ani przeszłości, ani przyszłości, jak bowiem ktoś może zostać pozbawiony tego, co do niego nie należy?”

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 2.14

Dziś zwróć uwagę na to, jak często szukasz czegoś więcej. Oczekujesz, by przeszłość była czymś więcej niż w rzeczywistości (czym innym, lepszym, by wciąż trwała itd.). Chcesz, by przyszłość rozwijała się dokładnie wedle Twoich oczekiwań (bez zastanowienia nad tym, jak może to wpłynąć na innych).

W takich sytuacjach zaniedbujesz chwilę obecną. To dopiero niewdzięczność! Autorowi komiksów Bilowi Keane'owi przypisuje się warte zapamiętania powiedzenie: „Wczoraj to przeszłość, jutro to przyszłość, ale dzień dzisiejszy to dar. Dlatego nazywamy go prezentem^[1]”. Ten prezent należy do nas, ma jednak krótką datę ważności. Wystarczy, że będziesz się cieszył nim całym. Może to trwać całe życie.

16 marca

Uświęcona część Ciebie

„Szanuj umiejętność rozumowania, ponieważ to od niej wszystko zależy. W tym to, by nadrzędna zasada nie pozwoliła wniknąć niczemu, co jest niezgodne z naturą lub charakterem istoty rozumnej. Niezbędne są w tym względzie należyta staranność, troska o innych i posłuszeństwo wobec bogów”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 3.9

To, że potrafisz myśleć, czytasz tę książkę i możesz analizować różne sytuacje, daje Ci zdolność do poprawy swego bytu i rozwijania się. Ważne jest, by ją doceniać, ponieważ jest to prawdziwy dar. Nie wszyscy mają tyle szczęścia.

Naprawdę. Inni mogą nawet nie śnić o tym, co Tobie wydaje się oczywiste.

Dziś poświęć czas na przypomnienie sobie, że otrzymałeś dar posługiwania się logiką i rozsądkiem w celu radzenia sobie w różnych scenariuszach i okolicznościach. Daje Ci to niewyobrażalną moc w zakresie zmiany warunków życia — własnych i innych osób. Pamiętaj jednak, że razem z siłą idzie odpowiedzialność.

17 marca

Piękno wyboru

„Nie jesteś ani swym ciałem, ani uczesaniem, lecz umiejętnością dokonywania słusznych wyborów. Jeśli twe wybory są piękne, ty też taki będziesz”.

— Epiktet, *Diatryby*, 3.1.39b - 40a

W filmie *Podziemny krąg* pada wypowiedź: „Nie jesteś swoją pracą. Nie jesteś kwotą pieniędzy, jakie masz w banku. Nie jesteś samochodem, którym jeździsz. Nie jesteś zawartością swojego portfela”. Nasz przyjaciel Epiktet oczywiście nigdy nie widział tego filmu ani nie czytał będącej jego pierwowzorem książki, jednak najwyraźniej konsumpcjonizm lat 90. ubiegłego wieku występował także w starożytnym Rzymie.

Łatwo jest pomylić obraz, jaki prezentujemy światu, z tym, kim naprawdę jesteśmy — zwłaszcza w sytuacji, gdy media celowo starają się zacierać różnicę między jednym i drugim.

Możliwe, że *wyglądasz* dziś pięknie. Jeśli jednak jest to efekt porannych obsesyjnych zabiegów przed lustrem, stoicy zapytaliby, czy to piękno jest *prawdziwe*. Ciało wyrzeźbione ciężką pracą jest godne podziwu. Ciało wyrzeźbione w celu zrobienia wrażenia na bywalcach siłowni takie nie jest.

Stoicy zachęcają, by się nad tym zastanowić. By uwzględnić nie to, jak rzeczy wyglądają, ale jakich starań, działań i wyborów są skutkiem.

18 marca

Niemożliwe bez Twojej zgody

„Dziś wyszedłem cało z trudnych okoliczności, a mówiąc dokładniej — pozbyłem się ich, ponieważ trudności nie były zewnętrzne względem mnie, lecz wynikały z moich własnych założeń”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 9.13

W ciężkie dni czasem myślimy sobie: „Moja praca jest przytłaczająca” lub „Mój szef jest naprawdę irytujący”. Gdybyśmy tylko mogli zrozumieć, że jest to niemożliwe. Nikt nie może *Cię* zirytować; nic nie może *Cię* przytłoczyć. Zewnętrzne obiekty nie mają dostępu do Twojego umysłu. Emocje, jakie czujesz, są wprawdzie realne, ale pochodzą z wnętrza, a nie z zewnątrz.

Stoicy posługują się słowem *hypolêpsis*, które oznacza „przyjmowanie” przez umysł spostrzeżeń, myśli i sądów. Sami odpowiadamy za to, co przyjmujemy i co generujemy w naszych umysłach. Nie możemy winić innych za to, że czujemy się zestresowani, zirytowani lub zazdrośni. Przyczyna tkwi w nas. Inni są jedynie celem.

19 marca

Ponadczasowa mądrość

„Należy pamiętać o dwóch zasadach: poza rozumnymi wyborami dobro i zło nie istnieje, a także nie powinniśmy starać się sterować biegiem wydarzeń, tylko podążać za nim”.

— Epiktet, *Diatryby*, 3.10.18

W połowie ubiegłego wieku działał indyjski jezuita Anthony de Mello. Urodził się w Bombaju w czasach, gdy miasto to pozostawało jeszcze pod kontrolą Brytyjczyków. De Mello łączył w sobie wiele różnych kultur i perspektyw, myśl wschodnią z zachodnią. Był nawet przeszkolonym psychoterapeutą. Ciekawie jest obserwować pojawianie się ponadczasowej mądrości w różnych szkołach, epokach i ideach. Oto cytaty z książki de Mello *The Way to Love*, który brzmi niemal identycznie jak słowa Epikteta:

„Przyczyna mojej irytacji leży nie w tej osobie, ale we mnie”.

Pamiętaj, każdy człowiek ma wybór. Zawsze to Ty masz kontrolę. Irytacja — lub stwierdzenie, że coś jest złe — ma źródło w nas, w etykietach, jakie stosujemy, w oczekiwaniach. Równie dobrze możemy zmienić etykiety. Możemy zmienić opinie i zdecydować zaakceptować i pokochać to, co nas otacza. Ta mądrość powtarza się i jest niezależnie odkrywana w każdym wieku i każdym kraju od zarania czasów.

20 marca

Gotowi i w domu

„Wprawdzie wolałbym uniknąć męczarni, ale gdy będę musiał je przetrzymać, chcę znieść je odważnie, z męstwem i godnością. Wolałbym uniknąć wojny, gdy jednak wybuchnie, chcę dostojnie znosić rany, głód i inne nieodłączne jej aspekty. Nie jestem też na tyle szalony, by pragnąć choroby, jednak gdy będę musiał ją przejść, nie chcę zachowywać się impulsywnie i haniebnie. Chodzi nie o to, by życzyć sobie trudności, ale by pragnąć cnoty, która pozwoli je znieść”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 67.4

Prezydent James Garfield był wybitnym człowiekiem. Wychowany w skromnych warunkach był samoukiem, a później bohaterem wojny secesyjnej. Jego prezydenturę przerwała kula zamachowca. W trakcie krótkiego urzędowania stał w obliczu głęboko podzielonego kraju, a także wyraźnie wewnętrznie podzielonej Partii Republikańskiej. W trakcie jednego ze sporów, w którym ktoś podważał autorytet jego stanowiska, Garfield nie ustąpił i powiedział doradcy: „Oczywiście, że potępiam wojnę. Jeśli jednak ktoś sprowadzi ją pod moje drzwi, zastanie mnie w domu”.

To samo pisze Seneka. Bylibyśmy szaleni, gdybyśmy *pragnęli* trudności w życiu. Jednak równie szalone jest udawanie, że nigdy one nie wystąpią. Gdy trudności zapukają już do drzwi, co może zdarzyć się tego właśnie ranka, warto być

przygotowanym na ich spotkanie. Nie w takim stanie, w jakim witamy kogoś, kto nieoczekiwanie odwiedzi nas późnym wieczorem, ale tak, jak byśmy czekali na ważnego gościa: ubrani, z odpowiednim nastawieniem, gotowi do wyjścia.

21 marca

Najlepsze ustronie jest tu, na miejscu

„Ludzie szukają ustroni na wsi, nad morzem lub w górach. Ty też zwykle tego pragniesz. Jest to jednak przypadłość prostych ludzi, skoro możesz w dowolnym momencie odnaleźć ustronie w samym sobie. Nigdzie nie znajdziesz cichszego i spokojniejszego miejsca niż we własnej duszy — zwłaszcza jeśli po bacznych przyjrzeniu się jej zobaczysz, że jest wypełniona spokojem, którym nie jest nic więcej jak wewnętrzny ład. Często udawaj się do tego ustronia i wypoczywaj w nim”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 4.3.1

Czy w najbliższym czasie czekają Cię wakacje? Czy czekasz na weekend, aby znaleźć trochę spokoju i ciszy? *Może — myślisz sobie — gdy sprawy się trochę uspokoją lub gdy zrobię to, co mam do zrobienia.* Jednak jak często takie nastawienie się sprawdza?

Nauczyciel medytacji zen Jon Kabat-Zinn ukuł słynne zdanie: „Gdziekolwiek pójdiesz, tam będziesz”. Najlepsze ustronie znajdziesz w dowolnym momencie, patrząc w głąb siebie. Możesz usiąść z zamkniętymi oczami i poczuć, jak wdychasz i wydychasz powietrze. Możesz włączyć muzykę i odciąć się od świata. Możesz wyłączyć urządzenia elektroniczne lub uciszyć kłębiące się w głowie myśli. Tylko *to* da Ci spokój. Nic innego.

22 marca

Oznaka prawdziwej edukacji

„Na czym polega odpowiednia edukacja? Na uczeniu się stosowania naszych wrodzonych sądów do właściwych rzeczy w zgodzie z naturą, a ponadto na odróżnianiu spraw, jakie od nas zależą, od tych, nad którymi nie mamy kontroli”.

— Epiktet, *Diatryby*, 1.22.9 - 10a

Dyplom na ścianie jest oznaką wykształcenia w takim samym stopniu, jak but na nodze świadczy o tym, że chodzisz. Jest to początek, ale to za mało.

Gdyby było inaczej, jak wytłumaczyć to, że tak wielu „wyedukowanych” ludzi podejmuje nierozsądne decyzje lub nie dostrzega oczywistych spraw? Po części wynika to z tego, że osoby te zapominają, iż powinny się skoncentrować tylko na tym, co mogą kontrolować. Opisuje to ocalony fragment z prac filozofa Heraklita:

„Wielu tych, co uczyli się
z Hezjoda niezliczonych nazw
bogów i potworów,
nigdy nie pojęło,
że noc i dzień są jednym”.

Podobnie jak można zupełnie dobrze chodzić bez butów, tak i nie trzeba brać udziału w lekcjach, aby zrozumieć podstawowe, fundamentalne prawa natury i nasze w niej

miejsce. Zaczynij od posłuzenia się świadomością i refleksją —
nie tylko raz, ale w każdej sekundzie każdego dnia.

23 marca

Skrepowana dusza

„Chorobami racjonalnej duszy są zakorzenione i utrwalone wady, takie jak chciwość i ambicja. Skrepowały one duszę i stały się jej trwałymi przywarami. Ujmijmy to krótko — ta choroba polega na stałym zniekształceniu sądów, przez co ludzie z całych sił dążą do tego, co jest tylko umiarkowanie godne pożądania”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 75.11

W krachu na rynkach finansowych pod koniec pierwszej dekady tego wieku setki bystrych, racjonalnych osób straciły majątek wart w sumie tryliony dolarów. Jak ci inteligentni ludzie mogli okazać się tak nierozsądni? Zнали system, wiedzieli, jak funkcjonują rynki, zarządzali miliardami, jeśli nie trylionami dolarów. Jednak prawie wszyscy się mylili i to w takim stopniu, że spowodowało to krach na światowych giełdach.

Łatwo jest przyjrzeć się tej sytuacji i dostrzec, że jedną z przyczyn problemu była chciwość. To ona doprowadziła do powstania skomplikowanych, niezrozumiałych dla nikogo rynków, które pozwalały szybko zarabiać pieniądze. Chciwość spowodowała, że inni ludzie handlowali podejrzanymi portfelami wiarytelności. To chciwość sprawiła, że nikt nie ujawnił prawdziwej natury sytuacji i nie powiedział, że przypomina ona domek z kart, który zawali się przy najlżejszym podmuchu.

Krytykowanie tych ludzi po fakcie nie przyniesie wiele dobrego. Lepiej jest przyjrzeć się temu, w jaki sposób chciwość i inne wady mogą wywierać podobny wpływ na nasze życie. Do jakich błędów w sądach mogą prowadzić Twoje słabości? Jaka „choroba” może Cię trapić?

I w jaki sposób możesz posłużyć się racjonalnym umysłem, aby temu zaradzić?

24 marca

Wszystko może być filozofią

„Jak człowiek jedz, pij, ubieraj się, ożeń się, miej dzieci, angażuj się w politykę; znoś krzywdy, miej cierpliwość dla upartego brata, ojca, syna, sąsiada i towarzysza. Pokaż nam to wszystko, żebyśmy zobaczyli, że naprawdę nauczyłeś się czegoś od filozofów”.

— Epiktet, *Diatryby*, 3.21.5 - 6

Plutarch, rzymski biograf i wielbiciel stoików, rozpoczął studia nad wybitnymi dziełami greckimi dopiero pod koniec życia. Ale jak pisze w biografii Demostenesa, był zaskoczony tym, jak szybko przyswoił sobie te prace. Pisał tak: „Nie tyle słowa pozwoliły mi w pełni zrozumieć wydarzenia, co w jakiś sposób uzyskałem osobiste doświadczenie tych wydarzeń, które pozwoliło mi dokładnie ujrzeć znaczenie słów”.

Tak właśnie Epiktet postrzega studiowanie filozofii. Oczywiście, należy ją studiować, ale warto też żyć swoim życiem. To jedyny sposób, który pozwala zrozumieć jej znaczenie. Jeszcze ważniejsze jest to, że tylko na podstawie przyszłych działań i wyborów będzie można stwierdzić, czy wzięłeś sobie studiowane nauki do serca.

Pamiętaj o tym dziś, gdy będziesz iść do pracy lub na randkę, decydować o tym, na kogo zagłosować, dzwonić do rodziców wieczorem, machać do sąsiada w drodze do drzwi, dawać napiwek dostawcy czy mówić „dobranoc” ukochanej osobie. Wszystko to jest filozofią. Wszystko to jest doświadczeniem,

które nadaje znaczenie słowom.



25 marca

Bogactwo i wolność są za darmo

„[...] wolność zdobędziesz nie przez napełnianie serca pragnieniami, ale rezygnacją z nich”.

— Epiktet, *Diatryby*, 4.1.175

Są dwa rodzaje bogactwa: zdobywać wszystko, czego się pragnie, lub chcieć wszystkiego, co się ma. Które rozwiązanie jest łatwiejsze tu i teraz? Podobnie jest z wolnością. Jeśli stale narzekasz i walczysz o więcej, nigdy nie będziesz wolny. Co by było, gdybyś potrafił odnaleźć zasoby wolności, które już posiadasz, i skupić się na nich? Stałbyś się wolny tu i teraz.

26 marca

Co rządzi rozumem, który Tobą kieruje?

„W jaki sposób twój rozum zarządza sam sobą? W tym leży klucz do wszystkiego. Wszystko pozostałe, nieważne, czy zależne od twych wyborów, czy nie, to tylko martwica i dym”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 12.33

Rzymski satyryk jest znany z pytania *Quis custodiet ipsos custodes?* (czyli „któż kontrolować będzie kontrolerów?”). W pewnym sensie o to samo pyta Marek Aureliusz. Ty też możesz zadawać sobie to pytanie w ciągu dnia. Co wpływa na rozum, który kieruje Twoim życiem?

Wymaga to zastanowienia się nad tematami takimi jak biologia ewolucyjna, psychologia, neurologia, a nawet podświadomość. To właśnie te głębsze siły kształtują nawet najbardziej zdyscyplinowane i racjonalne umysły. Możesz być najbardziej cierpliwym człowiekiem na świecie, jeśli jednak naukowcy wykażą, że z pustym żołądkiem podejmujemy złe decyzje, okaże się, iż w pewnych sytuacjach cierpliwość jest nieprzydatna.

Dlatego nie ograniczaj się do stoicyzmu, ale badaj też siły napędzające. Dowiedz się, co leży u podstaw filozofii, którą studiujesz. Odkryj, jak funkcjonują ciało i umysł. Warto zrozumieć nie tylko sam sterujący człowiekiem rozum — czyli kontrolera — ale też wszystko, co nim rządzi.

27 marca

Płać za rzeczy tyle, ile są warte

„Diogenes z Synopy powtarzał, że sprzedajemy za bezcen wartościowe rzeczy i na odwrót”.

— Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, 6.2.35b

Możesz kupić wysadzaną diamentami sofę Plume Blanche za blisko dwieście tysięcy dolarów i wynająć płatnego zabójcę za 500 dolarów. Pamiętaj o tym następnym razem, gdy usłyszysz kogoś rozwodzącego się nad tym, że to rynek ustala wartość rzeczy. Rynek może i jest racjonalny, jednak ludzie, którzy go tworzą, tacy nie są.

Założyciel szkoły cyników Diogenes podkreślał prawdziwą wartość rzeczy (*axia*). Kwestia ta pojawia się także u stoików. Zarówno Epiktet, jak i Marek Aureliusz kładą na nią duży nacisk. Łatwo jest zapomnieć o prawdziwej wartości. Gdy ludzie wydają fortunę na błyskotki, których nie zabiorą ze sobą po śmierci, może się wydawać, że jest to dobra inwestycja także dla Ciebie.

Jednak oczywiście nie jest to właściwe podejście. Dobre rzeczy w życiu kosztują tyle, ile kosztują. Zbędne przedmioty nie są warte jakichkolwiek pieniędzy. Ważne jest, by umieć odróżnić jedno od drugich.

28 marca

Tchórzostwo jako błąd w projekcie

„Życie bez planu jest błędzeniem. Gdy powstaje plan, niezbędne stają się zasady. Sądzę, że zgodzisz się z tym, iż nie ma nic gorszego niż niezdecydowane i chwiejne postępowanie oraz tchórzliwe wycofywanie się. Będzie to przytrafiać się we wszystkich sprawach, dopóki nie wyeliminujesz błędów, które więżą i ograniczają duszę, powstrzymując ją przed dążeniem do celu i zdecydowanym działaniem”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 95.46

Drużyna przeciwnika dobrze rozpoczęła mecz i szybko wyszła na prowadzenie, a Wam zabrakło czasu na odrobienie strat. Na spotkaniu biznesowym zostałeś czymś zaskoczony, co wpłynęło na jego niepomyślny przebieg. Subtelna rozmowa przerodziła się w pojedynek na wrzaski. Zmieniłeś kierunek studiów, musiałeś zacząć je od nowa, przez co później uzyskałeś dyplom. Brzmi znajomo?

Brak planu prowadzi do chaosu. Dzieje się tak nie dlatego, że plany są doskonałe, tylko dlatego, że pozbawieni ich ludzie (podobnie jak szereg żołnierzy piechoty bez dobrego dowódcy) są bardziej narażeni na porażkę i załamanie. Bill Walsh (trener, który doprowadził drużynę do zwycięstwa w Super Bowl) zwykł unikać tego zagrożenia, przygotowując plany początków spotkań. „Jeśli chcesz zasnąć w noc przed

meczem — mówił w wykładzie na temat planowania meczów — poprzedniej nocy opracuj w głowie 25 pierwszych zagrywek. Dzięki temu możesz wyjść na murawę i rozpocząć grę wolny od stresu”. Możesz też zignorować kilka pierwszych punktów lub zaskakujących manewrów przeciwnika. Nie mają one dla Ciebie znaczenia, ponieważ masz już swoje rozkazy.

Nie próbuj wymyślać ich na bieżąco. Przygotuj plan.

29 marca

Przypomnij, dlaczego musisz robić wrażenie na tych ludziach?

„Jeśli zdarzy ci się skupiać na rzeczach niezależnych od ciebie w celu zaimponowania innym, bądź pewien, że rujnujesz w ten sposób cel swojego życia. Zadowolaj się zatem tym, że we wszystkim postępujesz jak filozof. Jeśli chcesz, by za takiego cię postrzegano, pokaż najpierw, że nim jesteś, a odniesiesz sukces”.

— Epiktet, *Enchiridion*, 23

Czy jest coś smutniejszego od wytężonych wysiłków, jakie podejmujemy, aby komuś zaimponować? To, co robimy w celu zyskania czyjejś akceptacji, z perspektywy czasu może wydawać się wynikiem tymczasowego szaleństwa. Nagle zaczynamy ubierać się w niewygodne, dziwaczne ubrania, jakie ktoś nam polecił jako „fajne”, zaczynamy inaczej jeść, mówić, niecierpliwie czekamy na telefon lub SMS. Gdybyśmy robili te rzeczy, ponieważ *my* sami je lubimy, nie byłoby w tym nic złego. Jednak zwykle jest inaczej. Te zachowania są tylko środkiem do celu i mają nam zyskać czyjąś akceptację.

Paradoksem, na jaki Marek Aureliusz często zwraca uwagę, jest to, że ludzie, na których opiniach tak bardzo nam zależy, zwykle wcale nie są idealni. Mają wady i rozpraszają swoją uwagę na różne głupstwa, którymi się zachwycają. Jesteśmy tego świadomi, jednak nie chcemy o tym myśleć. Oto następny cytat z *Podziemnego kręgu*: „Kupujemy rzeczy,

których nie potrzebujemy, aby zaimponować ludziom, których nie lubimy”.

Czyż nie brzmi to absurdalnie? Ponadto czy nie prowadzi to do całkowitego odejścia od spokoju ducha i bezpieczeństwa, jakie może zapewnić omawiana filozofia?

30 marca

Rozsądek we wszystkim

„Zajmij się rozumem własnym, wszechświata i bliźniego. Swoim, aby był sprawiedliwy; wszechświata, aby pamiętać o swoim w nim miejscu; bliźniego, aby się dowiedzieć, czy jest nieświadomy, czy oparty na słusznej wiedzy — nie zapominaj przy tym, że jego umysł podobny jest do twojego”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 9.22

Jeśli naszym życiem nie kieruje rozsądek, to co nim rządzi? Impulsy? Kaprysy? Dostosowywanie się do innych? Bezrefleksyjne nawyki? Smutne jest to, że gdy analizujemy dawne zachowania, często okazuje się, iż sterują nami właśnie te rzeczy. Widzimy, że nie działamy świadomie lub celowo, a kierują nami siły, których nawet nie próbujemy zrozumieć. Jest też tak, że najczęściej właśnie takich zachowań żałujemy.

31 marca

Jesteś produktem swojego wychowania

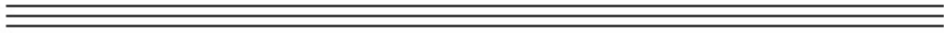
„Dążyć do czegoś, co niewykonalne, to szaleństwo. Jednak nikczemni ludzie nie potrafią robić nic innego”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 5.17

Pies, któremu właściciel pozwala gonić za samochodami, będzie to robił. Dziecko, któremu nie są stawiane żadne granice, będzie zepsute. Inwestor bez dyscypliny nie jest inwestorem, tylko hazardzistą. Umysł, który się nie kontroluje i nie rozumie, że posiada siłę pozwalającą na zarządzanie nim samym, będzie miotał się szarpany zewnętrznymi wydarzeniami i niepoddawanymi refleksji impulsami.

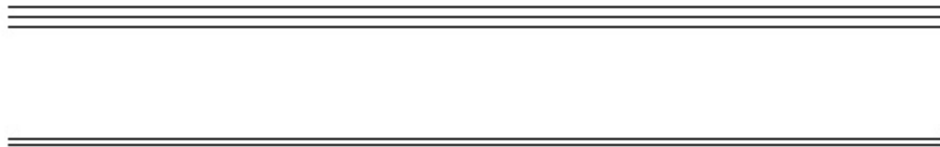
Na pewno nie chcesz, aby Twój jutrzejszy dzień tak wyglądał. Dlatego musisz o tym pamiętać. Musisz zacząć ćwiczenia i wyrobić nawyki, aby wyeliminować ignorancję i brak dyscypliny. Dopiero wtedy będziesz mógł zmienić swoje zachowania i czyny. Dopiero wtedy przestaniesz gonić za niemożliwymi, krótkowzrocznymi i niepotrzebnymi celami.

[1] To nieprzetłumaczalny żart słowny; angielskie słowo *present* oznacza zarówno podarunek, jak i terażniejszość — *przyp. tłum.*



Kwiecień

Obiektywna myśl



1 kwietnia

Kolor Twoich myśli

„Twój umysł jest kształtowany przez to, o czym często myślisz, ponieważ ludzka dusza nabiera barwy wyobrażeń”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 5.16

Jeśli przez wystarczająco długi czas będziesz każdego dnia zginał ciało w pozycji siedzącej, doprowadzisz do zmian w krzywiznach kręgosłupa. Lekarz na podstawie radiogramu (lub autopsji) potrafi stwierdzić, czy dana osoba zarabiała na życie, siedząc przy biurku. Jeśli każdego dnia wciskasz stopy w wąskie wizytowe obuwie, z czasem dostosują się one do tej formy.

To samo dotyczy umysłu. Jeśli stale przyjmujesz negatywny punkt widzenia, wkrótce wszystko, z czym się zetkniesz, też będzie Ci się takie wydawać. Zamknij swój umysł, a staniesz się ograniczony. Pokoloruj go nieodpowiednimi myślami, a Twoje życie przyjmie takie właśnie barwy.

2 kwietnia

Uważaj na to, co do siebie dopuszczasz

„Każdego dnia twe święte zasady są niszczone przez dramat, walkę, przerażenie, otępienie i służalczość, które twój umysł bezkrytycznie akceptuje i którym pozwala się wśliznąć”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 10.9

Znacznie trudniej jest postępować właściwie w otoczeniu ludzi o niskich standardach. Znacznie trudniej jest zachować pozytywne nastawienie i empatię w obliczu kreowanej przez telewizję negatywnej wizji świata. Znacznie trudniej jest skoncentrować się na własnych sprawach, gdy jesteśmy rozpraszeni dramatami i konfliktami innych.

Niezależnie od tego, jak bardzo będziemy starali się unikać takich wpływów, czasem będziemy na nie narażeni. Jednak nic nie zmusza nas do tego, abyśmy pozwalali im wnikać do naszych umysłów. Możemy wystawić strażę i zdecydować, kogo wpuścimy do środka. Nawet gdy nieproszeni goście zjawiają się u Twoich drzwi, nie musisz zapraszać ich na obiad. Nie możesz pozwolić takim gościom wnikać do swojego umysłu.

3 kwietnia

Oszukani i w konflikcie

„Okoliczności zwodzą nas — musisz nauczyć się je oceniać. Wybieramy zło zamiast dobra. Pragniemy czegoś innego, niż pożąдалиśmy kiedyś. Mamy sprzeczne życzenia i plany”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 45.6

Kobieta utrzymuje, że chce spotkać miłego faceta i wyjść za mąż, ale cały czas spędza w otoczeniu dupków. Mężczyzna twierdzi, że chce znaleźć dobrą pracę, ale nawet nie zaczął jej szukać. Dyrektor próbuje jednocześnie realizować dwie strategie (jest to tak zwana „strategia stelaża”) i jest zaskoczony, gdy żadna z nich nie przynosi sukcesu.

Wszystkie te osoby są oszukane i w konflikcie. Nas też często to dotyka. Jedna ręka walczy wtedy przeciw drugiej. Martin Luther King junior ujął to tak: „W życiu każdego z nas toczy się coś na kształt wojny domowej”. Jest to walka, jaką w każdym człowieku toczą dobre aspekty jego duszy ze złymi.

Stoicy twierdzą, że ta wojna wynika zwykle ze sprzecznych popędów, nieprawidłowych osądów i nieobiektywnych myśli. Nie zatrzymujemy się, aby zadać sobie pytanie: *W porządku, czego tak naprawdę chcę? Po co tu jestem?* Gdybyśmy się nad tym zastanowili, zauważylibyśmy sprzeczne i niespójne pragnienia. Wtedy moglibyśmy zaprzestać walki z samym sobą.

4 kwietnia

Nie dopuszczaj tego do myśli

„Dbaj o to, by nie zrobili cię »Imperatorem«, wystrzegaj się tej skazy. Może się to zdarzyć, dlatego zachowaj prostotę, dobroć, czystość, prawość, skromność, sprawiedliwość, bogobożność, łaskawość, serdeczność i wytrwałość w słusznej pracy. Usilnie staraj się pozostać człowiekiem, jakim chciała cię uczynić filozofia. Szanuj bogów i troszcz się o ludzi. Życie jest krótkie, a jego owocem jest dobry charakter i działalność na rzecz dobra powszechnego”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 6.30

Trudno nam nawet wyobrazić sobie, jak musiało wyglądać życie Marka Aureliusza. Nie urodził się jako cesarz, a nawet nie dążył celowo do tronu. Zaszczyt ten został mu narzucony. Nagle Marek stał się najbogatszym człowiekiem na świecie, przywódcą najpotężniejszej armii na ziemi, władcą największego imperium w historii uważanym za boga wśród ludzi.

Nic więc dziwnego, że pisał krótkie ustępy takie jak przytoczony wyżej, aby przypomnieć sobie o tym, by twardo stać na ziemi. Bez nich mógłby utracić poczucie tego, co ważne, i stać się ofiarą kłamstw wszystkich ludzi, którzy czegoś od niego chcieli. My też niezależnie od tego, czym się zajmujemy, jesteśmy podatni na zmieniające nas wpływy.

Gdy odnosimy sukcesy, musimy zadbać o to, by nas to nie

zmieniło, by mimo pokus postępować zgodnie z charakterem.
Powinniśmy kierować się rozumem niezależnie od tego, jakie
szczęście nas spotkało.

5 kwietnia

Ufaj, ale kontroluj

„Przede wszystkim nie pozwól, aby poniosła cię siła wyobrażenia. Powiedz mu: »Poczekaj chwileczkę, niech zobaczę, czym jesteś i skąd się wzięłeś; pozwól, że cię sprawdzę«”.

— Epiktet, *Diatryby*, 2.18.24

Jedną ze wspaniałych cech umysłu jest szybkość, z jaką potrafimy rozumieć i kategoryzować rzeczy. Malcolm Gladwell w książce *Błysk!* pisze, że nieustannie podejmujemy błyskawiczne decyzje na podstawie wiedzy i lat doświadczeń oraz że tę samą umiejętność wykorzystujemy do potwierdzania naszych uprzedzeń, stereotypów i założeń. Naturalnie pierwszy z tych typów myślenia jest źródłem siły, natomiast drugi to nasza wielka słabość.

Tracimy bardzo niewiele, poświęcając czas na refleksję nad własnymi myślami. *Czy sytuacja rzeczywiście jest aż tak zła? Co tak naprawdę wiem o tym człowieku? Dlaczego żywię do niego tak silne uczucia? Czy lęk jest pomocny w tej sytuacji? Co tak wyjątkowego jest w _____?*

Warto zadawać sobie takie pytania i, zgodnie z rekomendacjami Epikteta, analizować odczucia. Dzięki temu zmniejszamy ryzyko, że wrażenia nas „poniosą” lub że dokonamy wyboru na podstawie błędnych lub nieobiektywnych odczuć. Nadal możemy posługiwać się instynktem, przy czym zawsze powinniśmy, jak mówi rosyjskie przysłowie, „ufać, ale kontrolować”.

6 kwietnia

Przygotuj się na negatywizm

„Gdy wstajesz o poranku, powiedz sobie: zetknę się z natrętami, egoistami, kłamcami, zazdrośnikami i wariatami. Wszyscy oni dotknięci są wadami, gdyż nie znają różnicy między dobrem a złem. Ponieważ ja rozumiem piękno dobra i brzydotę zła, wiem, że owi grzesznicy są do mnie podobni [...] i że żaden z nich nie może wyrządzić mi krzywdy ani wciągnąć mnie w brzydotę. Nie mogę też złościć się na mych krewnych ani ich nienawidzić. Jesteśmy bowiem stworzeni do współpracy”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 2.1

Pewne jest, że w którymś momencie dnia zetkniesz się z osobą, która zachowuje się jak dupek (każdemu zdarza się tak postępować). Pytanie brzmi: Czy będziesz na to gotowy?

To ćwiczenie przywodzi na myśl żart osiemnastowiecznego pisarza i autora aforyzmów Nicolasa Chamforta, który stwierdził, że jeśli „każdego ranka połkniesz żabę”, uodpornisz się na wszystkie inne obrzydliwości, na jakie możesz się natknąć przez resztę dnia. Czy nie lepiej od razu po przebudzeniu uświadomić sobie, że ludzie często zachowują się w egoistyczny lub prostacki sposób (połknięcie żaby), niż przeżuwać to przez cały dzień?

Jest też drugi aspekt tej sytuacji, a także druga część cytatu Marka Aureliusza: „Nikt mnie bowiem nie uwikła w brzydotę. Nie mogę też czuć gniewu wobec krewnego ani go

nienawidzić”. Opisane przygotowania mają prowadzić do tego, by nikogo z góry nie przekreślać. Możliwe, że dzięki przygotowaniu będziesz potrafił zachowywać się cierpliwie, wielkodusznie i ze zrozumieniem.

7 kwietnia

Bądź gotów zmienić zdanie

„Są dwie rzeczy, które trzeba wykorzenić z ludzi: arogancja i nieufność. Arogancja rodzi przekonanie, że się niczego więcej już nie potrzebuje. Nieufność oznacza przeświadczenie, że w natłoku okoliczności nie da się znaleźć szczęścia”.

— Epiktet, *Diatryby*, 3.14.8

Często zaczynamy projekt z przekonaniem, że dokładnie wiemy, jak się potoczy. Nieraz poznajemy kogoś i sądzymy, że świetnie wiemy, jaka jest ta osoba. Jednak równie często te założenia okazują się całkowicie błędne.

To dlatego powinniśmy walczyć z naszymi uprzedzeniami i wstępnymi założeniami. Są one ciężarem. Zadaj sobie następujące pytania: *Czego nie uwzględniłem? Dlaczego coś jest takie, a nie inne? Czy jestem częścią problemu, czy rozwiązania? Czy możliwe, że się mylę?* Szczególną uwagę zwróć na to, czego nie wiesz, a następnie porównaj to z dostępną Ci wiedzą.

Jeśli w stoicyzmie istnieje jedna podstawowa nauka, jest nią to, że nie jesteśmy tak inteligentni i mądrzy, jak nam się wydaje. Jeżeli chcesz zdobyć mądrość, pamiętaj, że wynika ona z zadawania pytań i skromności, a nie — jak wiele osób lubi sądzić — z pewności, braku zaufania i arogancji.

8 kwietnia

Cena przyjmowania fałszywek

„W kwestii pieniędzy, gdzie jasno widzimy nasz interes, rozwinęliśmy całą sztukę badania ich wartości przez znawcę [...] podobnie jak poświęcamy wiele uwagi rzeczom, które mogą wprowadzić nas w błąd. Jeśli jednak chodzi o rządzące nami zasady, ziewamy i zasypiamy, akceptując wszelkie pozory bez zwracania uwagi na koszty”.

— Epiktet, *Diatryby*, 1.20.8; 11

Gdy monety były dużo bardziej prymitywne, ludzie musieli poświęcać dużo czasu na sprawdzenie, czy otrzymane pieniądze są prawdziwe. Greckie słowo *dokimazein* oznacza „oznaczanie próby”, czyli badanie jakości kruszcu. Handlarze często byli w tym tak dobrzy, że potrafili sprawdzić monetę, rzucając ją o twardą powierzchnię i słuchając wydanego dźwięku. Jednak nawet dziś, gdy ktoś wręczy Ci stułotowy banknot, możliwe, że pocierasz go między palcami lub podnosisz pod światło, aby się upewnić, że nie jest fałszywy.

I tyle zachodu o jakąś wymyśloną walutę — wynalazek społeczeństwa. Ta metafora ma Ci pokazać, jak wiele wysiłku wkładamy w upewnianie się, że pieniądze są prawdziwe, podczas gdy mniej wagi przykładamy do badania myśli lub założeń mających wpływ na nasze życie. Jednym z takich paradoksalnych założeń jest to, że duża ilość pieniędzy sprawi, iż będziesz bogaty. Inne dotyczy tego, że skoro wiele osób w coś wierzy, musi to być prawdą.

Powinniśmy sprawdzać takie przekonania równie starannie jak pracownik kantoru pieniądze. Wynika to z tego, że — jak przypomina nam Epiktet — „Pierwszym i najważniejszym zadaniem filozofa jest badać i oceniać postrzeżenia oraz nie podejmować działań na podstawie tych nieprzebadanych”.

9 kwietnia

Sprawdzaj swoje odczucia

„Od samego początku ćwicz się w reagowaniu na każde przykre wyobrażenie słowami: »Jesteś tylko wrażeniem, a nie tym, czym zdajesz się być«. Następnie zbadaj i oceń to wyobrażenie według własnych reguł. Pierwsza i najważniejsza z nich dotyczy tego, czy rzecz jest zależna od ciebie, czy niezależna. Jeśli niezależna, bądź gotów zareagować słowami: »Nie ma ona dla mnie żadnego znaczenia«”.

— Epiktet, *Diatryby*, 1.5

W nadmiernie analitycznym świecie zasad i procesów niektórzy promują odwrotne podejście. Śmiali przywódcy „ufają intuicji”. Duchowy guru twierdzi, że należy „pozwolić kierować sobą ciału”. Przyjaciel próbujący pomóc nam w podjęciu trudnej decyzji pyta: „Co czujesz w środku?”.

Takie podejście do podejmowania decyzji jest sprzeczne z wieloma studiami przypadków, w których instynktowne wybory doprowadziły do problemów. Nasze zmysły nieustannie się mylą! Ponieważ jesteśmy zwierzętami podlegającymi sile powolnej ewolucji, wykształciliśmy rozmaite heurystyki, uprzedzenia i reakcje emocjonalne, które mogły sprawdzać się na sawannie, ale we współczesnym świecie przynoszą efekt przeciwny do zamierzonego.

Jednym z aspektów stoicyzmu jest kultywowanie

świadomości, która umożliwia zatrzymanie się i przeanalizowanie własnych wrażeń zmysłowych, zakwestionowanie ich trafności oraz uwzględnianie tylko pozytywnych i konstruktywnych odczuć. Naturalnie kusząca jest myśl, by zrezygnować z dyscypliny oraz porządku i zacząć kierować się uczuciami. To, co *wydaje się* słuszne *teraz*, nie zawsze przechodzi próbę czasu, na co dowodem może być to, że żałujemy wielu czynów z czasów młodości. Dlatego nie wierz ślepo zmysłom. Powtórzmy jeszcze raz: ufaj, ale zawsze kontroluj.

10 kwietnia

Sądy są źródłem niepokoju

„To nie same zdarzenia budzą w ludziach niepokój, tylko sądy o nich”.

— Epiktet, *Enchiridion*, 5

Samurajski szermierz Musashi wprowadził rozróżnienie na „postrzegające oko” i „obserwujące oko”. Obserwujące oko widzi rzeczywistość. Postrzegające oko dostrzega domniemane znaczenie rzeczy. Jak uważasz, które z nich powoduje więcej cierpień?

Zdarzenie jest nieożywione i obiektywne. Jest takie, jakie jest. To właśnie widzi obserwujące oko.

To mnie zrujnuje. Jak mogło się to zdarzyć? Ohyda! To wina tego a tego. Takie są efekty pracy postrzegającego oka. Wprowadza ono niepokój i obwinia o to zdarzenia.

11 kwietnia

Jeśli chcesz się uczyć, zachowaj pokorę

„Odrzuć pychę, ponieważ człowiek nie może zacząć uczyć się czegoś, co — jak mu się wydaje — już wie”.

— Epiktet, *Diatryby*, 2.17.1

Spośród wszystkich stoików to Epiktetowi najbliższym prawdziwego nauczyciela. Prowadził szkołę i zajęcia. Jego mądrość jest nam dostępna dzięki uczniowi Epikteta, który robił naprawdę dobre notatki w trakcie wykładów. Jedną z rzeczy, jakie irytowały Epikteta w studentach filozofii (i które denerwują wszystkich profesorów akademickich od zarania czasu), było to, że uczniowie utrzymują, iż chcą się czegoś nauczyć, jednak ukrycie wierzą, że wszystko już wiedzą.

Prawda jest taka, że wszyscy popełniamy ten sam błąd. Moglibyśmy nauczyć się więcej, gdybyśmy potrafili pozbyć się tego nastawienia. Nawet jeśli jesteś inteligentny i odnosisz sukcesy, zawsze znajdzie się ktoś jeszcze bystrzejszy, z większymi osiągnięciami i mądrzejszy. Dobrze ujął to Emerson: „Każdy człowiek, którego spotykam, jest moim mistrzem w pewnym obszarze i tego od niego się uczę”.

Jeśli chcesz się uczyć, jeśli chcesz zmienić swoje życie na lepsze, szukanie nauczycieli, filozofów i wartościowych książek to dobry punkt wyjścia. Jednak będzie to skuteczne

tylko wtedy, jeśli zachowasz skromność i będziesz gotów odrzucić opinie, które już posiadasz.



12 kwietnia

Odrzucaj zwodnicze dary

„Atreus: Któż odrzuciłby taki przypływ darów losu?

Tiestes: Każdy, kto doświadczył, jak łatwo one odpływają”.

— Seneka, *Tiestes*, 536

Tiestes to jedna z najmroczniejszych i najbardziej poruszających sztuk Seneki. Minęły dwa tysiące lat od jej napisania, a nadal pozostaje klasykiem gatunku sztuk o zemście. Postaramy się uniknąć spoilerów: przedstawiony cytat pochodzi ze sceny, w której Atreus próbuje wciągnąć swojego znienawidzonego brata Tiestesa w okrutną pułapkę, ofiarując mu kuszące i hojne dary. Początkowo — ku kompletnemu zdumieniu swego wroga — Tiestes odmawia.

Zwykle jesteśmy zaskoczeni, gdy ktoś odrzuca kosztowny podarunek, zaszczytne stanowisko lub sukces. Generał William T. Sherman zdecydowanie odrzucał propozycje udziału w wyborach prezydenta Stanów Zjednoczonych. W pewnym momencie stwierdził: „Nie przyjmę nominacji i nie obejmę urzędu, jeśli zostanę wybrany”. Gdyby jego przyjaciel Ulysses S. Grant wydał tego rodzaju „oświadczenie shermanowskie” (jak obecnie czasem nazywane są tego rodzaju odmowy), z pewnością uniknąłby katastrofalnych wydarzeń, które zrujnowały jego wizerunek.

Mimo początkowych obaw Tiestes ostatecznie ulega pokusie i namowom do przyjęcia „darów losu”, które okazują się prowadzącą do tragedii pułapką. Nie każda okazja niesie ze

sobą niebezpieczeństwa, jednak cytowana sztuka ma nam przypominać, że pociąg do nowości i błyskotek może prowadzić do problemów.



13 kwietnia

Mniej znaczy więcej

„Nie działaj wbrew chęci, samolubnie, niestarannie ani niezgodnie z powszechnym zdaniem. Nie ujmuj swych myśli w wyszukany język. Nie mów za dużo i nie zajmuj się zbyt wieloma rzeczami [...] Bądź radosny, nie żądaj pomocy z zewnątrz ani wsparcia, jakiego mogą udzielić ci inni. Człowiek powinien być samodzielny zamiast szukać oparcia”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 3.5

W większości obszarów życia stwierdzenie „mniej znaczy więcej” okazuje się prawdziwe. Na przykład podziwiani pisarze zwykle są mistrzami oszczędności i zwięzłości. To, co pomijają, jest równie ważne — a czasem nawet ważniejsze — od tego, co zachowują. Philip Levine zatytułował jeden z wierszy tak: „Ten Nigdy Nie Użyłby Jednego Słowa, Gdy Żadne Nie Jest Potrzebne”. Jednak najlepszy cytat pochodzi z *Hamleta*. Królowa Gertruda w odpowiedzi na długą, retoryczną przemowę Poloniusza mówi: „Więcej treści/W mniej sztucznych frazach”. Do rzeczy!

Wyobraź sobie imperatora Rzymu z jego wiernopoddańczymi słuchaczami i nieograniczoną władzą, jak przestrzega siebie: „Nie bądź ani gadatliwym, ani nie zajmuj się od razu zbyt wielu sprawami”. Przypomnij sobie tę scenę, gdy zaczniesz zanadto sobie dogadzać, zbyttno skupisz się na sobie lub poczujesz chęć imponowania innym.

14 kwietnia

Bądź ekspertem w tym, co ważne

„Wierz mi, lepiej jest sporządzić bilans dotyczący własnego życia niż rynku zbóż”.

— Seneka, *O krótkości życia*, 18.3b

Oto kilka obszarów, w których ludzie stają się ekspertami: gry w formule „fantasy sports”, ciekawostki o celebrytach, rynki surowcowe i instrumentów pochodnych, zwyczaje higieniczne duchowieństwa w XIII wieku...

Potrafimy stać się bardzo dobrzy w tym, za co nam *płacą*, a także biegli w hobby, za którego wykonywanie chcielibyśmy otrzymywać pieniądze. Jednak nasze własne życie, nawyki i skłonności mogą pozostawać dla nas tajemnicą.

Seneka napisał przytoczoną ważną uwagę dla swojego ojczyma, który przez pewien czas odpowiadał za rzymskie spichlerze. Jednak później z przyczyn politycznych utracił stanowisko. Seneka pisał, że nie ma to znaczenia, ponieważ teraz jego ojczym może skoncentrować energię na życiu wewnętrznym.

Co będzie ważniejsze pod koniec Twojego pobytu na ziemi: zrozumienie spraw życia i śmierci czy znajomość składu Legii z 1987 roku? Co bardziej pomoże Twoim dzieciom: Twoja wiedza o szczęściu i sensie życia czy to, że przez trzydzieści lat każdego dnia śledziłeś wiadomości ze świata polityki?

15 kwietnia

Płać należne podatki

„Nigdy nie przydarzy mi się nic takiego, co przyjąłbym ze smutkiem lub złym humorem. Chętnie zapłacę należne podatki. A wszystkie rzeczy, które powodują narzekania lub obawy, są jak podatki należne życiu. Od nich, mój drogi Lucyliuszu, nigdy nie powinieneś spodziewać się zwolnienia lub ucieczki”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 96.2

Możliwe, że do płacenia podatku dochodowego podchodzisz podobnie jak wiele osób: narzekasz na to, ile pieniędzy musisz oddać rządowi. Chcą mi zabrać czterdzieści procent wszystkiego, co zarobię? I co z tego będę miał?!

Po pierwsze, podatki są wydawane na liczne programy i usługi, których dostępność uważamy za oczywistą. Po drugie, uważasz, że jesteś wyjątkowy? Ludzie narzekali na podatki przez tysiące lat, a teraz są już martwi. Pogódź się z tym. Po trzecie, dobrze jest mieć takie problemy. Znacznie lepiej niż na przykład zarabiać tak mało, że nie pozostaje nic, co można oddać rządowi. Lepiej niż żyć w anarchii i musieć płacić za wszystkie podstawowe usługi potrzebne w walce z naturą.

Ważniejsze jest jednak to, że podatek dochodowy nie jest jedynym, jaki płacisz w swoim życiu. Ten akurat przyjmuje postać pieniężną, jednak z wszystkim, co robisz, powiązane są koszty. Oczekiwanie to podatek od podróżowania. Plotki i

pogłoski to podatki od bycia osobą publiczną. Spory i sporadyczne frustracje to podatki pobierane w nawet najszcześliwszych relacjach. Kradzież to podatek od bogactwa i posiadania rzeczy, na których zależy innym. Stres i problemy to obciążenia związane z sukcesem. Przykłady można mnożyć.

W naszym życiu jest wiele rodzajów podatków. Możesz się z nimi nie zgadzać, możesz dokładać wszelkich — jednak ostatecznie daremnych — starań, by ich uniknąć, a możesz też po prostu je zapłacić i cieszyć się tym, co zachowałeś.

16 kwietnia

Obserwuj przyczyny i skutki

„Zwracaj baczną uwagę na słowa w trakcie rozmowy i na skutki wynikające z wszelkich działań. Przyglądaj się celom czynów i wsłuchuj się w to, co oznaczają słowa”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 7.4

Dzięki pracom psychologa Alberta Ellisa stoicyzm dotarł do milionów ludzi, przyjmując postać terapii poznawczo-behawioralnej. Pomaga ona pacjentom identyfikować destrukcyjne wzorce myślenia i zachowania oraz z czasem wpływać na nie i przekształcać w bardziej pozytywne odpowiedniki.

Marek Aureliusz oczywiście nie miał formalnego wykształcenia psychologicznego, jednak jego słowa są równie istotne jak słowa psychologa. Marek proponuje, aby przyjąć postawę obserwatora własnych myśli oraz będących ich skutkiem zachowań. Skąd biorą się te myśli? Jakie błędy w nich występują? Czy myśli są konstruktywne, czy destruktywne? Czy prowadzą do błędów lub zachowań, których później żałujesz? Szukaj wzorców. Ustal związki przyczynowo-skutkowe.

Tylko wtedy będziesz mógł przełamać negatywne wzorce zachowań i naprawdę zmienić swoje życie na lepsze.

17 kwietnia

Nie ma krzywdy, nie ma winy

„Usuń przekonanie, że cię skrzywdzono, a odejdzie także poczucie krzywdy. Usuń poczucie krzywdy, a zniknie sama krzywda”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 4.7

Słowo może mieć wiele znaczeń. Czasem jeden sens słowa jest obraźliwy, a inny — zupełnie niewinny. Ten sam wyraz oznacza zarówno akt seksualny, jak i doprawianie potraw pieprzem. Podobnie to samo zdanie powiedziane sarkastycznie będzie miało inną wymowę, gdy zostanie wygłoszone uszczypliwie i złośliwie.

Interpretacja uwagi lub słowa ma wielkie znaczenie. To ona robi różnicę między śmiechem a urażonymi uczuciami, między wybuchem kłótni a pojednaniem.

To dlatego tak ważne jest, aby kontrolować uprzedzenia i soczewki, z jakimi wchodzimy w interakcje. Jaką interpretację wybierzesz, gdy coś usłyszysz lub zobaczysz? W jaki sposób zwyczajowo interpretujesz czyjeś intencje?

Jeśli chcesz rzadziej czuć zdenerwowanie lub urazę, tak interpretuj słowa innych osób, by było to możliwe. Jeżeli będziesz wyciągać odpowiednie wnioski z zewnętrznych wydarzeń lub zachowań ludzi, znacznie zwiększysz prawdopodobieństwo uzyskania reakcji, na jakich Ci zależy.

18 kwietnia

Zapatrywania są jak...

„Czym jest zły los? Zapatrywaniem. Czym są konflikty, spory, potępienia, oskarżenia, brak szacunku, lekkomyślność? Wszystko to są zapatrywania — i to takie, które znajdują się poza twym rozumnym wyborem, a przedstawiane tak, jakby były czymś dobrym lub złym. Przenieś swe zapatrywania tylko na rzeczy zależne od twych wyborów, a zapewniam, że odnajdziesz spokój ducha niezależnie od tego, co będzie się wokół ciebie działo”.

— Epiktet, *Diatryby*, 3.3.18b - 19

Zapatrywania... Każdy jakieś ma.

Pomyśl o wszystkich opiniach, jakie wydajesz: o tym, czy dziś jest ładna pogoda, o przekonaniach liberałów i konserwatystów, o tym, czy dana uwaga jest nieuprzejma, czy odniosłeś sukces itd. Stale przyglądamy się otaczającemu nas światu i nakładamy na niego nasze opinie. Często wynikają one z dogmatów (religijnych lub kulturowych), praw, oczekiwań, a czasem z ignorancji.

Nic więc dziwnego, że tak często czujemy się rozgniewani i zdenerwowani! Co się jednak stanie, jeśli pozwolisz opiniom odejść? Spróbuj je wykorzenić (*ekkoptein*) ze swojego życia, tak aby rzeczy po prostu *były* — nie dobre lub złe, nie zabarwione naszymi opiniami i sądami. Po prostu *były*.

19 kwietnia

Sfera impulsów

„Epiktet mówi, że musimy odkryć zaginioną sztukę wyrażania zgody i zwracać baczną uwagę na sferę impulsów. Należy podchodzić do nich ostrożnie, z uwzględnieniem dobra powszechnego i zgodnie z rzeczywistą wartością rzeczy”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 11.37

Oto imperator, najpotężniejszy człowiek świata, cytuje w swoim dzienniku mądrość byłego niewolnika (z tego, co wiemy, Marek Aureliusz mógł być w posiadaniu zapisków z wykładów Epikteta dzięki jednemu z byłych uczniów tego ostatniego). Ta mądrość dotyczy poddania się i służenia powszechnemu dobru; dotyczy ograniczeń naszej władzy i znaczenia kontrolowania impulsów. Jest to istotne dla wszystkich osób będących u władzy.

Potęga rzadko styka się z bezsilnością, jednak gdy tak się już stanie, może to zmienić świat. Pomyśl o prezydencie Abrahamie Lincolnie, który spotykał się i korespondował z Frederickiem Douglasssem (innym byłym niewolnikiem o wielkiej mądrości i przenikliwości) oraz uczył się od niego.

Wszystkie wymienione osoby żyły według opisywanych tu zasad. Zgodnie z nimi w naszym życiu — niezależnie od tego, czy jesteśmy u władzy, czy pozostajemy bezsilni — konieczne jest pamiętanie o tym, co może się wydarzyć, i stawianie na pierwszym miejscu wspólnego dobra i rzeczywistych wartości. Przede wszystkim jednak należy zachować

gotowość uczenia się od każdego niezależnie od jego pozycji
w świecie.



20 kwietnia

Prawdziwe dobro jest proste

„Oto jak należy myśleć o tym, co większość ludzi uważa za »dobre«: jeśli zaczniesz od skoncentrowania umysłu na rzeczach bez wątpienia dobrych — mądrości, samokontroli, sprawiedliwości, odwadze — nie będziesz już wierzył w często powtarzane uwagi o tym, że jest zbyt wiele dobrych rzeczy, by można ich wszystkich w życiu doświadczyć”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 5.12

Czy bardzo kontrowersyjne jest stwierdzenie, że są rzeczy, które ludzie cenią (i wywierają presję, abyś robił to samo), oraz rzeczy prawdziwie wartościowe? Czy kontrowersyjne jest kwestionowanie tego, że bogactwo i sława są tym wszystkim, za co ludzie je uważają? Seneka w jednej ze swoich sztuk pisze:

„Gdyby tylko serca bogaczy były otwarte dla wszystkich!

Jak wielkie obawy szczęśliwy los w nich rodzi”.

Przez wieki ludzie zakładali, że bogactwo jest wspaniałym, uniwersalnym lekiem na ich nieszczęścia i problemy. W jakim innym celu pracowaliby na nie tak ciężko? Jednak gdy ktoś zdobył już upragnione pieniądze i pozycję, odkrywał, że nie dało mu to tego, na co liczył. To samo dotyczy także wielu innych rzeczy, jakich bezrefleksyjnie pożądamy.

Natomiast „dobro”, jakie zachwalają stoicy, jest prostsze. Ważne są: mądrość, samokontrola, sprawiedliwość i odwaga. Nikt, kto posiada te skromne cnoty, nie będzie rozczarowany.

21 kwietnia

Nie przestawaj zwracać uwagi

„Gdy pozwolisz swej uwadze krążyć, nie licz na to, że w dowolnym momencie zdołasz ją ponownie skupić. Pamiętaj o tym, że z powodu dzisiejszego błędu wszystko, co później nastąpi, z pewnością będzie gorsze [...] Czy możliwe jest całkowite uwolnienie się od błędów? W żadnym razie, ale zawsze można starać się ich unikać. Musimy zadowolić się tym, że uda nam się wystrzec przynajmniej niektórych błędów, stale zwracając na to uwagę”.

— Epiktet, *Diatryby*, 4.12.1; 19

Winifred Gallagher w książce *Rapt* cytuje Davida Meyera, kognitywistę z Uniwersytetu w Michigan: „Einstein nie wymyślił teorii względności wtedy, gdy pracował w szwajcarskim urzędzie patentowym”. Udało mu się to dopiero później, gdy *naprawdę* miał czas na to, by się skoncentrować i zająć nauką. Uwaga jest ważna. W świecie, w którym rywalizują o nią rozmaite nowe aplikacje, witryny, artykuły, książki, tweety i wpisy, jej wartość jest jeszcze wyższa.

Jednym z aspektów słów Epikteta jest to, że uważność to nawyk. Pozwalanie uwadze na uciekanie i wędrowanie prowadzi do złych nawyków i może skutkować błędami.

Nigdy nie ukończysz wszystkich zadań, jeśli będziesz się rozpraszał przy każdej najdrobniejszej przeszkodzie. Uwaga

to jeden z Twoich najcenniejszych zasobów. Nie zmarnuj go!



22 kwietnia

Cechy racjonalnej osoby

„Oto cechy rozumnej duszy: samoświadomość, autorefleksja i samostanowienie. Zbiera ona plony, jakie sama wydaje. [...] Osiąga własne cele [...]”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 11.1 - 2

Aby zachowywać się dziś racjonalnie, musisz zrobić tylko trzy rzeczy:

Przede wszystkim musisz zajrzeć w głąb siebie.

Następnie musisz dokonać krytycznej samooceny.

W ostatnim kroku musisz podejmować własne decyzje, nieobciążone uprzedzeniami lub powszechnie przyjmowanymi poglądami.

23 kwietnia

Umysł jest w całości Twój

„Składasz się z trzech części: ciała, tchnienia i umysłu. Dwie pierwsze z nich są twoje tylko o tyle, że znajdują się pod twoją opieką. Wyłącznie trzecia jest prawdziwie twoja”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 12.3

Ciało może zostać wyniszczone przez chorobę albo zranione i uszkodzone w wypadku. Może zostać uwięzione i poddane torturom. Oddech może się nagle zatrzymać, ponieważ ktoś nam go zablokował lub nadszedł nasz czas. Samo oddychanie może stać się utrudnione z powodu wysiłku lub choroby. Jednak umysł do samego końca pozostaje tylko nasz.

Nie chodzi o to, że dwa pozostałe aspekty życia wymienione przez Marka Aureliusza — ciało i oddech — są nieistotne. Po prostu są one w mniejszym stopniu „nasze” niż umysł. Nie będziesz poświęcał dużo czasu na remont wynajmowanego domu, prawda? Umysł jest nasz własny — bezwzględnie. Traktuj go dobrze.

24 kwietnia

Produktywne zastosowanie odrazy

„Przy mięsie i innych potrawach myślimy, że to zdechła ryba, zdechły ptak lub świnia. Podobnie dobre wino to tylko sok z kiści winogron, szata z fioletowym obrębieniem to owcza wełna zabarwiona w odrobinie krwi skorupiaka, a seks to pocieranie części intymnych, po którym następuje spazmatyczne rozładowanie. W ten właśnie sposób w wyobrażeniach ujmujemy same sprawy i ich istotę, dzięki czemu możemy zobaczyć, czym te rzeczy naprawdę są”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 6.13

Istnieje stoickie ćwiczenie, które można nazwać „budzącymi odrazę opisami”. Stoicy posługują się niemal cynicznym językiem do analitycznego opisu niektórych spośród najbardziej atrakcyjnych i pożądanых aspektów życia. Marek Aureliusz żartuje na temat seksu. Po co to robi? Jeśli poświęcisz chwilę, aby ujrzeć seks w tak absurdalnym ujęciu, będziesz mniej skłonny zrobić coś żenującego w pogoni za nim. Pozwala to zrównoważyć naturalne skłonności do czegoś, co sprawia dużo przyjemności.

Ten sam tok myślenia możesz zastosować do wielu cenionych przez ludzi rzeczy. Pomyśl o budzącym zazdrość zdjęciu, na które natrafiłeś w mediach społecznościowych. Wyobraź sobie jego autora, jak z mozołem pracuje nad kadrem.

Pomyśl o awansie w pracy, który tak wiele dla Ciebie znaczy, a następnie przyjrzyj się życiu tak zwanych ludzi sukcesu. Czy awans nadal ma dla Ciebie tak magiczny urok? Ludzie stale chcą więcej pieniędzy i niechętnie się z nimi rozstają. Pomyśl o tym, jak bardzo są brudne i ile bakterii się na nich znajduje. Ta piękna, doskonała osoba, którą podziwiasz z daleka? Pamiętaj, że jeśli jest samotna, musiała zostać kiedyś porzucona. *Coś musi być z nią nie tak.*

To ćwiczenie nie zrobi z Ciebie cynika. Zapewni Ci jednak potrzebny obiektywizm.

25 kwietnia

Nie ma nic złego w popełnianiu pomyłek

„Jeśli ktoś potrafi mi udowodnić i wykazać, że błędnie myślę lub czynię, chętnie się zmienię, ponieważ szukam prawdy, a ta nigdy nikomu nie zaszkodziła. Szkodzi sobie ten, kto trwa w kłamstwie i ignorancji”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 6.21

Ktoś próbował dyskutować z filozofem Cynceronem, przytaczając słowa, które ów filozof niegdyś powiedział lub napisał. Ta osoba utrzymywała, że Cynceron teraz mówi jedną rzecz, jednak wcześniej wierzył w coś innego. Oto odpowiedź Cyncerona: „Żyję z dnia na dzień! Jeśli uważam coś za prawdopodobne, mówię to. Dzięki temu w odróżnieniu od innych pozostaję wolnym człowiekiem”.

Nikt nie powinien wstydzić się zmieniać zdania. Po to ono jest. Emerson powiedział kiedyś: „Głupia stałość jest ulubieńcem ciasnych umysłów, podziwiana przez bardzo nielicznych mężów stanu, filozofów i świętobliwych”. To dlatego tyle wysiłku wkładamy w zdobywanie mądrości i jej poznawanie. Wstyd byłoby *nie* odkryć, że wcześniej myliłeś się pod pewnymi względami.

Pamiętaj, że jesteś wolnym człowiekiem. Gdy ktoś słusznie zauważy błąd w Twoich przekonaniach lub działaniach, nie krytykuje Cię, tylko przedstawia lepszą możliwość.

Zaakceptuj ją!



26 kwietnia

To wszystko tylko trening

„Gdy ktoś, z kim trenujesz, zadraśnie cię lub zada ci cios głową, nie robisz z tego sceny, nie narzekasz, nie podejrzewasz tej osoby ani nie planujesz zemsty. Masz się wprawdzie na baczności przed nim, ale nie jak przed wrogiem lub z podejrzliwości, tylko robisz naturalne uniki. W ten sposób powinniśmy postępować we wszystkich sprawach w życiu. Należy darować wiele rzeczy tym, którzy praktykują razem z nami, ponieważ — jak wspomniałem — można usuwać się z drogi bez podejrzliwości i nienawiści”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 6.20

Jeśli będziesz traktował każdy dzień i każdą sytuację jak ćwiczenie treningowe, szybko zmniejszysz ich stawkę. Pozwoli Ci to znacznie łagodniej interpretować własne błędy i pomyłki innych. Takie nastawienie daje znacznie większą odporność niż zachowywanie się tak, jakby każda konfrontacja była walką o tytuł mistrzowski.

Gdy ktoś szturchnie Cię łokciem lub otrzymasz niezasłużone uderzenie, otrząśnij się z bólu i przypomnij sobie: *Uczę się, podobnie jak mój sparingpartner. To tylko praktyka dla nas obojga. Teraz wiem więcej na jego lub jej temat i na podstawie swoich reakcji dowiem się trochę więcej także o sobie.*

27 kwietnia

Przenicuj

„Przenicuj i popatrz, jakie jest [życie], jakie się staje, gdy człowiek jest stary lub chory albo się sprzedaje. Jak krótkie jest życie tego, kto chwali, i chwalonego; tego, kto pamięta, i tego, o którym pamiętają — i to tylko w niektórych zakątkach, a nawet tam [pamiętanego] nie w ten sam sposób przez wszystkich lub choćby przez jedną osobę. A cała ziemia to tylko pyłek marny”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 8.21

Stoicyzm polega na rozpatrywaniu spraw z wszystkich możliwych punktów widzenia. Niektóre sytuacje łatwiej jest zrozumieć z określonej perspektywy. W potencjalnie negatywnej sytuacji przydatne może się okazać nowe obiektywne spojrzenie, nawet jeśli jest powierzchowne. Taka perspektywa może pozwolić jasno spojrzeć na sprawy bez wnikania w to, co mogą one oznaczać lub co do nich doprowadziło. W innych sytuacjach, zwłaszcza tych związanych z czymś, co jest imponujące lub pożądane, pomocne jest inne podejście, znane z techniki „opisów budzących odrazę”. Jeśli starannie przeanalizujesz sytuację, to ograniczysz poziom lęku i jej wpływ na siebie.

Przyjrzyj się swojemu lękowi przed śmiercią lub zapomnieniem. Co odkryłeś? Przeanalizuj wybraną wymyślną ceremonię. Do czego dotarłeś?

28 kwietnia

Pragnienia czynią z Ciebie sługę

„Tantalus: Najwyższą władzą jest —

Tiestes: Nie ma władzy, jeśli niczego nie pożądasz”.

— Seneka, *Tiestes*, 440

We współczesnym świecie nasze kontakty z tyranią są bardziej dobrowolne niż w czasach antycznych. Znosimy nadmiernie kontrolującego szefa, choć prawdopodobnie moglibyśmy znaleźć inną pracę. Zdarza nam się zmieniać sposób ubierania i powstrzymywać przed mówieniem tego, co naprawdę myślimy, ponieważ chcemy dopasować się do jakiejś „fajnej” grupy. Znosimy okrutnych krytyków i klientów, ponieważ zależy nam na ich aprobacie. W takich sytuacjach władza innych nad nami jest możliwa z powodu naszych pragnień. Jeśli je zmienimy, zyskamy wolność.

Nieżyjący już fotograf mody Bill Cunningham czasem nie brał od magazynów pieniędzy za swoją pracę. Gdy pewien młody, początkujący fotograf zapytał go, dlaczego tak postępuje, Cunningham udzielił godnej zapamiętania odpowiedzi: „Jeśli nie bierzesz pieniędzy, nikt nie ma prawa mówić Ci, co masz robić”.

Pamiętaj, że przyjmowanie pieniędzy i ich pożądanie — w przenośni lub dosłownie — sprawia, iż stajesz się sługą osób, które je mają. Obojętność na nie, jak pisze Seneka, odbiera *wszelką władzę* najpotężniejszym osobom — przynajmniej jeśli chodzi o Twoje życie.

29 kwietnia

Zmywanie z siebie kurzu życia

„Obserwuj ruch gwiazd i wyobraź sobie, że biegiesz razem z nimi. Nieustannie rozważaj przemiany jednych pierwiastków w inne, ponieważ takie myśli zmywają z nas pył ziemskiego życia”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 7.47

Prawie niemożliwe jest patrzeć w gwiazdy i niczego nie poczuć. Kosmolog Neil deGrasse Tyson twierdzi, że kosmos wzbudza w nas złożone emocje. Z jednej strony czujemy naszą małość w obliczu bezkresnego wszechświata. Z drugiej strony rodzi się w nas uczucie bardzo silnej więzi z tą większą całością.

Ponieważ każdego dnia funkcjonujemy w naszych ciałach, naturalne jest zakładanie, że to one są najważniejszą rzeczą w świecie. Można jednak przeciwstawić się tej skłonności, obserwując naturę i rzeczy znacznie większe od nas samych. Wnioski Marka Aureliusza dobrze ujmuje Seneka w słowach, które stały się maksymą: *Mundus ipse est ingens deorum omnium templum* (sam świat jest wielką świątynią wszelkich bogów).

Obserwowanie wspaniałego bezkresu nieba jest antidotum na dokuczliwe, ale błahe troski codzienności. Wartościowe i trzeźwiące jest zatracanie się w tym tak często, jak to możliwe.

30 kwietnia

Co jest zgodne z Twoim charakterem?

„Podobnie jak każdy co innego uważa za racjonalne i irracjonalne, tak różnimy się w ocenie tego, co dobre i złe lub użyteczne i bezużyteczne. To dlatego potrzebujemy edukacji, byśmy mogli się nauczyć, jak w zgodzie z naturą zmienić z góry przyjęte pojęcia tego, co racjonalne i irracjonalne. W trakcie tej nauki nie tylko polegamy na naszej ocenie wartości rzeczy zewnętrznych, ale też uwzględniamy to, co jest zgodne z naszym charakterem”.

— Epiktet, *Diatryby*, 1.2.5 - 7

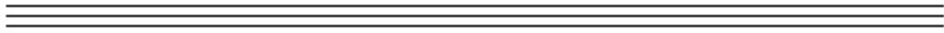
Łatwo jest pograżyć się we własnych opiniach na temat różnych spraw. To tak, jakbyśmy stosowali się do niewidzialnych skryptów — instrukcji lub wzorców, których nawet nie rozumiemy. Im częściej będziesz kwestionował te skrypty i w ramach edukacji poddawał je rygorystycznym testom, w tym większym stopniu staniesz się swoim własnym przewodnikiem. Rozwiniesz przekonania i myśli, które należą do Ciebie i do nikogo innego.

Charakter to potężna obrona przed światem, który chce Cię uwieść, kupić, skusić i zmienić. Jeśli wiesz, w co i dlaczego wierzysz, możesz uniknąć toksycznych relacji, niesłużącej Ci pracy, fałszywych przyjaciół i wielu innych problemów nękających osoby, które nie przemyślały najważniejszych dla

nich spraw. Na tym polega Twoja edukacja. To po to wykonujesz tę pracę.

Część II

Działanie



Maj

Właściwe działania

1 maja

Niech charakter będzie Twym najdobitniejszym przekazem

„Ponieważ filozofia nie polega na zewnętrznych oznakach, ale na baczeniu na to, co jest potrzebne, i pamiętaniu o tym”.

— Muzoniusz Rufus, *Diatryby*, 16.75.15 - 16

Mnisi ubierają się w habity. Księża nakładają na szyję koloratkę. Bankier jest ubrany w drogi garnitur i nosi teczkę. Stoik nie ma uniformu i nie wpisuje się w stereotypy. Nie da się go zidentyfikować na podstawie wyglądu, spojrzenia lub głosu.

Jaki jest jedyny sposób na rozpoznanie stoika? Na podstawie charakteru.

2 maja

Bądź człowiekiem, jakim pragniesz być

„Najpierw określ dla siebie, jakim człowiekiem pragniesz być, a następnie rób to, co w tym celu konieczne. To samo dotyczy prawie każdego przedsięwzięcia. Sportowcy najpierw wybierają dyscyplinę, a następnie wykonują odpowiednie dla niej ćwiczenia”.

— Epiktet, *Diatryby*, 3.23.1 - 2a

Łucznik ma bardzo małe szanse na trafienie do celu, jeśli do niego nie mierzy. To samo dotyczy Ciebie niezależnie od celów, jakie sobie obrałeś. Z *pewnością* nie trafisz do nich, jeśli nawet nie napniesz cięciwy i nie wypuścisz strzały. Nasze postrzeżenia i zasady kierują nami przy wyborze tego, na czym nam zależy, jednak ostatecznie to działania decydują, czy uda nam się to uzyskać.

To prawda, warto zarezerwować trochę czasu tylko dla siebie i zastanowić się, co jest dla Ciebie ważne, jakie są Twoje priorytety. Następnie *pracuj* w kierunku realizacji celów i pomiń wszystko inne. Nie wystarczy czekać i mieć nadzieję. Trzeba *działać* i to w odpowiedni sposób.

3 maja

Pokaż, co wiesz, zamiast o tym mówić

„Ci, którzy poznają surowe teorie, natychmiast chcą je z siebie wyrzucać, tak jak robi to rozstrojony żołądek z jedzeniem. Najpierw przetraw teorie, a wymioty nie wystąpią. W przeciwnym razie będą surowe lub zepsute, a nie odżywcze. Gdy je przetrawisz, pokaż nam zmiany pod postacią rozumnych wyborów, tak jak ramiona gimnastyków obrazują dietę i treningi, a sztuka rzemieślników to, czego się nauczyli”.

— Epiktet, *Diatryby*, 3.21.1 - 3

Liczne stoickie aforyzmy są łatwe do zapamiętania, a nawet brzmią mądrze, gdy je zacytować. Jednak nie na tym polega filozofia. Celem jest przekształcenie słów w czyny. Jak pisze Muzoniusz Rufus, uzasadnieniem filozofii jest „połączenie słusznych nauk ze słusznym postępowaniem”.

Gdy dziś lub w inne dni złapiesz się na tym, że chcesz protekcjonalnie wygłosić jakąś mądrość, powstrzymaj się przed tym i zadaj sobie pytanie: *Lepiej używać słów czy pozwolić, by to moje czyny i wybory uwidaczniały tę mądrość?*

4 maja

Co naprawdę jest godne podziwu?

„O ileż lepiej jest być znanym przez wielu z czynienia dobra niż z wystawnego życia? O ileż bardziej wartościowe jest wydawanie pieniędzy na ludzi niż na drewno i kamień”.

— Muzoniusz Rufus, *Diatryby*, 19.91.26 – 28

Pomyśl o tym, co wiesz o stylu życia bogatych i sławnych. Słyszałeś, że taki a taki kupił sobie dom za miliony dolarów, że inny podróżuje z własnym fryzjerem, a jeszcze następny trzyma w domu tygrysa lub słonia.

Podobnego rodzaju plotki i znakomitości cieszyły się popularnością także w czasach rzymskich. Niektórzy Rzymianie wydawali tysiące sestercji na stawy z karpiami. Inni byli znani z orgii i pełnych przepychu uczt. W pracach rzymskich poetów, na przykład Juwenalisa i Marcjalisa, często pojawiają się tego typu postacie.

Ostentacyjnie bogaci ludzie ostatecznie uzyskują to, co wydawane pieniądze mają im zapewnić — reputację. Jest ona jednak pozbawiona jakiegokolwiek wartości! Czy ciągle wydawanie naprawdę jest godne podziwu? Któż *nie* potrafiłby tego robić, mając pieniądze?

Marek Aureliusz wykazał się odwagą, sprzedając niektóre z cesarskich mebli w celu spłacenia długów wojennych. We współczesnych czasach José Mujica, były prezydent

Urugwaju, wyróżnił się tym, że przeznaczył 90% swojej prezydenckiej pensji na cele charytatywne i jeździł 25-letnim samochodem. Kto potrafiłby się na to zdobyć? Na pewno nie każdy. Kto więc zasługuje na większy podziw?

5 maja

Jesteś projektem

„Surowcem do pracy dobrego i znakomitego człowieka jest jego własny przewodni rozum, dla lekarza i trenera surowcem jest ciało, a dla farmera farma”.

— Epiktet, *Diatryby*, 3.3.1

Profesjoniści nie muszą uzasadniać poświęcania czasu na szkolenia lub doskonalenie swojego fachu. To część ich pracy, a dzięki praktyce osiągają wyższy poziom. Wykonywane ćwiczenia zależą od rodzaju pracy, podobnie jak lokalizacja i czas trwania szkoleń zależą od osoby i zawodu. Jednak cechą wspólną są efekty, jakie dają te ćwiczenia: stopniowa poprawa i uzyskiwanie biegłości.

Według stoików to umysł jest zasobem, nad którym powinniśmy pracować w pierwszej kolejności — i jak najlepiej go zrozumieć.

6 maja

Prawość jest piękna

„Co więc sprawia, że człowiek jest piękny? Czyż nie wynika to z ludzkiej doskonałości? Młody przyjacielu, jeśli chcesz być piękny, sumiennie pracuj nad doskonałością. Na czym ona polega? Przyjrzyj się tym, których bez zastrzeżeń podziwiasz. Są sprawiedliwi czy niesprawiedliwi? Sprawiedliwi. Są zrównoważeni czy niezdyscyplinowani? Zrównoważeni. Powściągliwi czy nieopanowani? Powściągliwi. Czyniąc siebie takim człowiekiem, staniesz się piękny. Jednak w zakresie, w jakim zignorujesz te cechy, będziesz brzydki, nawet jeśli zastosujesz wszystkie sztuczki z ksiąg, aby wydawać się pięknym”.

— Epiktet, *Diatryby*, 3.1.6b - 9

Współczesne wizje piękna są absurdalne. Nasze standardy dotyczące tego, co jest atrakcyjne, są wysoce *niestoickie*. Cenione i wielbione są rzeczy, nad którymi ludzie prawie nie mają kontroli: wysokie kości policzkowe, cera, wzrost, przenikliwe spojrzenie.

Czy wygrana na genetycznej loterii rzeczywiście jest czymś pięknym? A może piękno powinno być zależne od wyborów, czynów, cech, które w sobie rozwijamy? Równowaga, poczucie sprawiedliwości, oddanie obowiązkom. Są to piękne cechy, znacznie głębsze niż wygląd.

Dziś możesz wybrać wolność od uprzedzeń, sprawiedliwe

działanie, zachowywanie równowagi i kontrolowanie siebie nawet w sytuacjach, gdy wymaga to zaangażowania i poświęcenia. Cóż może być piękniejszego od tego?

7 maja

Jak sprawić, by dzień był dobry?

„Bóg ustanowił to prawo, mówiąc: jeśli chcesz dobra, znajdź je w sobie”.

— Epiktet, *Diatryby*, 1.29.4

Oto *gwarantowany* sposób na dobry dzień: robić dobrze rzeczy.

Wszystkie inne źródła radości pozostają poza Twoją kontrolą lub są „nieodnawialne”. Jednak proponowane rozwiązanie zależy tylko od Ciebie, działa zawsze i nigdy się nie wyczerpuje. To najlepszy sposób na uzyskanie samodzielności.

8 maja

Dobro i zło? Przyjrzyj się wyborom, jakich dokonujesz

„W czym tkwi Dobro? W naszych rozumnych wyborach. A w czym jest Zło? Też w naszych rozumnych wyborach. A co nie jest ani Dobre, ani Złe? Są to rzeczy niezależne od naszych rozumnych wyborów”.

— Epiktet, *Diatryby*, 2.16.1

Gdy dziś będziesz zastanawiał się na tym, co znaczą rzeczy, jakie się wydarzają, i gdy będziesz rozważał różne decyzje, pamiętaj o jednym: właściwe postępowanie zawsze wynika z rozumnych wyborów. Nie jest istotne, czy spotka Cię za to nagroda. Nie jest ważne, czy odniesiesz sukces. Liczy się to, czy dokonałeś właściwego *wyboru*.

Słowa Epikteta pomagają nam radzić sobie z tymi dylematami w jednoznaczny sposób i z przekonaniem. Czy coś jest złe, czy dobre? Słuszne czy niesłuszne?

Ignoruj wszystkie inne kwestie. Skoncentruj się wyłącznie na wyborach, jakich dokonujesz.

9 marca

Carpe diem

„Dlatego podejmiemy się tego z całego serca, odkładając na bok nasze liczne rozrywki, i wysilimy się w tym jednym celu, zanim zbyt późno uświadomimy sobie szybki oraz niepowstrzymany upływ czasu i zostaniemy w tyle. Każdy nadchodzący dzień witaj jak najlepszy ze wszystkich i traktuj go jak swą własność. Musimy chwytać to, co nam umyka”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 108.27b - 28a

Masz tylko jedną okazję do tego, by przeżyć dzisiejszy dzień. Tylko 24 godziny. Później ten dzień na zawsze odejdzie w przeszłość. Czy spożytkujesz go w całości? Czy wykrzykniesz: „Mam go!” i postarasz się dać z siebie wszystko?

Jak zdołasz wykorzystać ten dzień, zanim prześliznie Ci się między palcami i stanie się przeszłością? Gdy ktoś Cię zapyta, co robiłeś wczoraj, naprawdę chcesz, by odpowiedź brzmiała: „Nic”?

10 maja

Nie szukaj inspiracji — sam inspiruj

„Dokonajmy też sami jakichś śmiałych czynów — i dołączmy do szeregów tych, których inni najchętniej naśladowają”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 98.13b

W czasach Greków i Rzymian — podobnie zresztą jak teraz — politycy często przypochlebiali się wyborcom. Górnolotnie wychwalali tłum, państwo lub inspirujące zwycięstwa militarne z przeszłości. Jak często słyszymy polityków mówiących, że „żyjemy w najwspanialszym państwie w historii świata”? Orator Demostenes zwrócił uwagę na to, że chętnie siedzimy godzinami, by usłyszeć mówcę stojącego przed słynnym lub uświęconym miejscem, „chwalącego [naszych] przodków, opisującego ich czyny i wyliczającego ich zdobycze”.

Jakie są jednak korzyści z takich pochlebstw? Żadne. Co gorsza, zachwyty nad takimi gładkimi pochwałami nie pozwala nam dostrzec prawdziwego celu ich wygłaszania. Ponadto — jak mówi Demostenes — oznacza to zdradę tych właśnie przodków, którzy nas inspirują. W mowie do Ateńczyków Demostenes wypowiada słowa, które powtórzy później Seneka i które po upływie wielu stuleci wciąż są aktualne. „Rozważ więc — mówi Demostenes — że nasi przodkowie wystawili te trofea nie po to, byś na nie w podziwie spoglądał, ale byś mógł naśladować cnoty ich

zdobywców”.

To samo dotyczy cytatów z tej książki i innych inspirujących słów, jakie usłyszysz. Nie ograniczaj się do zachwyty nad nimi. Stosuj je w praktyce. Podążaj za przykładem.

11 maja

Poczucie winy jest gorsze od więzienia

„Największy wpływ na poczucie spokoju ducha ma nieczynienie zła. Ludzie, którym brak samokontroli, wiodą pełne dezorientacji i niespokojne życie”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 105.7

Pomyśl o zbiegach, którzy sami oddają się w ręce policji wiele lat po ucieczce. Dlaczego to robią? Byli wolni, umknęli wymiarowi sprawiedliwości, a jednak się poddali! Dzieje się tak, ponieważ poczucie winy i stres życia zbiega ostatecznie okazują się gorsze niż perspektywa utraty wolności. Takie życie samo staje się rodzajem więzienia.

Z tego samego powodu dzieci czasem przyznają się do kłamstw niczego niepodejrzewającym rodzicom. To dlatego jeden z partnerów może dobrowolnie przyznać się do raniącej drugą stronę niewierności — i to nawet wtedy, gdy drugi partner nie miał o niczym pojęcia. „Po co mi o tym mówisz?!” — krzyczy zdradzona osoba, wychodząc z domu. „Ponieważ wszystko układało się tak dobrze i nie mogłem dłużej znieść poczucia winy!”.

Złe postępowanie pociąga za sobą poważne koszty i to nie tylko dla społeczeństwa, ale też dla samego winowajcy. Przyjrzyj się życiu większości ludzi, którzy odrzucili etykę i dyscyplinę. Spójrz na chaos i cierpienia, jakie często to za sobą pociąga. Ta kara jest prawie zawsze równie ciężka (lub

nawet gorsza) od tej, jaką wymierza społeczeństwo.

Z tego powodu tak wielu drobnych przestępców przyznaje się do winy lub dobrowolnie poddaje policji. W najtrudniejszym momencie wreszcie zdają sobie sprawę z tego, że nie da się tak żyć, nawet jeśli nie zawsze żyją zgodnie z tym przekonaniem. Ci ludzie pragną spokoju ducha, który wynika ze *słusznego* postępowania. Ciebie też do dotyczy.

12 maja

Dobroć zawsze jest właściwą odpowiedzią

„Dobroć jest niezwyciężona, jednak tylko wtedy, gdy jest szczerą, gdy nie ma w niej hipokryzji lub udawania. Bo co może uczynić nawet najbardziej nikczemny człowiek, jeśli będziesz okazywał mu dobroć i, gdy nadarzy się okazja, delikatnie wskażesz mu jego błędy, kiedy tylko spróbuje wyrządzić ci krzywdę?”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 11.18.5.9a

Co się stanie, jeśli następnym razem, gdy ktoś źle Cię potraktuje, nie tylko powstrzymasz się od odpłacenia mu tym samym, ale odpowiesz prawdziwą dobrocią? Co się stanie, jeśli będziesz „kochał swoich nieprzyjaciół i czynił dobro tym, którzy Cię nienawidzą”? Jak sądzisz, jakie skutki to przyniesie?

W Biblii napisane jest, że okazywanie dobroci i troski względem pełnego nienawiści wroga jest jak „przykładanie płonących węgli do jego czoła”. Oczekiwana reakcją na nienawiść jest więcej nienawiści. Gdy ktoś mówi do Ciebie coś uszczypliwego lub złośliwego, oczekuje podobnego zachowania, a nie *dobroci*. Jej okazanie go zawstydza. Stanowi to „szok dla systemu” i sprawia, że zarówno ten ktoś, jak i Ty sam stajecie się lepsi.

Grubiaństwo, złośliwość i okrucieństwo są zwykle maską dla

głęboko skrywanej słabości. Okazanie dobroci w takich sytuacjach jest możliwe tylko u ludzi o wielkiej sile. Posiadasz tę siłę. Wykorzystaj ją.

13 maja

Dolewanie oliwy do ognia nawyków

„Każdy nawyk i każda umiejętność są potwierdzane i umacniane odpowiadającymi im czynami — chodzenie chodzeniem, bieganie bieganiem [...] dlatego jeśli chcesz coś zrobić, uczyn z tego nawyk; jeżeli czegoś zrobić nie chcesz, wyrób zamiast tego inny nawyk. Ta sama zasada dotyczy stanu umysłu. Gdy się złościś, nie tylko doświadczasz danej krzywdy, ale też wzmacniasz zły nawyk, dolewając oliwy do ognia”.

— Epiktet, *Diatryby*, 2.18.1 - 5

„Jesteśmy tym, co powtarzamy — mawiał Arystoteles — dlatego doskonałość nie jest jednorazowym aktem, lecz nawykiem”. Stoicy dodali do tego, że jesteśmy produktem swoich myśli („Jakie są twoje nawykowe myśli, taki będzie też charakter twego umysłu”, jak ujął to Marek Aureliusz).

Zastanów się nad aktywnościami ostatniego tygodnia, a także nad tym, co zaplanowałeś na dziś i na następny tydzień. Pomyśl o osobie, jaką chcesz się stać, lub o tym, jak się postrzegasz. W jakim stopniu Twoje czyny są zgodne z tymi wizjami? Do którego ognia dokładasz? Którą osobą się stajesz?

14 maja

Nasz dobrostan zależy od naszych czynów

„Ludzie ogarnięci obsesją chwały łączą swój dobrostan z szacunkiem ze strony innych; ci, którzy uwielbiają przyjemności, łączą go z uczuciami; natomiast ci, którzy osiągnęli prawdziwe zrozumienie, szukają go tylko w swych czynach. [...] Pomyśl o charakterze ludzi, których ktoś chce zadowolić, o dobrach, jakie ktoś chce zgromadzić, o metodach stosowanych w tych celach. Jak szybko czas zaciera takie rzeczy i jak wiele z nich zostanie jeszcze startych”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 6:51, 59

Jeśli Twoje szczęście jest zależne od osiągnięcia określonych celów, to co się stanie, gdy los nie będzie Ci sprzyjał? Gdy ktoś Cię zignoruje? Gdy przeszkodzą Ci okoliczności? Co zrobisz, jeśli osiągniesz wszystko, ale odkryjesz, że nikomu to nie zaimponowało? Na tym polega problem z uzależnianiem szczęścia od spraw, nad którymi nie mamy kontroli. Jest to olbrzymie ryzyko.

Jeśli aktor koncentruje się na publicznym odbiorze projektu — na tym, czy spodoba się on krytykom i czy stanie się hitem — stale będzie rozczarowany i urażony. Jeżeli jednak uwielbia *występować* i wkłada w to wszystkie swoje umiejętności, zawsze odnajdzie w swojej pracy satysfakcję. Podobnie jak aktorzy powinniśmy czerpać przyjemność z

samej aktywności, z podejmowania słusznych działań, a nie z wynikających z nich wyników.

Celem nie powinno być zwycięstwo, tylko gra z pełnym zaangażowaniem. Intencją nie powinno być uzyskanie wdzięczności lub sławy, ale pomoc innym i robienie tego, co uważamy za słuszne. Koncentrujmy się nie na tym, co się z nami stanie, ale na tym, jak zareagujemy. W ten sposób zawsze odnajdziemy zadowolenie i niezależność.

15 maja

Bądź wdzięczny za to, co masz

„Nie koncentruj umysłu na rzeczach, których nie posiadasz, a traktujesz jak swoje. Bądź wdzięczny za to, co masz. Pomyśl, jak bardzo byś ich pragnął, gdyby nie były twoje. Bacz jednak, abyś nie cenił tych rzeczy do tego stopnia, że zmartwi cię ich utrata”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 7.27

Często pragniemy tego, co mają inni. Desperacko staramy się dorównać sąsiadom, którzy z kolei rozpaczliwie starają się dorównać nam.

Byłoby to nawet śmieszne, gdyby nie było tak smutne. Dlatego dziś przestań starać się zdobyć to, co mają inni. Zwalcz pragnienie zbierania i gromadzenia dóbr. Nie jest to właściwy sposób życia i działania. Doceń i wykorzystaj to, co już masz, i niech to nastawienie kieruje Twoimi poczynaniami.

16 maja

Technika łańcucha

„Jeśli nie chcesz być impulsywny, nie karm tego nawyku. W pierwszym kroku staraj się zachować spokój i licz dni, przez które się nie zdenerwowałeś. Kiedyś denerwowałem się każdego dnia, potem co drugi dzień, potem co trzeci i co czwarty [...] jeśli uda ci się wytrwać przez 30 dni, bądź wdzięczny Bogu! Ponieważ nawyk najpierw jest osłabiany, a później zacierany. Gdy będziesz mógł powiedzieć: »Nie straciłem panowania nad sobą ani dziś, ani innego dnia, ani przez trzy lub cztery miesiące, ale zachowałem spokój w obliczu zaczepki«, będziesz wiedział, że twój stan się poprawił”.

— Epiktet, *Diatryby*, 2.18.11b - 14

Satyryk Jerry Seinfeld udzielił kiedyś młodemu komikowi Bradowi Isaacowi rady na temat tego, jak tworzyć teksty. Zachęcił go do tego, by w kalendarzu wpisywał znak X przy każdym dniu, w którym wymyśli żart. Wkrótce uzbiera się łańcuch iksów, a zadanie będzie polegać tylko na tym, by tego łańcucha *nie* przerwać. Sukces będzie wynikiem impetu. Gdy już zaczniesz, łatwiej będzie Ci kontynuować.

Podczas gdy Seinfeld stosował technikę łańcucha do budowania wartościowego nawyku, Epiktet pisze, że można się nią posługiwać także do eliminowania negatywnych zwyczajów. Widać w tym pewne podobieństwa do zachowywania trzeźwości „po jednym dniu”. Zaczynij od jednego dnia zajmowania się daną kwestią: zarządzaniem

gniewem, błędzeniem wzrokiem, odkładaniem spraw na później. Następnie to samo rób następnego dnia i jeszcze kolejnego. Zbuduj łańcuch, a następnie staraj się go nie przerwać. Nie zepsuj swojej dobrej passy.

17 maja

Stawanie się stoikiem to praca na całe życie

„Pokaż mi kogoś, kto jest szczęśliwy w obliczu choroby, niebezpieczeństwa, śmierci, wygnania, niełaski. Pokaż mi! Na Boga, jak bardzo chciałbym ujrzeć Stoika. Jednak ponieważ nie możesz pokazać mi nikogo tak doskonale uformowanego, przedstaw mi przynajmniej kogoś, kto aktywnie nad sobą pracuje i dąży do tego [...] Pokaż mi!”

— Epiktet, *Diatryby*, 2.19.24 - 25a, 28

Zamiast postrzegać filozofię jako cel, do którego można dążyć, traktuj ją jak narzędzie, które się *stосуje* — ale nie okazjonalnie, tylko przez całe życie, stopniowo robiąc postępy. Liczy się konsekwencja, a nie przypadkowe wybuchy entuzjazmu.

Epiktet uwielbiał wybijać swoich uczniów z samozadowolenia dotyczącego postępów, jakich dokonali. Chciał przypomnieć im — podobnie jak Tobie teraz — o ciągłej pracy i wymagających ćwiczeniach, jakie są potrzebne każdego dnia, jeśli chcesz osiągnąć doskonałość.

W podróży do samodoskonalenia należy pamiętać o pewnej rzeczy: nigdy nie *docieramy* do celu. Mędrzec, stoik doskonały zachowujący się perfekcyjnie w każdej sytuacji to tylko ideał, a nie rzeczywisty koniec drogi.

18 maja

To, jak robisz jedną rzecz, pokazuje, jak robisz też inne

„Poświęcaj uwagę temu, co przed tobą — zasadzie, zadaniu lub temu, co jest przedstawiane”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 8.22

Miło jest rozmyślać o przyszłości. Łatwo też pogrążyć się we wspomnieniach. Trudniej jest skoncentrować energię na tym, czym mamy zająć się w danym momencie — zwłaszcza jeśli jest to coś, czego robić nie chcemy. Myślmy sobie: *To tylko praca. Nie definiuje ona, kim jestem. To nie ma znaczenia.* Jednak wszystko ma znaczenie. Kto wie — może będzie to ostatnia rzecz, jaką kiedykolwiek zrobisz? Tu leży Karol, pogrzebany żywcem pod górą niedokończonych spraw.

Zgodnie z dawnym powiedzeniem to, jak robisz jedną rzecz, pokazuje, jak robisz też inne. To prawda. W taki sposób, w jaki przeżyjesz dzisiejszy dzień, miną Ci też wszystkie następne. To, jak wykorzystasz następną minutę, obrazuje, co zrobisz ze wszystkimi dalszymi.

19 maja

Ucz się, praktykuj, ćwicz

„To dlatego filozofowie ostrzegają nas, byśmy nie zadowalali się samym uczeniem, ale dodawali też praktykę i ćwiczenia. Ponieważ wraz z upływem czasu zapominamy tego, czego się nauczyliśmy, i zaczynamy czynić odwrotnie oraz mieć zdanie przeciwne temu, jakie mieć powinniśmy”.

— Epiktet, *Diatryby*, 2.9.13 - 14

Bardzo nielicznym osobom wystarczy obejrzyć film instruktażowy lub usłyszeć wyjaśnienia i od razu dokładnie wiedzieć, jak wykonywać daną czynność. Większość z nas musi *zrobić* coś kilkakrotnie, aby rzeczywiście się tego nauczyć. Jedną z cech charakterystycznych sztuk walki, szkolenia wojskowego i treningu sportowego w prawie każdej dyscyplinie są długie godziny monotonicznych ćwiczeń. Najlepsi sportowcy trenują latami wykonywanie ruchów, które trwają sekundy lub nawet krócej. Szybkie ataki, unikanie duszenia, perfekcyjne skoki... Sama wiedza teoretyczna nie wystarczy. Trzeba wbudować ją w mięśnie i ciało. Musi się ona stać częścią nas. W przeciwnym razie ryzykujemy tym, że zapomnimy ją w obliczu stresu lub trudności.

Dotyczy to także zasad filozoficznych. Nie wystarczy czegoś usłyszeć, żeby móc wykorzystać to w sytuacji kryzysowej. Pamiętaj, że Marek Aureliusz pisał *Rozmyślenia* nie dla innych ludzi. Aktywnie rozmyślał *na własne potrzeby*. Nawet jako odnoszący sukcesy, mądry i doświadczony człowiek do

ostatnich dni życia praktykował i ćwiczył słuszne postępowanie. Tak jak posiadacz czarnego pasa pojawiał się w dojo każdego dnia, by robić przewroty. Tak jak zawodowy sportowiec każdego tygodnia pojawiał się na treningu — nawet jeśli inni zapewne uważali, że było to niepotrzebne.

20 maja

Liczy się jakość, a nie ilość

„Co za sens posiadać niezliczone książki i biblioteki, z których dzieł nie zdążysz za życia przeczytać. Uczeń nie uczy się z nich, ale jest obciążany samą ich ilością. Lepiej jest poznać myśli kilku autorów niż rozpraszać się na wielu”.

— Seneka, *O spokoju ducha*, 9.4

Nie ma nagrody za przeczytanie największej liczby książek przed śmiercią. Nawet jeśli jesteś najbardziej zapalonym mołem książkowym na świecie i czytasz jedną pozycję dziennie, i tak prawdopodobnie nigdy nie przebrniesz przez księgozbiór niewielkiej lokalnej biblioteki. Nigdy nie zbliżysz się do przeczytania wszystkich tekstów z serwerów serwisu Google Books i nie uda Ci się być na bieżąco z setkami tysięcy nowych tytułów publikowanych każdego roku na Amazonie.

Co się stanie, jeśli w ramach lektury i nauki postawisz na ilość zamiast na jakość? Co się stanie, jeśli dokładnie przeczytasz kilka świetnych książek, zamiast pobieżnie przeglądać wszystkie nowości? Możliwe, że Twoje półki nie będą tak pełne jak teraz, ale wzbogaci to Twój umysł i Twoje życie.

21 maja

Jakiego typu bokserem jesteś?

„Czym jednak jest filozofia? Czy nie oznacza ona zwyczajnie przygotowywania się na to, co może nadejść? Czy nie rozumiesz, że sprowadza się to do stwierdzenia, że jeśli przygotuję się w ten sposób, wtedy może dzieć się, co chce? W przeciwnym razie będę jak bokser uciekający z ringu, ponieważ przyjął kilka ciosów. Rzeczywiście, możesz opuścić ring bez konsekwencji, jaka jednak korzyść przyjdzie z rezygnacji z dążenia do mądrości? A więc jak należy postępować w obliczu prób, jakim jesteśmy poddawani? W tym właśnie się ćwiczę, ponieważ to jest moja dyscyplina!”

— Epiktet, *Diatryby*, 3.10.6 - 7

Stoicy uwielbiali posługiwać się metaforami związanymi z boksem i zapasami, podobnie jak dziś stosujemy analogie do koszykówki i piłki nożnej. Wynika to zapewne z tego, że dyscyplina o nazwie *pankration* (dosłownie „wszechsiła”; była to „czystsza” odmiana mieszanych sztuk walki organizowanych dziś przez organizację UFC) była nieodłącznym sportem chłopców i mężczyzn w Grecji i Rzymie. W trakcie niedawnych analiz odkryto, że na greckich posągach przedstawione są przypadki „ucha zapaśnika” — częstego urazu w tym sporcie. Stoicy odwołują się więc do walki, ponieważ jest to dla nich znajoma dziedzina.

Seneka pisze, że wolny od przeciwności dobrobyt rodzi słabość i ludzi, których łatwo jest pokonać w ringu,

natomiast „człowiek stale targany przeciwnościami losu zyskuje skórę utwardzoną cierpieniem”. Taki człowiek, pisze Seneka, walczy niezależnie od sytuacji i nigdy się nie poddaje.

O tym samym pisze Epiktet. Co z Ciebie za bokser, jeśli uciekasz, ponieważ otrzymałeś cios? Taka jest natura tego sportu! Czy ma to powstrzymać Cię przed kontynuacją?

22 maja

Dzisiejszy dzień jest najważniejszy

„Otrzymujesz to, na co zasłużyłeś. Zamiast być dobrym człowiekiem dziś, przełożyłeś to na jutro”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 8.22

„Nie narzekam na brak czasu [...] ta niewielka jego ilość, jaką mam, w zupełności wystarczy. Dziś — tego dnia — osiągnę to, o czym już zawsze będą opowiadać. Przystąpię do oblężenia siedziby bogów i wstrząsnę posadami świata”.

— Seneka, *Medea*, 423 - 425

Prawie zawsze wiemy, *jakie* postępowanie jest słuszne. Wiemy, że nie powinniśmy się irytować, traktować czegoś osobiście. Wiemy, że powinniśmy podejść do sklepiku ze zdrową żywnością zamiast stawać przy barze dla zmotoryzowanych, że powinniśmy usiąść i skupić się przez godzinę. Trudniej jest podjąć decyzję o zrobieniu słusznej rzeczy w danym momencie.

Co nas powstrzymuje? Pisarz Steven Pressfield nazywa tę siłę Oporem. W książce *The War of Art* pisze: „Nie mówimy sobie: »Nigdy nie napiszę tej symfonii«. Zamiast tego mówimy: »Napiszę symfonię. Zacznę jutro«”.

To dziś, a nie jutro jest dniem, w którym możemy zacząć

dobrze postępować.



23 maja

Pokaż mi, jak żyć

„Pokaż mi, że dobre życie nie zależy od jego długości, ale od wykorzystania czasu, i że możliwe jest — a nawet zbyt powszechne — iż człowiek, który żył wiele lat, przeżył za mało”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 49.10b

Nie ma potrzeby pokazywać Seneki. Pokaż samego siebie. Tak, abyś niezależnie od tego, ile lat Ci pozostało, mógł szczerze i dobitnie powiedzieć, że miałeś długie i bogate życie. Wszyscy znaliśmy ludzi, których utraciliśmy przedwcześnie, a mimo to mogliśmy stwierdzić: *Gdybym zdołał zrobić połowę tego co oni, uznałbym swoje życie za wartościowe.*

Najlepszym sposobem na takie życie jest skupić się na tym, co tu i teraz. Na zadaniu, jakie wykonujesz — niezależnie od tego, czy jest poważne, czy drobne. Jak pisze Seneka, dzięki pełnemu i intencjonalnemu zakorzenieniu się w teraźniejszości „spowalniamy pospieszny bieg czasu”.

24 maja

Pomaganie losowi

„Mówisz, że szczęśliwy los stale ci przyświecał. Jednak szczęście sprzyja tym, którzy sami o nie dbają. Szczęśliwy los wynika z dobrze dostrojonej duszy, właściwych impulsów i słusznych czynów”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 5.36

Które z ujęć „szczęśliwego losu” jest bardziej konstruktywne: definiowane w całości w kategoriach losowych czynników poza naszą kontrolą czy jako prawdopodobieństwo, które można zwiększyć (niczego nie gwarantując) na podstawie odpowiednich decyzji i przygotowań? Oczywiście to drugie. To dlatego ludzie odnoszący sukcesy, a przy tym mający podejrzenie dużo „szczęścia” zwykle stosują właśnie je.

Według fantastycznej witryny Quote Investigator wersje tej idei można odnaleźć już w XVI wieku w przysłowiu „Pracowitość jest matką powodzenia”. W latach 20. ubiegłego wieku Coleman Cox ukuł współczesną wersję tego przysłowia, mówiąc: „Głęboko wierzę w szczęście. Im ciężiej pracuję, tym mam go więcej” (to powiedzenie błędnie przypisuje się czasem Thomasowi Jeffersonowi, który nic takiego nie powiedział). Dziś mawiamy: „Szczęście to połączenie ciężkiej pracy i okazji”. A może na odwrót?

Dziś możesz liczyć na to, że szczęśliwy los w magiczny sposób Ci pomoże. Możesz też przygotować się do tego, by los Ci sprzyjał. W tym celu skoncentruj się na robieniu właściwych rzeczy w odpowiednim czasie. Paradoksalne jest

to, że szczęście zwykle nie będzie Ci wtedy potrzebne.



25 maja

Gdzie szukać szczęścia?

„Ludzka radość wynika z wykonywania odpowiedniej dla człowieka pracy. A praca ta to: akty dobroci wobec innych, pogarda wobec podniet zmysłów, określanie wiarygodnych wyobrażeń i rozmyślanie nad naturalnym porządkiem oraz wszystkim, co dzieje się zgodnie z nim”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 8.26

Gdy treser ma pracować z powodującym problemy lub nieszczęśliwym psem, zwykle zaczyna od zadania jednego pytania: „Czy wyprowadzają państwo psa na spacer?”. To pytanie pada dlatego, że psy są hodowane pod kątem określonych zadań, wykonywania konkretnej pracy. Gdy są pozbawione możliwości ekspresji podstawowej części swojej natury, cierpią i wyładowują to. Dzieje się tak niezależnie od tego, jak są rozpieszczane i jak przyjemne jest ich życie.

To samo dotyczy ludzi. Gdy stoicy odrzucają niektóre emocje lub materialne luksusy, robią to nie dlatego, że nie lubią tych rzeczy. Nie jest tak, że życie stoików jest pozbawione szczęścia lub zabawy. Stoikom zależy na tym, by pomóc nam odnaleźć istotę życia — doświadczyć radości płynącej z pracy odpowiedniej dla człowieka.

26 maja

Przestań martwić się tym, co myślą inni

„Stale zadziwia mnie to, że łatwo kochamy siebie bardziej od innych, jednak większą uwagę zwracamy na ich opinie niż na to, co sami o sobie sądzą. [...] Jak dużo zaufania mamy do opinii innych na nasz temat i jak mało do naszych własnych!”

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 12.4

Ludzie potrafią bardzo szybko porzucić własne poglądy na jakąś sprawę i przyjąć cudze. W sklepie koszula nam się podoba, jednak gdy partner lub współpracownik ją skrytykuje, zaczynamy wstydzić się w niej chodzić. Możemy być bardzo zadowoleni z życia do czasu, gdy odkryjemy, że ktoś, kogo nawet nie lubimy, ma czegoś więcej. Jeszcze gorsze i niebezpieczne jest to, że nie doceniamy własnych osiągnięć i talentów do czasu uprawomocnienia ich przez kogoś innego.

To ćwiczenie (podobnie jak większość praktyk stoickich) ma nas nauczyć, że choć kontrolujemy własne opinie, nie mamy wpływu na to, co myślą inni — także o nas. Dlatego wydawanie się na łaskę cudzych opinii i próbowanie zyskania akceptacji innych ludzi jest ryzykowne.

Nie poświęcaj zbyt wiele czasu na zastanawianie się nad tym, co myślą inni. Przyjrzyj się *własnym* myślom. Zastanów się nad ich skutkami i wpływem. Nad tym, czy *to, co chcesz*

zrobić, jest słuszne.



27 maja

Nie przejmuj się drobiazgami

„Dobrostan można osiągnąć małymi kroczkami, ale nie jest to mała rzecz”.

— Zenon cytowany w *Żywotach i poglądach sławnych filozofów* Diogenesa Laertiosa, 7.1.26

Słynny biograf Diogenes Laertios przypisuje te słowa Zenonowi, choć przyznaje, że ich autorem może być też Sokrates. Możliwe więc, że jest to cytat cytatu cytatu. Czy ma to jednak znaczenie? Prawda jest prawdą.

Tu jest to dobrze znana prawda: drobne sprawy się sumują. Człowieka uznajemy za dobrego nie dlatego, że tak o sobie mówi, ale dlatego, że odpowiednio postępuje. Nie jest to kwestia jakiegoś magicznego „zbiorniczego” czynu, tylko wielu pojedynczych wyborów. Liczy się to, że wstajesz o odpowiedniej porze, ściesz łóżko, opierasz się pokusom, inwestujesz w siebie, wykonujesz swoją pracę. Warto przy tym przestrzec, że choć takie pojedyncze działania są mało znaczące, sumarycznie wywierają duży wpływ.

Pomyśl o tych wszystkich drobnych wyborach, jakich będziesz dziś musiał dokonać. Czy wiesz, które rozwiązania są właściwe, a które łatwe? Wybierz odpowiednią drogę i obserwuj, jak wszystkie te drobiazgi prowadzą do zmiany.

28 maja

Dwie pierwsze rzeczy przed rozpoczęciem działania

„Pierwsza rzecz to nie ekscytować się. Wszystko bowiem dzieje się zgodnie z naturą wszechrzeczy i wkrótce przestaniesz istnieć, tak jak stało się to nawet z wielkimi imperatorami Hadrianem i Augustem. Następną rzeczą jest starannie rozważyć aktualne zadanie, pamiętając przy tym, że celem jest być dobrym człowiekiem. Od razu przechodź do tego, czego wymaga od ciebie natura, i przemawiaj tak, jak uznasz za słuszne i właściwe — z dobrocią, skromnością i szczerością”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 8.5

Wyobraź sobie przez chwilę, jak musiało wyglądać życie Marka Aureliusza w roli cesarza. Przewodniczył senatowi. Dowodził wojskiem w bitwach. Jako głównodowodzący opracowywał ogólną strategię dla armii. Wysłuchiwał też apeli: od mieszkańców, prawników, obcych rządów. Podobnie jak wszyscy ludzie władzy musiał podejmować decyzje — jedna po drugiej, codziennie, całymi dniami.

Jego sposób na podejmowanie decyzji to przetestowana w bojach (dosłownie) metoda właściwego postępowania. To dlatego powinniśmy sami spróbować się nią posługiwać.

Po pierwsze, nie denerwuj się, ponieważ negatywnie zabarwi to proces podejmowania decyzji i niepotrzebnie skomplikuje

sytuację.

Po drugie, pamiętaj o celach i zasadach, które są dla Ciebie najważniejsze. Posługiwanie się nimi do filtrowania przyszłych działań pozwoli Ci wyeliminować błędne wybory i wskaże właściwe.

Zachowaj spokój.

Postępuj właściwie.

To wystarczy.



29 maja

Praca jest lekarstwem

„Praca karmi szlachetne umysły”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 31.5

Znasz uczucie pojawiające się, gdy przez kilka dni opuścisz zajęcia na siłowni? Stajesz się „rozlazły”. Łatwo się irytujesz. Czujesz się ograniczony i niepewny. Ludzie czasem mają podobne odczucia bezpośrednio po przejściu na emeryturę lub gdy za długo są na wakacjach. Ciało i umysł wymagają wysiłku. Gdy nie są wykorzystywane w produktywnym celu, zaczynają szwankować.

Smutne jest to, że tego rodzaju frustracja to dla wielu ludzi codzienność. Te osoby marnują dużą część swojego potencjału, ponieważ mają za dużo wolnego czasu lub pracują w miejscu, gdzie mają za mało do zrobienia. Jeszcze gorsze jest to, gdy próbują odepchnąć te uczucia, kupując różne rzeczy, wychodząc „do miasta”, wdając się w spory, wywołując dramaty — karmią się pustymi kaloriami egzystencji, zamiast poszukać prawdziwego pożywienia.

Rozwiązanie jest proste i, na szczęście, zawsze w zasięgu ręki: zabierz się do pracy.

30 maja

Ciężka praca czy „ciężko to nazwać pracą”?

„Nie mogę nazwać kogoś pracowitym tylko dlatego, że czyta i pisze — nawet jeśli robi to całe noce. Dopóki nie dowiem się, jaki jest cel jego starań, nie mogę uznać go za pracowitego. [...] *Mogę* to zrobić, jeśli celem tej pracy jest jego własna przewodnia zasada, jeśli jest ona i pozostaje w harmonii z Naturą”.

— Epiktet, *Diatryby*, 4.4.41; 43

Jakie jest prawdopodobieństwo, że najbardziej zajęta osoba, jaką znasz, jest jednocześnie najbardziej produktywna? Zwykle łączymy bycie stale zajęтым z czymś dobrym. Wierzymy, że spędzanie w pracy wielu godzin powinno zostać nagrodzone.

Zamiast tego oceń jednak, *co* robisz, *jak* to wykonujesz i *gdzie* zawiedzie Cię ukończenie tej pracy. Jeśli nie potrafisz udzielić dobrej odpowiedzi, przestań wykonywać dane zadanie.

31 maja

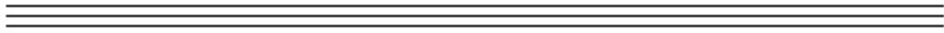
Mamy tylko jedną powinność

„Jakie jest two powołanie? Być dobrym człowiekiem”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 11.5

Stoicy wierzyli, że najważniejszym z naszych ziemskich zadań jest być dobrym człowiekiem. To nasz podstawowy obowiązek, jesteśmy jednak ekspertami w szukaniu sobie wymówek.

Zacytujmy jeszcze raz Belichicka: „Rób, co do ciebie należy”.



Czerwiec

Rozwiązywanie problemów

1 czerwca

Zawsze pamiętaj o opcji rezerwowej

„Naprawdę nikt nie może pokrzyżować celów twego umysłu, ponieważ nie dotknie ich ani ogień, ani stal, tyrania, oszczerstwa lub cokolwiek innego”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 8.41

Przeszkody są częścią życia. Przydarzają się różne rzeczy, coś może nam przeszkodzić, sytuacje układają się nie po naszej myśli. Nic jednak nie powstrzyma poprawnie funkcjonującego umysłu stoika, ponieważ ten niezależnie od obrotu spraw ma przygotowaną „opcję rezerwową”.

Czym ona jest? To wyjście zapasowe. Jeśli przyjaciel nas zdradzi, opcja rezerwowa polega na wyciągnięciu z tego wniosków i przebaczeniu tej osobie błędów. Jeżeli zostaniemy wtrąceni do więzienia, opcja rezerwowa to nie dać się złamać tej sytuacji i starać się być przydatnymi innym więźniom. Gdy techniczne problemy spowodują utratę dokumentów, opcja rezerwowa to rozpocząć pracę od nowa i tym razem wykonać ją lepiej. Nasze postępy nieraz będą zakłócanie lub powstrzymywane, jednak umysł zawsze umożliwi wprowadzenie zmian i zachowuje moc wybrania nowej drogi.

Częścią tej lekcji jest pamiętanie o zwykłym biegu rzeczy. Zgodnie z prawem Murphy’ego „jeśli coś może pójść źle, na pewno tak się stanie”. Dlatego warto trzymać opcję

rezerwową pod ręką, ponieważ wiadomo, że prawdopodobnie będzie potrzebna. Tego nikt nie może Ci udaremnić.



2 czerwca

Perspektywa Platona

„Jakże pięknie ujął to Platon. Gdy tylko chcesz pomówić o ludziach, najlepiej jest spojrzeć na świat z perspektywy ptaka i ujrzeć wszystko jednocześnie — zgromadzenia, armie, farmy, śluby i rozwody, narodziny i śmierci, hałaśliwe sale rozpraw i ciche przestrzenie, wszystkich ludzi z obcych krajów, święta, pomniki, rynki — połączone ze sobą i uporządkowane w pary przeciwieństw”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 7.48

Poeta Lukian napisał piękny dialog „Ikaromenippos albo podróż napowietrzna”, w którym narrator potrafi latać i obserwuje świat z góry. Gdy spogląda na ziemię, widzi komiczną małość nawet najbogatszych ludzi, największych posiadłości i całych imperiów. Wszystkie ludzkie bitwy i obawy są z tej perspektywy nieistotne.

W starożytności opisane ćwiczenie było czysto teoretyczne. Najwyższym punktem dostępnym dla człowieka były szczyty gór lub kilkupiętrowe budynki. Jednak wraz z postępem technologii ludziom udało się spojrzeć na świat z perspektywy ptaka, a nawet wyższej.

Astronauta Edgar Mitchell był jednym z pierwszych ludzi, którzy zobaczyli Ziemię z przestrzeni kosmicznej. Później opisywał to tak:

„W przestrzeni kosmicznej rodzi się w nas globalna świadomość, nastawienie na ludzi, głębokie

niezadowolenie ze stanu świata i przymus tego, by coś z tym zrobić. Z perspektywy Księżyca polityka międzynarodowa wydaje się zupełnie nieistotna. Chciałbyś złapać polityków za kark, zaciągnąć ich ćwierć miliona mil w przestrzeń i powiedzieć: »Popatrz na to, sukinsynu«”.

Wiele problemów można rozwiązać, przyjmując perspektywę Platona. Posłuż się nią.

3 czerwca

Warto zachować elastyczność

„Ktoś nie może służyć w wojsku? Niech stara się o urząd publiczny. Musi żyć jako osoba prywatna? Niech będzie mówcą. Jest skazany na milczenie? Niech wspiera innych mieszkańców swą niemą obecnością. Czy samo wstąpienie na Forum jest dla niego niebezpieczne? Niech w domach prywatnych oraz na publicznych wydarzeniach i zgromadzeniach stara się być dobrym towarzyszem, wiernym przyjacielem i umiarkowanym współbiednikiem. Utracił prawa obywatelskie? Niech wykorzysta te przynależne człowiekowi”.

— Seneka, *O pokoju ducha*, 4.3

Lincoln niedługo przed śmiercią, gdy zwycięstwo w wojnie secesyjnej było już w zasięgu ręki, opowiedział grupie generałów i admirałów o pewnym człowieku, który prosił o wysokie stanowisko w rządzie. Najpierw ubiegał się o tekę ministra spraw zagranicznych. Gdy usłyszał odmowę, zapytał o niższe stanowisko. Nie otrzymał także tego, więc wyraził zainteresowanie posadą prostego celnika. Gdy dowiedział się, że nie otrzyma także jej, ostatecznie poprosił Lincolna o parę starych spodni. „Ha — Lincoln zaśmiał się, kończąc historię — dobrze jest być skromnym”.

Ta historia pokazuje elastyczność i determinację stoików. Jeśli nie możemy zrobić *tego*, to może uda nam się zrobić *tamto*. A jeżeli także *tamto* jest nieosiągalne, możemy spróbować czegoś *innego*. Gdy to też jest niemożliwe, zawsze

znajdzie się coś jeszcze innego. Nawet jeśli ta ostatnia rzecz to tylko „być dobrym człowiekiem”, zawsze mamy możliwość praktykować filozofię i wnieść jakiś wkład w świat.

4 czerwca

Po to tu jesteśmy

„Dlaczego więc czujemy się obrażeni? Dlaczego narzekamy? Po to [co nam się wydarza] tu jesteśmy”.

— Seneka, *O Opatrzności*, 5.7b - 8

Nikt nie powiedział, że życie jest łatwe. Nikt nie powiedział, że jest uczciwe.

Nie zapominaj jednak, że pochodzisz z długiej, nieprzerwanej linii przodków, którzy poradzili sobie z niewyobrażalnymi przeciwnościami, trudnościami i znojami. To ich geny nosisz w sobie i ich krew płynie w Twoich żyłach. Bez nich nie byłoby Cię tutaj.

Jesteś spadkobiercą imponującej tradycji i jako zdolny do przetrwania potomek swoich przodków masz te same zdolności co oni. Przetrwanie jest Twoim przeznaczeniem. Tak zostałeś stworzony.

Warto o tym pamiętać w trudnych chwilach.

5 czerwca

Wytrzymaj nos

„Wołasz do Boga Wszechmogącego, pytając, jak masz ujść cierpieniom? Głupcze, czy nie masz rąk? A może Bóg zapomniał ci je dać? Usiądź i módl się, by przestało ci cieknąć z nosa! Lub zamiast tego wytrzymaj go i przestań szukać kozła ofiarnego”.

— Epiktet, *Diatryby*, 2.16.13

Życie jest nieuczciwe. Gra jest ustawiona. Świat się na Ciebie uwziął. Możliwe, że te hipotezy są prawdziwe, jednak cóż dobrego przyniosą Ci w praktyce — tu i teraz? Raport rządowy ani pełen współczucia artykuł nie zapłacą rachunków, nie zapewnią rehabilitacji złamanej nogi i nie znajdą potrzebnej Ci pożyczki pomostowej. Rozczulanie się nad sobą i biadolenie do niczego nie prowadzą, a jedynie wysysają z Ciebie energię i motywację, jakich potrzebujesz do tego, by *zrobić coś z problemem*.

Mamy wybór: możemy skoncentrować się na wyrządzonych nam krzywdach lub wykorzystać to, co jest nam dane, i zabrać się do pracy. Będziesz czekał na to, aż ktoś Cię uratuje, czy posłuchasz inspirującego wezwania Marka Aureliusza: „przyjdź sobie na pomoc — jeśli w ogóle ci na sobie zależy; zrób to, póki jeszcze możesz”? To lepsze niż tylko wytarcie nosa (które samo w sobie też jest krokiem naprzód).

6 czerwca

Kiedy brnąć, a kiedy rezygnować?

„Pomyśl o tych, którzy nie z przyczyny niekonsekwencji, ale z powodu braku starań są zbyt chwiejni, by żyć zgodnie ze swymi pragnieniami, żyją natomiast tak, jak zaczęli”.

— Seneka, *O pokoju ducha*, 2.6b

W książce *Dołek* Seth Godin przedstawia ciekawą metaforę opisującą trzy typy ludzi, jakich możesz spotkać w kolejkach w supermarkecie. Jedni stają w krótkiej kolejce i czekają w niej niezależnie od tego, jak wolno się ona posuwa lub o ile szybciej poruszają się osoby w pozostałych. Inni ludzie stale zmieniają kolejki, jeśli sądzą, że pozwoli im to zaoszczędzić kilka sekund. Trzecia grupa przechodzi do innej kolejki tylko raz — gdy widać, że dana kolejka się zablokowała i dostępna jest dobra inna możliwość — a następnie spokojnie czeka. Godin zachęca do zastanowienia się, którym typem jesteś.

Seneka zachęca do tego, by zachowywać się jak ludzie z trzeciej grupy. Samo to, że obrałeś daną drogę, nie oznacza jeszcze, iż jesteś zobowiązany kroczyć nią *na zawsze* — zwłaszcza jeśli ścieżka ta okaże się niewłaściwa lub zablokowana. Jednocześnie niestałość i ciągłe unikanie zobowiązań też nie jest niczym dobrym. Decyzja o tym, by zacząć robić rzeczy inaczej i wprowadzić zmiany, wymaga odwagi, lecz także dyscypliny i świadomości, aby dostrzec, że refleksja „Ale przecież to wygląda jeszcze lepiej” to

pokusa, której nie należy bezustannie ulegać.



7 czerwca

Znajdź dobrych mentorów

„Często mówimy, że rodziców się nie wybiera, że zostali dani nam przez los. Możemy jednak wybrać, czyimi dziećmi chcielibyśmy być”.

— Seneka, *O krótkości życia*, 15.3a

Mamy to szczęście, że niektórzy z najmądrzejszych ludzi w historii spisali swoje mądrości (jak i szaleństwa) w książkach i dziennikach. Życie wielu innych zostało opisane przez starannych biografów: od Plutarcha, przez Boswella, po Roberta Caro. Literatura dostępna w przeciętnej bibliotece obejmuje miliony stron oraz tysiące lat wiedzy, wniosków i doświadczenia.

Możliwe, że Twój rodzice byli kiepskimi wzorcami. Możliwe, że nie miałeś dobrego mentora. Jeśli jednak się na to zdecydujesz, możesz łatwo uzyskać dostęp do mądrości przeszłych pokoleń — ludzi, do których chcemy być podobni.

Sobie jesteśmy winni poszukiwanie tej trudno zdobytej wiedzy. Ludziom, którzy poświęcili czas na spisanie swych doświadczeń, jesteśmy winni próbować przekazywać tradycje i podążać za przykładem — być obiecującymi dziećmi owych szlachetnych rodziców.

8 czerwca

Żmudne budowanie cegła po cegle

„Musisz budować swe życie czyn po czynie i być zadowolonym, jeśli każdy z nich osiągnie — na ile to możliwe — dany mu cel. Nikt nie może ci tego zabronić. Pojawią się jednak zewnętrzne przeszkody! To możliwe, jednak nic nie uniemożliwi ci działania sprawiedliwie, z opanowaniem i mądrze. Co się stanie, jeśli napotkasz przeszkody w innych obszarach? No cóż, ochoczo zaakceptuj je i skup uwagę na tym, co możliwe, a natychmiast pojawią się inne działania, lepiej dostosowane do życia, jakie budujesz”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 8.32

Najlepsi sportowcy w sporcie uniwersyteckim i zawodowym coraz częściej stosują filozofię o nazwie „Proces”. Została ona wymyślona przez trenera Nicka Sabana z Uniwersytetu Alabamy. Saban uczył swoich graczy, by ignorowali ogólne kwestie — wagę meczu, zdobycie mistrzostwa, dużą przewagę przeciwnika — i zamiast tego koncentrowali się na poprawnym wykonywaniu najdrobniejszych szczegółów: treningu z pełnym zaangażowaniem, ukończeniu konkretnej zagrywki, zdobyciu punktów w danej akcji. Sezon trwa miesiące, gra może trwać godziny, do wyrównania może brakować czterech przyłożeń, jednak jedna zagrywka trwa tylko kilka sekund. Gry i sezony *składają się* z sekund.

Jeśli zespół stosuje „Proces”, zwykle wygrywa. Potrafi przezwyciężyć przeszkody i ostatecznie dotrzeć na szczyt bez bezpośredniego koncentrowania się na trudnościach. Jeśli będziesz stosował „Proces” w swoim życiu, podejmując odpowiednie działania jedno po drugim we właściwej kolejności, też dobrze sobie poradzisz. Ponadto będziesz lepiej przygotowany do szybkiego radzenia sobie z przeszkodami. Będziesz zbyt zajęty stawianiem jednej nogi przed drugą, aby nawet zauważyć stojące przed Tobą przeszkody.

9 czerwca

Szybko rozwiązuj problemy

„Nie istnieją wady, przed którymi nie ma obrony. Na początku wszystkie są umiarkowane i łatwo im zaradzić. Później jednak problemy narastają. Jeśli pozwolisz im się rozwinąć, nie będziesz mógł ich powstrzymać. Każda emocja początkowo jest słaba. Później napędza samą siebie i rośnie w siłę. Łatwiej ją wtedy spowolnić niż wyprzeć”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 106.2b - 3a

Rzeki — przypomina nam w epigramie Publiliusz Syrus — najłatwiej przekracza się u ich źródeł”. To samo ma na myśli Seneka. Wzburzone wody i zabójcze prądy złych nawyków, braku dyscypliny, chaosu i zaburzeń biorą początek z delikatnej strużki. W innym miejscu mogą stać się spokojnym jeziorem lub stawem, a nawet tryskającym podziemnym źródłem.

Co wolisz — prawie utonąć w trakcie niebezpiecznej przeprawy za kilka tygodni, czy przekroczyć rzekę teraz, dopóki wciąż jest to łatwe? Wybór należy do Ciebie.

10 czerwca

Dasz radę

„Gdy odkryjesz, że bardzo trudno jest ci coś osiągnąć, nie wyobrażaj sobie, że to niemożliwe, ponieważ wszystko wykonalne i właściwe dla innego człowieka może zostać równie łatwo osiągnięte także przez ciebie”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 6.19

Na świecie żyją dwa typy ludzi. Pierwsi spoglądają na innych, którzy coś osiągnęli, i rozważają: *Dlaczego oni? Dlaczego nie ja?* Inni, patrząc na te same osoby, myślą: *Skoro oni potrafią, dlaczego nie ja?*

Pierwsi widzą świat jak grę z sumą zerową (jeśli ty wygrasz, ja przegrywam). Drudzy traktują sytuacje jak grę z sumą niezerową (świat jest pełen możliwości) i postrzegają sukcesy innych jako *inspirację*. Która z tych postaw da Ci energię do drogi naprzód i w górę? Która poprowadzi Cię do zgorzknienia i desperacji?

Jaką osobą się staniesz?

11 czerwca

Tylko nie pogarszaj sytuacji

„O ile bardziej szkodliwe są konsekwencje gniewu i smutku niż okoliczności, które zrodziły w nas te emocje!”

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 11.18.8

Pierwsza reguła dotycząca dołków mówi, że „jeśli znajdziesz się w dołku, przestań kopać”. Jest to pewnie najczęściej łamana zdroworozsądkowa zasada na świecie. Gdy coś się wydarzy, sprawy przyjmą zły obrót lub spadną na nas problemy, zwykle pogarszamy sytuację, najpierw denerwując się lub użalając, a następnie podejmując chaotyczne wysiłki przed opracowaniem planu.

Dziś skup się na najprostszym i najłatwiejszym do wykonania zadaniu: nie pogarszaj spraw. Cokolwiek się stanie, nie dolewaj do sytuacji gniewu i negatywnych emocji. Nie reaguj bezcelowo. Pozostaw sprawy ich tokowi. Przestań kopać, a następnie opracuj plan wydostania się z dołka.

12 czerwca

Wyszkolony umysł jest lepszy niż jakikolwiek skrypt

„W ten sposób musisz zrozumieć, jak śmiesznie jest mówić: »Powiedz mi, co robić«. Jaką radę mógłbym ci dać? Nie, znacznie lepsza prośba to: »Wyszkol mój umysł, aby umiał dostosować się do wszelkich okoliczności« [...] Dzięki temu gdy warunki będą odbiegać od skryptu [...] nie będziesz desperacko szukał nowych podpowiedzi”.

— Epiktet, *Diatryby*, 2.2.20b - 1; 24b - 25a

Byłoby miło, gdyby ktoś mógł pokazać nam, co robić w każdej możliwej sytuacji. W rzeczywistości na to właśnie poświęcamy dużą część życia: do czegoś się przygotowujemy, uczymy się czegoś, oszczędzamy na coś lub oczekujemy określonego punktu w przyszłości. Jednak plany, jak zauważył bokser Mike Tyson, trwają tylko do czasu, gdy otrzymasz cios w twarz.

Stoicy nie szukają odpowiedzi na każde pytanie i planu na każdą okoliczność. Jednocześnie nie martwią się. Dlaczego? Ponieważ są pewni, że zdołają się zaadaptować i dostosować do warunków. Zamiast szukać instrukcji, rozwijają umiejętności takie jak kreatywność, niezależność, pewność siebie, pomysłowość i umiejętność rozwiązywania problemów. Dzięki temu stają się elastyczni, a nie sztywni. My możemy zrobić to samo.

Dziś skoncentruj się na strategii, a nie na taktyce. Pamiętaj, że lepiej, by ktoś Cię czegoś nauczył, niż po prostu coś Ci dał; lepiej jest zachować elastyczność niż trzymać się skryptu.

13 czerwca

Życie to pole bitwy

„Nie wiesz, że życie jest jak kampania wojenna? Jeden czuwa na warcie, inny zajmuje się zwiadem, jeszcze inny służy na linii frontu. [...] Tak jest i z nami; życie każdego człowieka jest jak bitwa — w dodatku długa i zmienna. Musisz stać na straży jak żołnierz i wykonywać wszystkie rozkazy. [...] Objąłeś ważną placówkę, a nie jakiś pośledni posterunek, i to nie na krótki czas, a na całe życie”.

— Epiktet, *Diatryby*, 3.24.31 - 36

Pisarz Robert Greene często używa zwrotu: „Jak na wojnie, tak i w życiu”. Warto przypominać sobie ten aforyzm, ponieważ nasze życie jest bitwą — dosłownie i w przenośni. Jako gatunek musimy walczyć o przetrwanie na planecie, której nie zależy na naszym przeżyciu. Jako jednostki walczymy o przetrwanie w ramach gatunku o populacji liczonej w miliardach. Nawet wewnątrz naszych ciał toczą się walki między różnymi bakteriami. *Vivere est militare* (życie jest walką).

Dziś będziesz toczył boje o swoje cele, zwalczał impulsy, walczył o to, by stać się osobą, jaką chcesz być. Jakie cechy są niezbędne, aby zwyciężyć w tych licznych walkach?

Dyscyplina

Odporność

Odwaga

Jasność umysłu

Bezinteresowność

Poświęcenie

A jakie cechy prowadzą do porażek?

Tchórzostwo

Pochopność

Dezorganizacja

Nadmierna pewność siebie

Słabość

Egoizm

Tak jak na wojnie, tak i w życiu codziennym te cechy mają znaczenie.

14 czerwca

Wypróbuj inny uchwyt

„Każda rzecz ma dwa uchwyty. Za jeden z nich można ją unieść, a za drugi nie. Jeśli twój brat cię skrzywdzi, nie chwytaj go za jego przewinienie, ponieważ w ten sposób nie udźwigniesz krzywdy. Wybierz drugi uchwyt; zobacz, że to twój brat, że wychowywaliście się razem, a dzięki temu złapiesz uchwyt, za który udźwigniesz sytuację”.

— Epiktet, *Enchiridion*, 43

Dla słynnego dziennikarza Williama Seabrooka alkoholizm był tak wyniszczający, że dziennikarz w 1933 roku sam zgłosił się do zakładu dla obłąkanych (było to wówczas jedyne miejsce oferujące leczenie uzależnień). W swych wspomnieniach, *Asylum*, Seabrook opowiada historię zmagania mających na celu zmianę jego stylu życia w tym ośrodku. Początkowo dziennikarz trzymał się sposobu myślenia typowego dla alkoholika. W efekcie stał się outsiderem, stale wdawał się w problemy i buntował przeciw personelowi. Prawie nie robił postępów i niemal poproszono go o opuszczenie zakładu.

Wtedy pewnego dnia natrafił na ten właśnie cytat Epikteta, mówiący o tym, że wszystko ma dwa uchwyty. „Złapałem za drugi uchwyt — wspominał później — i poszedłem dalej”. Seabrookowi zaczęło się nawet podobać w zakładzie. Z prawdziwym entuzjazmem skoncentrował się na wychodzeniu z uzależnienia. „Nagle odkryłem, że bycie trzeźwym jest wspaniałe, dziwne i piękne. [...] Miałem

wrażenie, że przesłona, osad lub błona zostały zdjęte ze wszystkich bodźców wizualnych i dźwiękowych”. To doświadczenie jest wspólne wielu nałogowcom, gdy przestają żyć w dawny sposób i otwierają się na perspektywę, mądrość i lekcje tych, którzy przeszli tę samą ścieżkę wcześniej.

Nie ma gwarancji, że zastosowanie tego rozwiązania — wybranie innego uchwytu — okaże się dla Ciebie równie przełomowe. Po co jednak ciągle szarpać za uchwyt, jeśli nie daje to oczekiwanych efektów?



15 czerwca

Słuchanie da Ci więcej niż mówienie

„Do opowiadającego brednie młodzieńca Zenon powiedział: »Dlatego mamy dwoje uszu i tylko jedno usta, abyśmy mogli więcej słuchać, a mniej mówić«”.

— Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, 7.1.23

Dlaczego mędrcy mają tak mało problemów w porównaniu z innymi ludźmi? Wynika to z kilku prostych powodów.

Po pierwsze, mędrcy na tyle, na ile to możliwe, dostosowują swoje oczekiwania. Przede wszystkim rzadko spodziewają się czegoś, co jest nierealne.

Po drugie, zawsze uwzględniają najlepszy i najgorszy możliwy scenariusz. Myślą nie tylko o tym, co *chcą*, żeby się stało, ale też bardzo realistycznie określają, co *może* się zdarzyć, gdy sytuacja się zmieni.

Po trzecie, mędrcy mają „opcję rezerwową”. Nie tylko uwzględniają możliwe problemy, ale są przygotowani na to, by powitać je jako coś, czego *pragną*. Trudności są okazją do rozwijania doskonałości i cnót.

Jeśli dziś zastosujesz się do tych zasad, też odkryjesz, że nic Cię nie zaskoczy i nie zdarzy się wbrew Twoim oczekiwaniom.

16 czerwca

Nie wstydź się prosić o pomoc

„Nie wstydź się prosić o pomoc. Masz zadanie do wykonania, podobnie jak żołnierz na murach w trakcie bitwy. Co więc poczniesz, gdy odniesiesz ranę i nie będziesz mógł wspinać się bez pomocy innego żołnierza?”

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 7.7

Nikt nie powiedział, że urodziłeś się z wszystkimi narzędziami potrzebnymi do rozwiązania każdego problemu, z jakim zetkniesz się w życiu. Jako noworodek byłeś praktycznie bezbronny. Ktoś Ci wtedy pomógł i zrozumiałeś, że możesz prosić o takie wsparcie. To tak jakbyś wiedział, że ktoś Cię kocha.

No cóż, nadal jesteś kochany. Możesz poprosić kogokolwiek o pomoc. Nie musisz sam zmagać się ze wszystkim.

Jeśli potrzebujesz pomocy, przyjacielu, wystarczy poprosić.

17 czerwca

Atak czy obrona?

„Fortuna nie ma aż tak dalekiego zasięgu, jak sądzimy. Może oblegać tylko tych, którzy kurczowo się jej trzymają. Dlatego postaraj się jak najbardziej od niej oddalić”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 82.5b - 6

Machiavelli, który podobno podziwiał Senekę, pisze w *Księciu*, że: „szczęście jest jak kobieta, którą trzeba koniecznie bić i dręczyć, aby ją osiąść”. Nawet jak na XVI wiek jest to dość przerażający obraz. Jednak dla bezwzględnego i nieskończonego ambitnego władcy takie podejście jest zrozumiałe. Czy do właśnie takiego paskudnego stylu życia dążysz?

Teraz porównaj to podejście ze słowami Seneki. Filozof nie tylko pisze, że im więcej zmagamy się z fortuną, tym bardziej stajemy się podatni na jej podmuchy. Dodaje też, że lepszą drogą do bezpieczeństwa są „niezdobyte mury” filozofii. Filozofia — jak pisze Seneka — pomaga nam okiełznać „szaleństwo chciwości i zatamować furję lęków”.

Można posłużyć się tu metaforą ze świata sportu lub wojny. Do wyboru masz dwie strategię: niekończącą się wyczerpującą ofensywę lub dającą możliwość manewru elastyczną defensywę. Które podejście zastosujesz? Jakiego typu człowiekiem jesteś?

Tylko Ty możesz odpowiedzieć na to pytanie. Byłoby jednak zaniedbaniem pominąć to, jak kończyła większość książąt z

działa Machiavellego. Bardzo niewielu z nich zmarło
szczęśliwie w łóżku w otoczeniu kochających ich osób.

18 czerwca

Przygotowani i czujni

„Niech Los odnajdzie nas przygotowanych i czujnych. Oto wspaniała dusza, który poddaje się Losowi. Jej przeciwieństwem jest dusza słaba i zwyrodniała, która walczy z porządkiem świata, nie szanuje go i próbuje poprawiać błędy bogów zamiast własnych”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 107.12

Cokolwiek dziś się stanie, bądźmy przygotowani i aktywni. Gotowi na problemy, na trudności, na to, że ludzie będą zachowywać się w rozczarowujący lub niezrozumiały sposób. Gotowi na zaakceptowanie tego i dostosowanie się. Nie chcemy cofać czasu ani przerabiać świata zgodnie z naszymi życzeniami. Nie wtedy, gdy znacznie lepiej i łatwiej jest zmienić samego siebie.

19 czerwca

Skoncentruj się na teraźniejszości

„Nie pozwól, aby rozmyślanie nad całością życia cię przytłoczyły. Nie napełniaj umysłu tymi wszystkimi złymi rzeczami, jakie jeszcze mogą się wydarzyć. Skoncentruj się na teraźniejszości i zastanów się nad tym, dlaczego uważasz ją za tak nieznośną i nie do wytrzymania”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 8.36

Przypomnij sobie najbardziej imponujące, a nawet przerażające rzeczy, jakie zrobiłeś lub przetrwałeś. Jak Ci się to udało? Jak zdołałeś dostrzec cel mimo niebezpieczeństw lub niewielkich szans powodzenia? Zgodnie z opisem Marka Aureliusza zapewne byłeś zbyt zajęty szczegółami, by pozwolić, aby cała sytuacja Cię przytłoczyła. Co więcej, wówczas zapewne nawet o tym nie myślałeś.

Jedna z postaci z powieści *Kołysanka* Chucka Palahniuka mówi: „Sposobem na zapomnienie o ogólnym obrazie jest przyglądanie się wszystkiemu z bliska”. Czasem ujrzenie ogólnego obrazu jest ważne i stoicy pomagają to zrobić. Często jednak myślenie o wszystkim, co nas czeka, jest destrukcyjne i przytłaczające. Dlatego skoncentrowanie się wyłącznie na teraźniejszości pozwala uniknąć takich przerażających lub negatywnych myśli oraz wyeliminować je z pola widzenia.

Linoskoczek stara się nie myśleć o tym, jak wysoko się znajduje. Niepokonana drużyna próbuje nie myśleć o długiej serii zwycięstw. Także my powinniśmy skupić się na tym, by robić krok po kroku, a wszystko inne uznawać za nieistotne.



20 czerwca

Spokój jest zaraźliwy

„Skoro więc dotyczą cię nie rzeczy, których pragniesz lub unikasz, ale raczej to, że ich poszukujesz, staraj się przynajmniej zachować stałość w swych sądach o nich. Wtedy same rzeczy też pozostaną spokojne i nie będziesz ich gonił ani od nich uciekał”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 11.11

Wśród komandosów Navy SEALs znana jest maksyma przekazywana z oficera na oficera, żołnierza na żołnierza. W obliczu chaosu, nawet w kurzu bitewnym, komandosi powtarzają sprawdzone na polach walki powiedzenie: „Spokój jest zaraźliwy”.

Ta maksyma jest prawdziwa zwłaszcza wtedy, gdy źródłem spokoju jest dowódca. Gdy żołnierzom zaczną puszczać nerwy, gdy jednostka nie wie, co ma dalej robić, lider ma jedno zadanie: zaprowadzić spokój, ale nie siłą, tylko przykładem.

Do tego właśnie powinieneś dążyć niezależnie od tego, gdzie pracujesz. Staraj się w każdej sytuacji być swobodnym, zrelaksowanym człowiekiem, który mówi innym, by wzięli głęboki oddech i przestali się martwić. Pokaż, że masz sytuację pod kontrolą. Nie wzburzaj innych, nie popadaj w paranoję, nie zamartwiaj się, nie bądź irracjonalny. Bądź źródłem spokoju, a nie ciężarem.

Twój przykład rozprzestrzeni się na innych.

21 czerwca

Wybierz się na przechadzkę

„Powinniśmy wybierać się na przechadzki, tak by odżywić i odświeżyć umysł dzięki świeżemu powietrzu i głębokim oddechom”.

— Seneka, *O pokoju umysłu*, 17.8

W tak hałaśliwym mieście jak Rzym nie sposób było znaleźć spokój i ciszę. Stukot kół furmanek, pokrzykiwania handlarzy, odgłosy kucia z warsztatu kowala — wszystko to agresywnie przenikało ulice (nie wspominamy już nawet o ohydnyim odorze miasta z kiepskim systemem kanalizacji i niskim poziomem higieny). Dlatego filozofowie często odbywali spacer — aby dotrzeć w dane miejsce, aby oczyścić umysł, aby zażyć świeżego powietrza.

Przez wieki filozofowie, pisarze, poeci i myśliciele odkrywali, że spacerowanie zapewnia dodatkową korzyść — czas i miejsce do lepszej pracy. Nietzsche pisał: „Tylko myśli narodzone w trakcie przechadzek mają jakąkolwiek wartość”.

Dziś koniecznie wybierz się na przechadzkę. Także w przyszłości, gdy poczujesz się zestresowany lub przytłoczony, idź na spacer. Gdy będziesz musiał rozwiązać trudny problem lub podjąć decyzję, idź na spacer. Gdy zechcesz rozbudzić kreatywność, idź na spacer. Gdy zechcesz odetchnąć świeżym powietrzem, idź na spacer. Gdy planujesz rozmowę telefoniczną lub potrzebujesz ćwiczeń, idź na spacer. Gdy urządzasz spotkanie lub widzisz się z

przyjacielem, wybierzcie się na przechadzkę.

„Nakarm” w ten sposób siebie i swój umysł oraz po drodze rozwiąż problemy, jakie Cię trapią.

22 czerwca

Definicja szaleństwa

„Jeśli zostaniesz pokonany raz i postanowisz, że przezwyciężysz przeszkodę, ale nic w postępowaniu nie zmienisz, wiedz, że ostatecznie będziesz tak chory i osłabiony, że nawet nie zauważysz swych błędów i zaczniesz usprawiedliwiać swe zachowanie”.

— Epiktet, *Diatryby*, 2.18.31

Mówi się, że szaleństwem jest próbować w kółko tego samego i oczekiwać innych wyników. Jednak większość ludzi właśnie tak postępuje. Mówią sobie: *Dziś nie będę się denerwować. Dziś nie będę się opychać*. Ludzie stosują rutynowe rozwiązania i mają nadzieję, że tym razem będzie inaczej. Nadzieja nie jest strategią!

Niepowodzenia to aspekt życia, nad którym mamy niewielką kontrolę. Natomiast uczenie się na niepowodzeniach jest opcjonalne. Musimy się na to zdecydować. Musimy świadomie wybrać, że chcemy robić rzeczy w nowy sposób. Wprowadzać poprawki i zmiany do czasu uzyskania pożądaných wyników. Jest to jednak trudne.

Trzymanie się tych samych nieskutecznych wzorców jest łatwe. Nie wymaga to żadnych przemyśleń ani dodatkowego wysiłku. Pewnie dlatego większość osób wybiera takie właśnie życie.

23 czerwca

Długa okrężna droga

„Możesz już w tym momencie cieszyć się wszystkimi rzeczami, do których pragniesz dotrzeć, wybierając długą okrężną drogę. Wystarczy, że przestaniesz ich sobie odmawiać”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 12.1

Zapytaj dowolną osobę, do czego dąży, a zwykle usłyszysz następującą odpowiedź: „Staram się zostać [tu wstaw nazwę zawodu]”. Możesz też dowiedzieć się, że dana osoba próbuje zdobyć wysokie stanowisko lub pozycję w jakimś Komitecie, zarobić miliony, zostać odkryta, stać się sławna itd. Następnie zadaj kilka dalszych pytań, na przykład: „Po co to robisz?” lub „Na co liczysz, gdy już to osiągniesz?”. Odkryjesz wtedy, że ludzie przede wszystkim chcą wolności, szczęścia i szacunku ze strony innych.

Stoik spogląda na to i potrzęsa głową na widok ogromu wysiłków i kosztów, jakich nie szcędzimy, starając się zdobyć to, co można tak łatwo uzyskać. To tak jakbyśmy chcieli przez lata budować skomplikowaną maszynę Rube'a Goldberga^[1], zamiast po prostu sięgnąć po to, czego potrzebujemy. To tak jakbyśmy wszędzie szukali okularów przeciwsłonecznych i zdali sobie sprawę, że przez cały czas mieliśmy je na nosie.

Wolność? To łatwe. Kryje się ona w Twoich wyborach.

Szczęście? To łatwe. Kryje się ono w Twoich wyborach.

Szacunek innych? Także on zależy od wyborów, jakich dokonujesz.

Wszystko to masz tuż przed sobą. Nie potrzebujesz dochodzić do tego długą drogą.

24 czerwca

Prawdziwie wykształceni nie szukają sporów

„Piękny i dobry człowiek z nikim się nie spiera ani, w miarę swych możliwości, nie pozwala na kłótnie innym [...] taki jest sens zdobywania wykształcenia — nauka, co jest naszą sprawą, a co nie. Jeśli ktoś postępuje zgodnie z tą wiedzą, o co miałyby się spierać?”

— Epiktet, *Diatryby*, 4.5.1; 7b - 8a

Sokrates był znany z wycieczek wokół Aten, podczas których podchodził do osób o zupełnie innych przekonaniach i wdawał się z nimi w długie dyskusje. W tych rozmowach (a raczej w ich zapisach) znajdujemy wiele sytuacji, w których dyskutant w reakcji na liczne pytania filozofa irytował się i denerwował. Ateńczycy ostatecznie zirytowali się do tego stopnia, że skazali Sokratesa na śmierć.

Jednak sam Sokrates nigdy się nie denerwował. Nawet gdy rozmawiał o sprawach życia i śmierci, zawsze zachowywał spokój. Był znacznie bardziej zainteresowany dowiedzeniem się, co inna osoba ma do powiedzenia, niż upewnieniem się, że sam został usłyszany lub — na czym zależy większości ludzi — zwycięstwem w sporze.

Następnym razem, gdy wdasz się w polityczne lub osobiste utarczki, zadaj sobie pytanie: *Czy są jakiegokolwiek powody do kłótni? Czy spory pomogą rozwiązać problem? Czy*

wykształcona lub mądra osoba rzeczywiście byłaby tak skłonna do kłótni, jak Ty sam czasem początkowo jesteś? A może wzięłaby głęboki oddech, zrelaksowała się i oparła pokusie wdawania się w dyskusje? Pomyśl o tym, co możesz osiągnąć i o ile lepiej się poczuć, jeśli zwalczysz potrzebę toczenia walk o każdy najmniejszy drobiazg.

25 czerwca

Mędracy nie mają „problemów”

„To dlatego mówimy, że mędrcom nic nie przydarza się wbrew ich oczekiwaniom”.

— Seneka, *O pokoju ducha*, 13.3b

Poeta Hezjod stwierdził, że „największym skarbem jest oszczędna mowa”. Robert Greene za jedno z praw władzy uznał „zawsze mówić mniej niż to konieczne”.

Mówimy, ponieważ uważamy to za pomocne. Jednak w praktyce często utrudnia to sprawy. Gdy współmałżonek się żali, chcemy mu powiedzieć, co powinien zrobić. Jednak w rzeczywistości druga strona chce tylko tego, by ją *wysłuchać*. W innych sytuacjach świat próbuje przekazać nam wiadomości lub informacje zwrotne, natomiast my próbujemy się tłumaczyć, tylko pogarszając problem.

Dlatego dziś odpowiedz sobie, czy chcesz być częścią problemu, czy rozwiązania. Czy wsłuchasz się w mądrość świata, czy zagłuszysz ją hałasem?

26 czerwca

Spróbuj czegoś odwrotnego

„Co może nam pomóc w zwalczaniu nawyku?
Spróbuj czegoś odwrotnego!”

— Epiktet, *Diatryby*, 1.27.4

Viktor Frankl, genialny psycholog, któremu udało się przeżyć Holokaust, leczył pacjentów cierpiących na fobie i neurotyczne natręctwa metodą „paradoksalnej intencji”. Załóżmy, że pacjent nie może spać. W standardowej terapii wykorzystywane są oczywiste rozwiązania, na przykład techniki relaksacyjne. Frankl natomiast zachęcał pacjentów do tego, by starali się *nie* zasypiać. Odkrył, że przeniesienie uwagi poza problem pozwalało odciągnąć od niego obsesyjną koncentrację pacjenta i umożliwiało normalne zaśnięcie.

Miłośnicy serialu telewizyjnego *Kroniki Seinfelda* zapewne pamiętają odcinek „The Opposite” (czyli „przeciwnieństwo”), w którym George Costanza w magiczny sposób zmienia swoje życie na lepsze, robiąc rzeczy *przeciwne* do tego, jak się zwykle zachowywał. „Jeśli twój instynkt zawsze się myli — mówi do niego Jerry — robienie czegoś przeciwnego powinno dać dobre efekty”. Ogólnie można stwierdzić, że czasem nasze instynkty lub nawyki przyjmują postać trwałego błędnego wzorca, który oddala nas od naturalnego, zdrowego ja.

Nie oznacza to, że powinieneś natychmiast radykalnie zmienić wszystko w swoim życiu. W końcu *niektóre* rzeczy działają (na przykład czytasz tę książkę!). Może jednak warto

zbadać dziś przeciwne rozwiązania? Co się stanie, gdy
przełamiesz wzorzec?

27 czerwca

Przeciwieństwa ujawniają nasze prawdziwe twarze

„W czym pomoże, mój mężu, zwiększanie ciężaru nieszczęścia przez narzekanie na nie? Odpowiedniejszym dla króla postępowaniem jest z determinacją mierzyć się z przeciwnościami. Im bardziej niepewna sytuacja, im bardziej grozi mu utrata władzy, tym bardziej powinien być zdecydowany stanąć do walki. Uciekanie przed losem nie przystoi mężczyźnie”.

— Seneka, *Edyp*, 80

Walt Bettinger, CEO firmy Charles Schwab, każdego roku zatrudnia setki pracowników i prowadzi rozmowy rekrutacyjne z setkami innych. Można śmiało przyjąć, że w ciągu swojej kariery Bettinger wielokrotnie dokonywał dobrych lub złych wyborów, a część zatrudnionych pracowników go zaskoczyła. Zastanów się nad techniką, którą Bettinger zaczął stosować, gdy stał się starszy: zapraszał kandydata na śniadanie i prosił menedżera restauracji, by ten celowo pomylił zamówienie.

Pozwalało to zbadać, jak kandydat reaguje. Czy denerwuje się? Czy zachowuje się nieuprzejmie? Czy pozwala na to, by taki drobiazg zepsuł spotkanie? Czy może radzi sobie z opisaną niedogodnością z lekkością i dobrocią?

To, jak radzisz sobie nawet z drobnymi przeciwnościami, na

pozór wydaje się nieistotne, jednak w rzeczywistości mówi o Tobie bardzo dużo.



28 czerwca

Nie musisz się biczować

„Filozofia nawołuje do prostego życia, ale nie do pokuty; można żyć prosto, a przy tym nie prymitywnie”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 5.5

Rozmyślenia Marka Aureliusza są pełne samokrytycyzmu — podobnie jak pisma innych stoików. Należy jednak pamiętać, że nie posuwają się oni dalej. We wspomnianych tekstach nie znajdziesz samobiczowania, pokuty, problemów z samooceną wynikających z poczucia winy ani obrzydzenia do siebie. Stoicy nigdy nie nazywają siebie „bezwartościową kupą gówna” i nie głodują oraz nie tną się w ramach kary. Ich samokrytycyzm jest *konstruktywny*.

Robienie sobie wyrzutów, nadmierne odmawianie sobie czegoś, karanie się — są to sposoby samobiczowania, a nie samodoskonalenia.

Nie musisz być dla siebie zbyt surowy. Stawiaj sobie wysokie standardy, ale nie oczekuj niemożliwego. Ponadto przebaczaj sobie, jeśli i gdy popełnisz błąd.

29 czerwca

Bez wymówek

„Możesz powściągnąć arogancję, przewyciężyć przyjemność i ból, wznieść się ponad ambicje i nie denerwować się na głupich i niewdzięcznych ludzi — a nawet troszczyć się o nich”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 8.8

Taki już się urodziłem”. „Nigdy nie nauczyłem się niczego innego”. „Moi rodzice byli fatalnym przykładem”. „Wszyscy tak robią”. Co to za zdania? Wymówki wymyślane przez ludzi, aby uzasadnić to, że są, jacy są, zamiast starać się doskonalić.

Naturalnie możliwe jest wyeliminowanie arogancji, kontrolowanie gniewu i bycie troskliwym człowiekiem. Jak myślisz, jak robią to inni? Ich rodzice z pewnością nie byli doskonali. Nikt nie rodzi się wolny od ego i odporny na pokusy. Ci, którzy radzą sobie z wymienionymi kwestiami, pracowali nad tym. Uznali to za priorytet i rozwiązali problem w taki sam sposób jak każdy inny: angażując się w znalezienie rozwiązania i stopniowo osiągając postępy, aż do uzyskania oczekiwanych efektów.

Stali się tym, kim są teraz. Ty też możesz.

30 czerwca

Przeszkody są drogą rozwoju

„Choć prawdą jest, że ktoś może nam przeszkodzić w działaniach, nikt nie powstrzyma naszych intencji i postaw, można je bowiem zmieniać w zależności od warunków i przystosowywać. Umysł dostosowuje się bowiem i zamienia każdą przeszkodę w działanie w środki do osiągnięcia celu. To, co utrudnia działania, jest przekształcane w zadania pozwalające poczynić postępy. Przeszkoda na drodze sama staje się drogą”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 5.20

Dziś rzeczy będą toczyły się niezgodnie z Twoimi planami. A jeśli nawet dziś tak nie będzie, z pewnością stanie się to jutro. Z powodu przeszkód nie będziesz mógł zrobić tego, co zaplanowałaś. Nie jest to jednak na tyle poważnym problemem, jak może Ci się wydawać, ponieważ umysł jest nieskończenie elastyczny i potrafi się dostosować. Masz siłę do tego, by wykonać ćwiczenie stoików polegające na odwracaniu przeszkód „do góry nogami”. Polega ono na wykorzystaniu negatywnych okoliczności do nieplanowanej praktyki cnót lub doskonalenia się.

Jeśli coś uniemożliwia Ci dotarcie do celu na czas, masz okazję praktykować cierpliwość.

Jeśli pracownik popełnił kosztowny błąd, masz okazję nauczyć go cennej lekcji.

Jeśli usterka komputera doprowadziła do skasowania Twojej

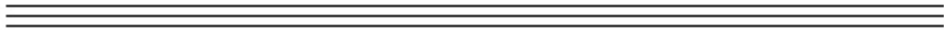
pracy, masz okazję zacząć od nowa.

Jeśli ktoś Cię zranił, masz okazję praktykować przebaczenie.

Jeśli coś jest trudne, masz okazję się wzmocnić.

Spróbuj pomyśleć w ten sposób i zobaczyć, czy są sytuacje, w których *nie* da się praktykować jakiejś cnoty lub znaleźć jakichś korzyści. Nie ma takich sytuacji. Każda trudność może w pewien sposób prowadzić do rozwoju.

[1] Są to niepotrzebnie skomplikowane maszyny do wykonywania prostych czynności. Zobacz https://pl.wikipedia.org/wiki/Maszyna_Rube_Goldberga — przyp. tłum.



Lipiec

Powinności

1 lipca

Rób to, co do Ciebie należy

„Cokolwiek ktoś robi lub mówi, ja jestem oddany dobru. Podobnie szmaragd, złoto lub purpura zawsze mogą stwierdzić: »Cokolwiek ktoś robi lub mówi, ja muszę być tym, czym jestem, i ukazywać me prawdziwe kolory«”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 7.15

Stoicy wierzyli, że każdy człowiek, każde zwierzę i każda rzecz ma określony cel lub swoje miejsce w naturze. Nawet w czasach starożytnych Greków i Rzymian ludzie mgliście zdawali sobie sprawę z tego, że świat składa się z milionów niewielkich atomów. To ta idea pełnego powiązań kosmosu była podstawą przekonania, że wszyscy ludzie i wszystkie działania są częścią większego systemu. Każdy ma pracę — określoną powinność. Nawet ludzie popełniający złe czyny wykonują w ten sposób swoje zadanie, ponieważ zło jest częścią życia.

Najważniejszym aspektem tego systemu jest przekonanie, że Ty — jako uczeń, który odnalazł stoicyzm — masz jedno kluczowe zadanie: być dobrym! Być mądrym. „Stać się człowiekiem, jakim chciałyby uczynić Cię filozofia”.

Wykonaj dziś swoje zadanie. Cokolwiek się stanie, jakiegokolwiek będą zadania innych ludzi, Ty rób swoje. *Bądź dobry.*

2 lipca

O powinnościach i okolicznościach

„Nigdy nie wymiguj się od właściwego wykonywania swych powinności — niezależnie od tego, czy jest ci zimno lub gorąco, czy jesteś półprzytomny lub wypoczęty, oczerniany lub chwalony, a nawet umierający lub pod presją innych wymagań. Nawet śmierć jest jednym z ważnych życiowych zadań i w tym podobnie jak we wszystkim innym staraj się jak najlepiej wykorzystać swe zasoby, by dobrze wykonać aktualną powinność”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 6.2

Czy dzięki temu stanę się bogaty? Czy zrobię wrażenie na innych? Jak ciężko będę musiał pracować? Ile czasu mi to zajmie? Co będę z tego miał? A może powinienem zająć się czymś innym? Tego rodzaju pytania zadajemy sobie w obliczu codziennych możliwości i powinności.

Marek Aureliusz (podobnie jak inne osoby sprawujące władzę wykonawczą) miał wiele obowiązków. Prowadził sprawy sądowe, wysłuchiwał apelacji, wysyłał wojska na bitwę, mianował administratorów, zatwierdzał budżety. Od jego wyborów i czynów wiele zależało. Powinien zrobić to czy coś innego? Jak rozwiązać ten lub inny problem? Kiedy można pozwolić sobie na chwilę przyjemności? Przytoczony wcześniej prosty cytat pomagał Markowi rozwiązać węzeł gordyjski motywacji, skarg, lęków i sprzecznych interesów.

W ten właśnie sposób powinniśmy decydować, co robić na każdym etapie życia. Moralność bywa skomplikowaną kwestią, jednak *właściwe rozwiązanie* jest zwykle na tyle oczywiste i intuicyjne, że potrafimy je instynktownie wyczuć. Nasze zadanie rzadko jest łatwe, ma jednak znaczenie. Zwykle wymaga wyboru trudniejszej drogi. Jednak musimy nią pójść.

3 lipca

Zmień „muszę” w „mogę”

„Oto zadanie dla filozofa: dążyć do harmonii naszej woli z wszystkim, co się dzieje, tak by nic nie przydarzało się wbrew naszej woli i by wszystko, czego sobie życzymy, się spełniało”.

— Epiktet, *Diatryby*, 2.14.7

Długie listy zadań do wykonania wydają się przytłaczające i obciążające — wszystkie te rzeczy, które *musimy* zrobić danego dnia lub tygodnia... Jednak lista spraw, jakie *możemy* zrobić, wydaje się przywilejem. Obejmuje ona wszystko to, z czego możliwości przeżycia się cieszymy. Nie są to tylko semantyczne gierki. Jest to podstawowy aspekt filozoficznego spojrzenia na świat.

Dlatego dziś staraj się nie narzucać światu swojej woli. Zamiast tego przyjmij, że masz to szczęście, iż możesz akceptować wolę ze świata i reagować na nią.

Utknąłeś w korku? Masz kilka wspaniałych minut na to, by posiedzieć i się zrelaksować. Twój samochód zepsuł się w wyniku długiej pracy na jałowym biegu? Cóż za miła zachęta do długiego spaceru w dalszej części dnia. Gwałtownie skręcający samochód kierowany przez rozproszonego idiotę rozmawiającego przez telefon komórkowy prawie Cię przejechał i ochlapał od stóp do głów brudną wodą? Co za przypomnienie o tym, jak nietrwałe jest nasze życie i jak głupio jest irytować się czymś tak nieistotnym jak spóźnienia lub problemy z dojazdem do pracy!

Odlóźmy żarty na bok. Może się wydawać, że nie ma istotnej różnicy między postrzeganiem życia jako czegoś, co *musisz* wykonać, i jako czegoś, co *możesz* zrobić. Różnica jednak istnieje — i to wielka.

4 lipca

Chroń swój płomień

„Chroń dobro w sobie we wszystkim, co robisz, a we wszystkim innym przyjmuj to, co ci dane, o ile potrafisz rozsądnie to wykorzystać. W przeciwnym razie grożą ci nieszczęście, porażki, trudności i przeszkody”.

— Epiktet, *Diatryby*, 4.3.11

Dobro w Tobie jest jak płomyk, a Ty jesteś jego strażnikiem. Twoim zadaniem — dziś i każdego innego dnia — jest zapewnianie mu paliwa i dbanie o to, by ten płomyk nie został stłamszony lub zgaszony.

Każdy ma swój własny płomień i — podobnie jak Ty — jest za niego odpowiedzialny. Jeśli ogień zgaśnie w każdym z nas, świat stanie się znacznie ciemniejszy. Nie masz nad tym kontroli. Jednak dopóki migocze Twój płomień, dopóty będzie rozświetlał świat.

5 lipca

Nikt nie mówił, że będzie łatwo

„Dobrzy ludzie robią to, co uznają za szlachetne, nawet jeśli wymaga to ciężkiej pracy, nawet jeśli prowadzi to do ich szkody, nawet jeśli niesie to za sobą ryzyko. Nie robią natomiast tego, co uważają za podłe, nawet jeśli daje to bogactwo, przyjemność lub władzę. Nic nie odwiedzie ich od tego, co szlachetne, i nic nie skusi ku temu, co podłe”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 76.18

Gdyby czynienie dobra było łatwe, każdy by to robił (ponadto gdyby czynienie zła nie było kuszące lub atrakcyjne, nikt by tego nie robił). Podobnie jest z Twoim zadaniem. Gdyby *każdy* mógł je wykonać, zostałyby przydzielone komuś innemu. Jednak to Ty je otrzymałeś.

Na szczęście nie jesteś jak wszyscy inni. Nie boisz się robić tego, co trudne. Potrafisz oprzeć się powierzchownie atrakcyjnym nagrodom. Prawda?

6 lipca

Wstań i świeć

„W te poranki, w które trudno jest ci wstać, przypominaj sobie: budzę się do przeznaczonej człowiekowi pracy. Dlaczego więc denerwuję się, że będę zajmował się tym, co czego zostałem stworzony? Rzeczami, dla których znalazłem się na świecie? Czy zostałem stworzony po to, by kulić się w ciepłe pod przykryciem? To bardzo przyjemne. Czy zostałem więc stworzony do przyjemności? Mówiąc krótko — do bycia rozpieszczanym czy do wysilania się?”

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 5.1

Pocieszająca jest myśl, że już dwa tysiące lat temu imperator Rzymu (cierpiący podobno na bezsenność) musiał co rano wygłaszać do siebie motywacyjne przemowy, aby zmobilizować się do wyjścia spod koców i wstania z łóżka. Od czasu rozpoczęcia nauki szkolnej do chwili przejścia na emeryturę zmagamy się z tym samym. Byłoby miło zamknąć oczy i kilkakrotnie wcisnąć przycisk drzemki. Jednak nie możemy tego zrobić.

Jest tak, ponieważ mamy pracę do wykonania. Chodzi tu nie tylko o zadania, w jakie się angażujemy, ale też o wyższą przyczynę, o której piszą stoicy — o wyższe dobro. Nie możemy być przydatni dla siebie, innych ludzi i dla świata, dopóki nie wstaniemy i nie zabierzemy się do pracy. Dlatego rusz się. Weź prysznic, wypij kawę i zaczynaj.

7 lipca

Obowiązek nauki

„Tego powinienes mnie uczyć, jak być podobnym Odyseuszowi — jak kochać kraj, żonę i ojca, a także jak, nawet po rozbiciu okrętu, nie zbaczać z kursu ku tym szlachetnym celom”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 88.7b

Wielu nauczycieli wyklada *Odyseję* w zupełnie błędny sposób. Uczą dat, dyskutują o tym, czy Homer rzeczywiście był autorem tego dzieła i czy był ślepy, wyjaśniają tradycję ustnego przekazu, mówią uczniom, kim byli cyklopi i jak działał koń trojański.

Seneka osobom studiującym klasyków radzi, by zapomnieli o tych wszystkich sprawach. Daty, nazwiska, miejsca — te rzeczy są prawie bez znaczenia. Ważny jest *morał*. Załóżmy, że z *Odysei* zapamiętałeś prawie wszystko źle, ale zrozumiałeś znaczenie wytrwałości, zagrożenia płynące z pychy, ryzyko związane z pokusami i dystrakcją. Jeśli tak, to naprawdę się czegoś nauczyłeś.

Nie próbujemy dobrze wypaść w testach ani zrobić wrażenia na nauczycielach. Czytamy i uczymy się po to, by żyć, by być dobrymi ludźmi — stale i na zawsze.

8 lipca

Przestań się wygłupiać

„Wystarczy tego żalospnego, pełnego biadolenia życia. Przestań się wygłupiać! Dlaczego się martwisz? Co w tym nowego? Co tak trudno zrozumieć? Kto za to odpowiada? Dobrze się zastanów. Czy tylko o rzeczy chodzi? Więc im się przyjrzyj. Poza nimi nic nie ma. A jeśli chodzi o bogów, powinienes postarać się być bardziej szczerym i dobrym. Wszystko jedno, czy rozmyśla się nad tymi sprawami przez sto lat, czy tylko przez trzy”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 9.37

W jednym ze swoich najlepszych esejów Joan Didion pisze: „Charakter, czyli gotowość zaakceptowania odpowiedzialności za własne życie, to źródło szacunku dla samego siebie”.

Marek Aureliusz zachęca do tego, by nie marnować czasu na narzekania na to, czego nam brakuje lub jak się ułożyły sprawy. Trzeba przestać się wygłupiać i stać się reżyserem własnego życia. Charakter można rozwinąć i skutkuje to szacunkiem do samego siebie. Trzeba jednak zacząć i poważnie podejść do tego zadania. Nie później, nie po uzyskaniu odpowiedzi na określone pytania lub poradzeniu sobie z rozpraszaćymi uwagę czynnikami, ale teraz. Dokładnie teraz. Wzięcie odpowiedzialności to pierwszy krok.

Brak charakteru to najgorsza z wszelkich możliwości. Didion w eseju „On Self-Respect” pisze: „Życie bez szacunku dla samego siebie jest jak leżenie w bezsenną noc z dala od ciepłego mleka, fenobarbitalu^[1] i dłoni bliskiej osoby na narzucie; wyliczasz grzechy uczynku i zaniedbania, zdrady zaufania, subtelnie złamane obietnice, dary na zawsze zmarnowane z powodu lenistwa, tchórzostwa lub niedbałości”.

Stać Cię na więcej.

9 lipca

Król-filozof

„Uważam bowiem, że dobry król przede wszystkim i koniecznie jest filozofem, a filozof przede wszystkim jest godnym królewskich zaszczytów człowiekiem”.

— Muzoniusz Rufus, *Diatryby*, 8.33.32 - 34

Izraelski generał Herzl Halevi wierzy, że filozofia jest bardzo ważna w pełnionych przez niego rolach lidera i żołnierza. „Ludzie mówili mi, że zarządzanie przydaje się w praktycznym życiu, a filozofia jest dla ducha” — powiedział. „Przez lata odkryłem, że jest zupełnie na odwrót — w praktyce znacznie częściej posługuję się filozofią”. Wojna i dowodzenie związane są z niekończącą się serią etycznych decyzji, które wymagają priorytetów, równowagi i jasności. Filozofia jest w tym pomocna.

Platon wiedział o tym, gdy wyobrażał sobie utopijny świat rządzony przez króla-filozofa. „Albo filozofowie powinni stawać się królami — pisał w *Państwie* — albo ci, których teraz nazywamy królami, powinni szczerze i w wystarczającym zakresie podjąć się nauki filozofii”. Marek Aureliusz dosłownie był takim królem-filozofem.

Co to ma wspólnego z Tobą? Dziś królów jest mniej niż kiedyś, jednak wszyscy w pewien sposób jesteśmy liderami — rodzin, firm, zespołów, zgromadzeń, grup przyjaciół lub dla samego siebie. Studiowanie filozofii pozwala kultywować rozsądek i etykę oraz dobrze wykonywać nasze zadania. Nie możemy improwizować — zwykle wiele osób na nas polega.

10 lipca

Pokochaj skromną sztukę

„Pokochaj skromną sztukę, jaką opanowałeś, i znajdź w niej wypoczynek. Resztę swych dni spędź jak człowiek, który z całego serca zawierzył wszystkie swe dobra bogom. Nie bądź ani tyranem, ani niewolnikiem dla żadnego człowieka”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 4.31

Gdy w weekendowy wieczór wstąpisz do jednego z klubów kabaretowych w Nowym Jorku lub w Los Angeles, zapewne zobaczysz najwybitniejszych i spełnionych komercyjnie komików, praktykujących swoje rzemiosło przed niewielką publicznością. Choć ci ludzie zarabiają fortunę na filmach lub dużych występach, znajdziesz ich w klubach, gdzie ćwiczą najbardziej podstawową formę swojej sztuki.

Jeśli zapytasz któregoś z nich: „Po co to robisz? Dlaczego nadal występujesz?” — zwykle usłyszysz następujące odpowiedzi: „Ponieważ jestem w tym dobry. Ponieważ kocham to robić. Ponieważ chcę się doskonalić. Ponieważ uwielbiam więź z publicznością. Ponieważ nie mogę tego *nie* robić”.

Dla tych ludzi występowanie na scenie w klubach Carolines lub Comedy Cellar o pierwszej w nocy nie jest pracą, tylko źródłem energii. Oni *nie muszą* tego robić. Są wolni i sami to *wybierają*.

Niezależnie od tego, jak skromną sztukę praktykujesz, to czy na pewno zapewniasz sobie na nią czas? Czy kochasz to, co

robisz, w wystarczającym stopniu, by znajdować na to wolne chwile? Czy wierzysz w to, że jeśli włożysz odpowiedni wysiłek, reszta sama się ułoży? Tak właśnie się stanie. Kochaj swój fach i bycie rzemieślnikiem.

11 lipca

Ty jako startup

„Co jednak mówi Sokrates? »Tak jak ktoś znajduje upodobanie w rozwijaniu gospodarstwa, a inny w koniach, mnie cieszy zajmowanie się dzień po dniu własnym doskonaleniem«”.

— Epiktet, *Diatryby*, 3.5.14

Ludzie oszaleli na punkcie zakładania własnych firm — bycia *przedsiębiorcą*. Budowanie firmy od podstaw to przedsięwzięcie, które bez wątpienia daje dużo satysfakcji. To dlatego ludzie poświęcają na to całe życie, pracują długimi godzinami i wielokrotnie podejmują ryzyko.

Dlaczego w równym stopniu nie inwestujemy w budowanie *siebie*, jak robimy to w przypadku firmy?

Podobnie jak startup zacznij od ogólnej idei. Powstajemy, wchodzimy w świat, gdzie powoli dojrzewamy, a następnie z czasem gromadzimy partnerów, pracowników, klientów, inwestorów i bogactwa. Czy naprawdę tak dziwne jest traktowanie własnego życia równie poważnie jak idei na biznes? Który z tych obszarów *naprawdę* jest kwestią życia i śmierci?

12 lipca

Kilka prostych reguł

„Działań nie odkładaj na później. W rozmowach nie komplikuj. W myślach nie błędź. W duszy nie bądź bierny lub agresywny. W życiu nie zajmuj się tylko interesami”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 8.51

Prostota rzadko jest łatwa. Teraz gdy już poznałeś wymienione reguły, potraktuj jako swoje zadanie wcielenie ich w życie. Od pierwszej pozycji na liście zadań do wykonania, pierwszej rozmowy, własnej duszy i, oczywiście, życia, które dla siebie tworzysz. Postępuj tak nie tylko dzisiaj, ale każdego dnia.

Zapisz te zasady na tablicy i pamiętaj o nich.

13 lipca

Lider kieruje

„Jeden człowiek, gdy zrobi dla innych coś dobrego, natychmiast myśli o oczekiwanym odwzajemnieniu przysługi. Inny nie jest tak pochopny, ale nadal uważa drugą osobą za dłużnika i pamięta o przysłudze. Trzeci postępuje tak, jakby nie był świadom swych czynów; przypomina raczej winorośl rodzącą kiść winogron bez oczekiwania na nic, jak koń po biegu, jak pies po spacerze, jak pszczoła po wytworzeniu miodu. Taki człowiek, gdy zrobi coś dobrego, nie krzyczy o tym z dachu, ale przechodzi do następnych działań, tak jak winorośl rodzi następną kiść winogron o odpowiedniej porze roku”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 5.6

Czy zdarzyło Ci się kiedyś słyszeć, jak ktoś przedstawiał jeden z Twoich pomysłów jako swój własny? Czy zauważyłeś, jak młodsze rodzeństwo lub inni krewni naśladują Twoje zachowanie — na przykład podobnie się ubierają lub słuchają takiej samej muzyki? Możliwe, że przeprowadziłeś się do nowej dzielnicy i grupa hipsterów poszła w Twoje ślady. Gdy jesteśmy młodzi i niedoświadczeni, takie sytuacje mogą nas irytować. *Przestańcie mnie kopiować! Byłem tu pierwszy!*

Gdy dojrzewamy, zaczynamy inaczej postrzegać takie sytuacje. Rozumiemy, że interweniowanie i pomaganie to służba, jaką liderzy świadczą światu. To nasz obowiązek — zarówno w wielkich, jak i małych sprawach. Jeśli chcemy być liderami, musimy pamiętać, że rola ta związana jest z tego

rodzaju niewdzięczną służbą. Musimy postępować tak jak liderzy, ponieważ na tym polega ich zadanie. Nie robią tego dla uznania, dla podziękowań, dla poklasku. To ich obowiązek.

14 lipca

Niepełna wiedza jest niebezpieczna

„Każda wielka moc jest dla początkującego niebezpieczna. Dlatego musisz posługiwać się nią wedle swych możliwości, ale w harmonii z naturą”.

— Epiktet, *Diatryby*, 3.13.20

Wybitni nauczyciele są zwykle najbardziej surowi dla najbardziej obiecujących uczniów. Gdy pedagog widzi w kimś potencjał, chce, by został on w pełni zrealizowany. Jednak wielcy nauczyciele wiedzą też, że naturalne zdolności i szybkie pojmowanie mogą być niebezpieczne, jeśli uczeń zostanie pozostawiony sam sobie. Obiecujące początki mogą prowadzić do nadmiernej pewności siebie i powstawania złych nawyków. Ci, którym nauka przychodzi łatwo, są znani z pomijania elementarnych lekcji i ignorowania podstaw.

Nie daj się ponieść. Zaczynaj powoli. Ucz się z pokorą.

15 lipca

Właściwe postępowanie to cel sam w sobie

„Gdy zrobiłeś coś dobrego i ktoś odniósł z tego korzyść, po co jak głupiec szukasz w tym trzeciej rzeczy — uznania za dobry uczynek lub odwzajemnienia przysługi?”

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 7.73

Odpowiedź na pytanie: „Dlaczego postępujesz właściwie?” zawsze powinna brzmieć: „Ponieważ jest to słuszne”. W końcu gdy słyszymy lub widzimy, jak zachowuje się tak ktoś inny — zwłaszcza gdy konsekwencją słusznego postępowania mogą być problemy lub trudności — to czy nie myślimy sobie: *Oto człowiek w najlepszej postaci?*

Dlaczego więc potrzebujesz podziękowań lub uznania za robienie tego, co słuszne? To Twoje zadanie.

16 lipca

Postępy duszy

„W jaką sprawę zaangażowana jest ma dusza? Stale zadawaj sobie to pytanie i dokładnie przyjrzyj się sobie, aby zobaczyć, co dzieje się w twojej części zwanej przewodnią zasadą. Czyją duszę mam w tym momencie? Dziecka, młodzieńca [...] tyrana, zwierzęcia domowego lub dzikiego?”

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 5.11

W co się angażujesz? W jaką sprawę, misję, cel? Czym się zajmujesz? I, co ważniejsze, dlaczego to robisz? W jaki sposób to, co robisz każdego dnia, odzwierciedla deklarowane przez Ciebie wartości? Czy zachowujesz się w sposób spójny z tym, co dla Ciebie ważne? A może błędzisz, kierowany wyłącznie swoją ambicją?

Gdy zaczniesz zastanawiać się nad tymi pytaniami, odpowiedzi mogą Ci się nie spodobać. To dobrze. Oznacza to, że zrobiłeś pierwszy krok w kierunku poprawy swojego zachowania, do stania się lepszym od dzikich stworów, o których wspomina Marek Aureliusz. Oznacza to także, że zbliżasz się do odkrycia, do jakich czynów wzywa Cię Twoje powołanie. Gdy już to odkryjesz, zbliżysz się nieco do jego spełnienia.

17 lipca

Nie porzucaj innych – ani siebie

„Gdy podążasz ścieżką rozumu, ludzie będą stali ci na drodze. Nigdy nie zdołają powstrzymać cię przed robieniem tego, co słuszne, dlatego zachowaj ku nim życzliwość. Bądź stale uważny w obu sprawach — nie tylko w kwestii dobrze ugruntowanych sądów i czynów, ale też w łagodności wobec tych, którzy stoją ci na drodze lub tworzą inne trudności. Wpadanie w złość także jest bowiem słabością, podobnie jak porzucanie zadania lub poddawanie się w obliczu paniki. Obie te rzeczy są w równym stopniu odstępstwem — jedna przez wycofywanie się, druga przez odsunięcie się od rodziny i przyjaciół”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 11.9

Gdy zaczynamy robić postępy w życiu, natrafiamy na ograniczenia otaczających nas osób. To tak jak z dietą. Jeśli wszyscy jedzą niezdrowo, panuje naturalna zgoda. Jednak gdy jedna osoba zacznie zdrowo się odżywiać, nagle pojawiają się sprzeczne motywacje i spory na temat tego, gdzie wybrać się na obiad.

Podobnie jak nie możesz zrezygnować z nowej ścieżki tylko dlatego, że innym się to nie podoba, nie powinieneś porzucać tychże innych osób. Nie skreślaj ich i nie pozostawiaj za sobą. Nie denerwuj się na nich i nie walcz z nimi. W końcu znajdują się w tym samym miejscu, w którym Ty jeszcze niedawno byłeś.

18 lipca

Każdy jest mistrzem w swej dziedzinie

„Mój rozsądny wybór jest obojętny na rozsądny wybór sąsiada, podobnie jak na jego oddech i ciało. Nieważne, w jak dużym stopniu zostaliśmy stworzeni do współpracy, przewodni rozum w każdym z nas jest mistrzem jego własnych spraw. W przeciwnym razie zło w kimś innym mogłoby przerodzić się w moją krzywdę, a Bóg nie powierzył nikomu innemu władzy nad moim nieszczęściem”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 8.56

Fundamentem wolnego państwa jest to, że Twoja wolność do wymachiwania pięścią kończy się tam, gdzie zaczyna się czyjś nos. Oznacza to, że każdy może robić to, co uzna za stosowne, o ile nie narusza to ciała ani przestrzeni innych osób. Można to także uznać za świetną filozofię życia.

Jednak postępowanie w ten sposób wymaga przyjęcia dwóch ważnych założeń. Po pierwsze, powinieneś żyć w sposób, który nie odbija się negatywnie na innych. Po drugie, musisz mieć wystarczająco otwarty umysł i na tyle akceptacji, by pozwolić innym na to samo.

Czy potrafisz się na to zdobyć? Nawet jeśli zupełnie nie zgadzasz się z wyborami dokonywanymi przez innych? Czy potrafisz zrozumieć, że ich życie to ich sprawa, a Twoje — Twoja? I że masz wystarczająco dużo własnych problemów,

by zajmować się cudzymi?



19 lipca

Przebaczcie im, ponieważ nie wiedzą, co czynią

„Jak powiedział Platon, każda dusza jest pozbawiana prawdy wbrew jej woli. To samo dotyczy sprawiedliwości, opanowania, życzliwości wobec innych i każdej podobnej cnoty. Powinieneś stale o tym pamiętać, ponieważ dzięki temu będziesz łagodniejszy dla wszystkich”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 7.63

Gdy Jezus (lub *Christus*, pod którym to imieniem znał go Seneka i współcześni mu Rzymianie) wspinał się drogą krzyżową na Golgotę, przechodził okrutne męki. Był bity, chłostany, dźgany, zmuszany do dźwigania swojego krzyża, a czekało go ukrzyżowanie obok dwóch pospolitych przestępców. Na górze Jezus widział, jak żołnierze grają w kości o jego szaty, i wysłuchiwał szyderstw oraz drwin gapiów.

Niezależnie od tego, jakiego jesteś wyznania, słowa Jezusa — gdy weźmiemy pod uwagę, że cierpiał niewyobrażalne katusze — wywołują głębokie wzruszenie. Jezus spojrział w niebo i powiedział: „Wybacz im, ojcze, bo nie wiedzą, co czynią”.

Jest to ta sama prawda, jaką wieki wcześniej głosił Platon, a prawie dwa wieki po Jezusie Marek Aureliusz. Inni chrześcijanie powtarzali ją brutalnie mordowani przez

Rzymian pod rządami Marka: przebacz im, nie znają bowiem prawdy; w przeciwnym razie nie robiliby tego.

Wykorzystaj tę wiedzę, aby postępować łagodnie i miłosiernie.

20 lipca

Stworzony do sprawiedliwości

„Nieuczciwy człowiek postępuje wbrew bogom. Skoro bowiem natura wszechświata stworzyła istoty rozumne dla nich nawzajem, z myślą o opartej na prawdziwej wartości wzajemnej korzyści, a nie o krzywdzie, każdy łamiący prawo natury w oczywisty sposób czyni przeciw najstarszym z bogów”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 9.1.1

O najpotworniejszych czynach mówimy, że są zbrodniami przeciw naturze. Niektóre zachowania uznajemy za zbrodnie przeciw ludzkości i stwierdzamy, że „są pogwałceniem wszystkiego, co uważamy za dobre”. Jesteśmy w tym zgodni niezależnie od tego, jak bardzo różnimy się ze względu na wyznanie, wychowanie, przekonania polityczne, klasę społeczną lub płeć.

Dlaczego? Ponieważ mamy głęboko zakorzenione poczucie sprawiedliwości. Nie lubimy, gdy ktoś wpycha się do kolejki. Nie lubimy naciągaczy. Uchwalamy prawa chroniące bezbronnych. Płacimy podatki, zgadzając się na częściową redystrybucję bogactw między potrzebujących. Jednocześnie gdy uważamy, że unikniemy kary, czasem próbujemy oszukiwać i naginać reguły. Parafrazując Billa Walsh, można powiedzieć, że pozostawieni sami sobie ludzie, podobnie jak woda, często szukają dna.

Bardzo istotne jest więc, by wspierać nasze naturalne skłonności do dbania o sprawiedliwość mocnymi

ograniczeniami i zobowiązaniami; by, jak nakłaniał Lincoln podzielony i pełen gniewu naród, rozbudzić „lepsze anioły naszej natury”.



21 lipca

Stworzeni do współpracy

„Gdy masz trudności ze wstaniem o poranku, przypomnij sobie, że zostałeś stworzony przez naturę w celu współpracy z innymi, podczas gdy spać potrafią nawet bezmyślne zwierzęta. A nasze własne naturalne przeznaczenie jest bardziej do nas dopasowane i daje więcej zadowolenia”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 8.12

Gdy pies spędza cały dzień w łóżku (najczęściej Twoim), nie ma w tym nic złego. Na tym polega *bycie* psem. Nie ma on innego miejsca ani żadnych zadań. Według stoików ludzie mają wyższe zobowiązania — nie wobec bogów, ale wobec siebie nawzajem. Motywację do wstawania każdego poranka z łóżka — nawet jeśli musimy się do tego zmuszać, jak robił to Marek Aureliusz — daje nam chęć wykonywania prac na rzecz dobra wspólnego (*praxeis koinonikas apodidonai*). Cywilizacje i państwa to wielkie projekty, które budujemy razem, kontynuując starania naszych przodków. Jesteśmy stworzeni do współpracy (*synergia*) ze sobą.

Pamiętaj o tym, jeśli szukasz dodatkowej motywacji do wstania dziś z łóżka, jeżeli potrzebujesz czegoś więcej, niż może dać Ci kofeina. Ludzie zależą od Ciebie. Twój cel to pomóc nam we wspólnym budowaniu wielkiego dzieła. Z niecierpliwością czekamy na Ciebie!

22 lipca

Nikt nie przykłada Ci pistoletu do głowy

„Nie jest szlachetne to, co robione niechętnie lub pod przymusem. Każdy szlachetny czyn jest dobrowolny”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 66.16b

Nie *musisz* robić tego, co słuszne. Zawsze masz możliwość zachować się samolubnie, po chamsku, okropnie, krótkowzrocznie, pedantycznie, źle lub głupio. W rzeczywistości zejście na złą ścieżkę przynosi czasem korzyści. W końcu nie wszyscy przestępcy zostają schwytani.

Jak jednak zwykle kończą ludzie, którzy posługują się takim tokiem myślenia? Jak wygląda ich życie?

Nie *musisz* robić tego, co słuszne, podobnie jak nie *musisz* wykonywać swoich zadań. *Możesz* to robić. *Pragniesz* tego.

23 lipca

Pochwały i zniewagi przyjmuj w dokładnie taki sam sposób

„Przyjmuj bez dumy, rezygnuj bez żalu”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 8.33

W okresie rozpadu Republiki Rzymskiej, w czasie wojny domowej między Pompejuszem a Cezarem, Pompejusz zdecydował się powierzyć kontrolę nad flotą Katonowi. Było to bardzo zaszczytne stanowisko i dawało wielką władzę. Jednak po kilku dniach w reakcji na protesty zazdrosnych zauszników Pompejusz cofnął decyzję i odebrał Katonowi pozycję.

Otrzymanie awansu i późniejsze odebranie go można było przyjąć jak olbrzymie publiczne upokorzenie. Jednak z zapisów wynika, że Katon w ogóle się tym nie przejął. I na otrzymanie zaszczytu, i na zniewagę zareagował tak samo — obojętnością i akceptacją. Z pewnością nie wpłynęło to na jego poparcie dla sprawy. Co więcej, po doznanej obrazie zagrzewał do bitwy motywującymi przemowami tych samych żołnierzy, którzy mieli być jego podwładnymi.

O tym właśnie pisze Marek Aureliusz. Nie traktuj doznanych w toku dnia zniewag osobiście. To samo dotyczy ekscytujących nagród i pochwał — zwłaszcza jeśli Twoje powinności dotyczą ważnych spraw. Nieistotne szczegóły, takie jak zdobywanie i utrata pozycji, nic nie mówią o Tobie jako o człowieku. Ważne są — podobnie jak w przypadku

Katona — tylko czyny.



24 lipca

W tej właśnie chwili ktoś gdzieś umiera

„Zawsze gdy usłyszysz zatrważające nowiny, pamiętaj, że żadne wieści nie mogą mieć wpływu na twój rozumny wybór. Czy ktokolwiek może przekazać ci nowinę, że twoje założenia lub pragnienia są błędne? Nie jest to możliwe! Może jednak poinformować cię, że ktoś umarł. Jakie jednak ma to dla ciebie znaczenie?”

— Epiktet, *Diatryby*, 3.18.1 - 2

Wyobraź sobie, że znajomy w dobrej wierze zadaje Ci dziś pytanie: „Co myślisz o [tu wstaw tragedię z drugiego krańca świata]?”. Ty, z okazywaną w równie dobrej wierze troską, odpowiadasz: „To okropne”.

W tym scenariuszu obie strony zapominają o rozsądnym wyborze i nie robią nic na rzecz ofiar tragedii. Przerażające informacje z całego świata bardzo łatwo prowadzą do rozpraszania uwagi, a nawet „pochłaniają” odbiorców. *Obojętność* nie jest, zdaniem stoików, właściwą reakcją na takie wydarzenia, natomiast bezrefleksyjne i nic nieznaczące współczucie też jest mało pomocne (i zwykle prowadzi do utraty spokoju ducha). Jeśli jest coś, co możesz zrobić, by pomóc ofiarom, wtedy wstrząsające wiadomości (i Twoja reakcja na nie) są istotne ze względu na rozsądny wybór. Natomiast jeżeli Twój udział kończy się na *wpadaniu w stan egzaltacji*, powinieneś wrócić do osobistych obowiązków,

związanych z Tobą, Twoją rodziną i krajem.



25 lipca

Co znajdzie się na Twoim nagrobku?

„Gdy widzisz, że ktoś często przechwala się swą rangą lub pozycją lub że czyjeś imię nieraz jest wymieniane publicznie, nie zazdrość; takie rzeczy zdobywa się ze szkodą dla życia. [...] Niektórzy umierają na pierwszych szczeblach drabiny do sukcesu, inni przed wspięciem się na szczyt, a nieliczni, którzy kosztem tysiąca poniżeń realizują swe ambicje, ostatecznie uświadamiają sobie, że jedyną z tego korzyścią jest napis na nagrobku”.

— Seneka, *O krótkości życia*, 20

Czasem zawodowe zobowiązania mogą stać się celem samym w sobie. Polityk może uzasadniać zaniedbywanie rodziny ze względu na swój urząd, a pisarz może wierzyć, że jego „geniusz” uzasadnia antyspołeczne lub samolubne zachowania. Patrząc na to z perspektywy, każdy zauważy, że polityk jest zachłyśnięty sławą, a pisarza cieszą patrzeć na innych z góry i poczucie wyższości. Pracoholicy zawsze znajdują wymówki dla egoizmu.

Choć takie podejście może prowadzić do imponujących osiągnięć, ich koszty rzadko są tego warte. Umiejętność długiej i ciężkiej pracy jest godna podziwu. Pamiętaj jednak, że jesteśmy *bytami*, a nie *robotami*. Seneka podkreśla, że nie jesteśmy zwierzętami. „Czy naprawdę tak miło jest umierać w uprząży?” — pyta. Aleksander Solżenicyn ujmuje to lepiej:

„Praca to coś, na co umierają konie. Wszyscy powinni o tym pamiętać”.



26 lipca

Gdy dobrzy ludzie pozostają bezczylni...

„Niesprawiedliwość często kryje się w tym, czego nie robisz, a nie tylko w tym, co czynisz”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 9.5

Historia pełna jest przykładów tego, że ludzie potrafią wyrządzać zło — nie tylko aktywnie, ale też przez beczynność. Za niektóre z najbardziej wstydlivych spraw — od niewolnictwa, przez Holokaust i segregację, po morderstwo Kitty Genovese^[2] — winę ponoszą nie tylko sprawcy, ale też zwykli ludzie, którzy z wielu powodów zdecydowali się nie angażować. Jest takie powiedzenie: wszystkim, czego zło potrzebuje do zwycięstwa, jest beczynność dobrych ludzi.

Nie wystarczy *nie* czynić zła. Musisz z całych sił starać się być siłą szerzącą w świecie dobro.

27 lipca

Gdzie znajdziesz coś lepszego?

„Jeśli znajdziesz w ludzkim życiu coś lepszego niż sprawiedliwość, prawda, opanowanie, odwaga — w skrócie coś lepszego niż samowystarczalność własnego umysłu, która pozwala ci działać zgodnie z wymogami prawdziwego rozumu, a poza obszarem własnego wyboru akceptować to, co przynosi los — powiadam ci, jeśli odkryjesz coś lepszego niż to, zwróć ku temu serce i duszę oraz w pełni korzystaj z tego odkrytego większego dobra”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 3.6.1

Wszystkim nam zdarzało się gonić za rzeczami, które uważaliśmy za ważne. Na pewnym etapie prawie każdy myśli, że pieniądze są rozwiązaniem wszystkich problemów, że sukces jest najwyższą nagrodą, że trwała miłość pięknej osoby sprawi, iż poczujemy wewnątrz przyjemne ciepło. Co odkrywamy, gdy już zdobędziemy te otaczane czcią obiekty? Nie to, że są puste lub bez znaczenia (tak myślą tylko ci, którzy nigdy ich nie zdobyli), ale to, że ciągle nam mało.

Pieniądze rodzą problemy. Po zdobyciu jednej góry dostrzegamy inny, wyższy szczyt. Stale pragniemy więcej miłości.

Jest jednak coś lepszego — prawdziwa cnota. Jest ona nagrodą samą w sobie. Cnota to jedyne dobro, które okazuje się czymś więcej, niż oczekujemy, i jest niestopniowalne. Albo ją mamy, albo nie. To dlatego cnota — polegająca na

sprawiedliwości, uczciwości, dyscyplinie i odwadze — to jedyne, do czego warto dążyć.

28 lipca

Pomyśl o przywilejach, jakie są Ci dane

„Niektórzy ludzie są bystrzy, a inni tępi. Niektórzy dorastają w lepszym środowisku, inni w gorszym. Ci drudzy z powodu gorszych nawyków i wychowania będą potrzebowali więcej korekt i starannych instrukcji, by opanować te nauki i zostać przez nie ukształtowani — tak samo jak ciało w złym stanie wymaga więcej zabiegów, gdy celem jest doskonałe zdrowie”.

— Muzoniusz Rufus, *Diatryby*, 1.1.33 - 1.3.1 - 3

Pod koniec frustrującej wymiany zdań możesz sobie pomyśleć: *Ech, ale z niego idiota*. Możesz też zadać sobie pytanie: *Dlaczego nie może po prostu zrobić tego, co trzeba?*

Jednak nie każdemu było dane to, co Tobie. Nie chcemy przez to powiedzieć, że Twoje życie było proste, jednak prawdopodobnie miałeś łatwiejszy początek niż niektórzy inni ludzie. To dlatego Twoim zadaniem jest rozumieć innych i zachowywać wobec nich cierpliwość.

Filozofia pomaga kształtować duszę i troszczyć się o nią. Pewne osoby wymagają więcej uwagi niż inne, podobnie jak niektórzy ludzie mają dobry metabolizm lub urodzili się wysocy. Im więcej znajdziesz w sobie przebaczenia i tolerancji wobec innych, im bardziej będziesz świadomy różnych danych Ci przywilejów i przewag, tym bardziej

pomocny i cierpliwy się staniesz.



29 lipca

Lekarstwo dla siebie

„Ten, który praktykował filozofię jako lekarstwo dla siebie, staje się człowiekiem wielkiego ducha, pełnym wiary w siebie i niezwyciężonym — i tym większym, im bardziej się do niego zbliżasz”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 111.2

Czym jest „lekarstwo dla siebie”? Seneka prawdopodobnie ma na myśli to, że w wyniku natury i wychowania rozwija się w nas wyjątkowy zestaw cech. Niektóre z nich są pozytywne, inne negatywne. Gdy te ostatnie zaczynają wywoływać negatywne konsekwencje w życiu, część osób korzysta z pomocy terapeuty, psychoanalityka lub grupy wsparcia. Po co? Aby uleczyć określone egoistyczne i destrukcyjne części siebie.

Spośród wszystkich metod leczenia negatywnych cech filozofia istnieje najdłużej i pomogła największej liczbie osób. Nie tylko pozwala łagodzić skutki choroby psychicznej lub neurozy, ale też jest pomyślana w taki sposób, by ludzie dzięki niej rozkwitali. Jest tak zaprojektowana, by pomóc wieść Dobre Życie.

Czy nie zasługujesz na to, by rozkwitnąć? Czy nie chcesz być wielkiego ducha, pewny siebie i odporny na warunki zewnętrzne? Nie chcesz być jak cebula, otoczony warstwami wspaniałości?

A więc *praktykuj* swoją filozofię.

30 lipca

Radość stoików

„Wierz mi, prawdziwa radość to poważna rzecz. Czy sądzisz, że ktoś potrafi z czarującym wyrazem twarzy beztrąsko i ze swobodą odrzucić śmierć? Albo otworzyć drzwi ubóstwu, ograniczyć przyjemności lub rozmyślać nad znoszeniem cierpienia? Ten, kto ze spokojem potrafi pokonać te myśli, jest prawdziwie pełen radości, ale nie wesołkowaty. To dokładnie taka radość, jaką chciałbym, abyś osiągnął, ponieważ nigdy się ona nie wyczerpie, gdy posiadasz jej źródło”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 23.4

Często posługujemy się słowami „radość” i „cieszyć się”. „Ucieszyła mnie ta wiadomość”. „Cieszę się, że cię widzę”. „To radosna okazja”. Jednak żaden z tych przykładów nie dotyczy prawdziwej radości. Są one bliższe „wesołości”, która jest bardziej powierzchowna.

Zdaniem Seneki radość to głęboki stan ducha. To coś, co czujemy wewnątrz. Ma to mało wspólnego ze śmiechem lub uśmiechami. Dlatego gdy ludzie twierdzą, że stoicy są ponurzy lub depresyjni, nie mają racji. Jakże ma to znaczenie, że ktoś jest wesoły, gdy mu się powodzi? To żadne osiągnięcie.

Jednak czy potrafisz być w pełni zadowolony z życia, odważnie stawiać czoła wyzwaniom, jakie świat codziennie przed Tobą stawia, swobodnie radzić sobie z

przeciwnościami losu, być źródłem siły i inspiracji dla innych? Na tym polega *radość stoików*. Wynika ona z poczucia sensu, doskonałości i obowiązku. To poważna sprawa — znacznie poważniejsza niż uśmieшки lub wesoły głos.

31 lipca

Zawód, jaki wykonujesz, to nie dożywocie

„Jakże godny hańby jest prawnik, który ostatni oddech wydaje na sali sądowej, w zaawansowanym wieku, wypowiadając się w imieniu nieznanym mu ludzi i ciągle szukając aprobaty niedouczonego widzówa”.

— Seneka, *O krótkości życia*, 20.2

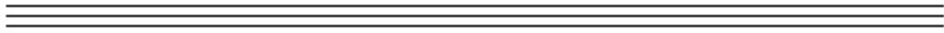
Co kilka lat w wiadomościach możemy zobaczyć smutne przedstawienie. Stary milioner, nadal władający swym biznesowym imperium, musi stawić się przed sądem. Udziałowcy i członkowie rodziny próbują przed sądem dowieść, że starszy człowiek nie jest w pełni władz umysłowych i nie może podejmować decyzji. Utrzymują, że senior rodu nie radzi już sobie z zarządzaniem własną firmą i kwestiami prawnymi. Ponieważ ta potężna niegdyś osoba stale odmawiała zrzeczenia się kontroli lub przygotowania planu sukcesji, dotknęło ją jedno z największych życiowych upokorzeń: publiczne ujawnienie najbardziej prywatnych słabości.

Nie możemy tak bardzo pogrążyć się w pracy, że wydaje nam się, iż jesteśmy odporni na realia starzenia się i życia. Kto chciałby być człowiekiem, który nigdy nie potrafi zrezygnować? Czy w Twoim życiu jest tak mało sensu, że chcesz zajmować się wyłącznie pracą aż do momentu, w którym zatrzaśnie się nad Tobą wieko trumny?

Bądź dumny ze swojej pracy. Pamiętaj jednak, że nie jest ona wszystkim.

[1] Środek o działaniu nasennym — *przyp. tłum.*

[2] Kitty Genovese została zamordowana pod swoim domem, a większość licznych świadków tej zbrodni nie zrobiła nic, by temu zapobiec; zobacz https://pl.wikipedia.org/wiki/Kitty_Genovese — *przyp. tłum.*



Sierpień

Pragmatyzm

1 sierpnia

Nie oczekuj perfekcji

„Jeśli ogórek jest gorzki, wyrzuć go! Gdy na ścieżce znajdują się ciernie, omijaj je! To wystarczy. Po co rozmyślać nad utrapieniami? Zastanawiając się nad nimi, zrobisz z siebie pośmiewisko dla prawdziwego studenta Natury. Podobnie cieśla lub szewc będą się śmiać, gdy będziesz zwracać uwagę na trociny lub skrawki na podłogach ich warsztatów. Lecz choć rzemieślnicy mają pojemniki na śmieci, Natura ich nie potrzebuje”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 8.50

Chcemy, aby sprawy układały się perfekcyjnie, dlatego powtarzamy sobie, że zaczniemy, gdy warunki będą odpowiednie lub gdy wystarczająco się przygotujemy. W rzeczywistości lepiej jest skoncentrować się na tym, co możemy zrobić w obecnych warunkach.

Marek Aureliusz przypomina sobie: „Nie oczekuj perfekcji z *Państwa* Platona”. Marek nie oczekiwał, że świat będzie w pełni zgodny z jego oczekiwaniami. Instynktownie wiedział, jak pisał później katolicki filozof Josef Pieper, że „tylko ten może czynić dobro, kto wie, jak sprawy się mają i jak wygląda sytuacja”.

Dziś nie pozwól, by uczciwe spojrzenie na świat powstrzymało Cię przed próbą jak najlepszego wykorzystania dnia. Nie pozwól też, aby nieistotne kłopoty i niewielkie utrudnienia przeszkodziły Ci w wykonaniu

ważnych zadań, jakie masz do zrobienia.



2 sierpnia

Możemy pracować w różny sposób

„Jakże wygnanie może być przeszkodą dla samorozwoju człowieka lub zdobywania cnoty, skoro nikt nigdy nie został przez to pozbawiony możliwości uczenia się i praktykowania tego, co potrzebne?”

— Muzoniusz Rufus, *Diatryby*, 9.37.30 – 31, 9.39.1

Pod koniec życia Theodore Roosevelt usłyszał po operacji, że już zawsze może zostać przykuty do wózka. Z typową dla siebie energią odpowiedział: „W porządku! W ten sposób też mogę pracować!”.

Właśnie tak możemy reagować na nawet najbardziej paralizujące koleje losu. Możemy pracować w obszarze, jaki nam pozostał. Nic nie może powstrzymać nas przed nauką. Trudne sytuacje często są okazją do rozwoju w określonych dziedzinach, nawet jeśli nie są to te obszary, w których sami chcielibyśmy się uczyć.

Muzoniusz Rufus był trzykrotnie skazywany na wygnanie (dwukrotnie przez Nerona i raz przez Wespazjana), jednak przymusowa zmiana miejsca zamieszkania i stylu życia nie powstrzymała go przed studiowaniem filozofii. Na swój sposób też zareagował podejściem: „W porządku! W ten sposób też mogę pracować!”. I tak zrobił, znajdując między kolejnymi wygnaniami czas dla ucznia o imieniu Epiktet i

pomagając w ten sposób udostępnić stoicyzm światu.



3 sierpnia

Dobre życie znajdziesz wszędzie

„W tej chwili nie jesteś w podróży, ale chodzisz w kółko, przemieszczasz się z miejsca na miejsce, choć to, czego szukasz — dobre życie — znajdziesz wszędzie. Czy istnieje miejsce bardziej pełne zamętu niż Forum? Jednak nawet tam możesz żyć w spokoju, jeśli zajdzie taka potrzeba”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 28.5b - 6a

Znany pisarz narzekał, że gdy zyskał sławę, jego bogaci przyjaciele stale zapraszali go do swych pięknych i egzotycznych posiadłości. „Odwiedź nas w naszym domu na południu Francji” — mówili. Albo: „Nasza szwajcarska chatka w górach to wspaniałe miejsce do pisania”. Pisarz podróżował więc po świecie i żył w luksusach, mając nadzieję na odnalezienie inspiracji i natchnienia we wspaniałych rezydencjach i posiadłościach. Zwykle jednak mu się to nie udawało. Wciąż pociągał go następny, lepszy dom. Stale coś go rozpraszało, zawsze miał wiele rzeczy do zrobienia, a nękające artystów blokada pisarska i poczucie zagubienia towarzyszyły mu w każdym nowym miejscu.

Powtarzamy sobie, że potrzebujemy odpowiednich warunków, aby wreszcie na poważnie zabrać się do pracy. Mówimy sobie, że krótkie wakacje lub czas dla siebie dobrze wpłyną na związek lub pomogą rozwiązać problem. Jest to jednak oszukiwanie się.

Znacznie lepiej przyjąć pragmatyczne podejście i adaptować

się do sytuacji — robić to, co trzeba, w dowolnym miejscu i czasie. Miejscem na wykonywanie swoich zadań i prowadzenie dobrego życia jest *tutaj*.

4 sierpnia

Nie obwiniaj, tylko się skup

„Musisz przestać obwiniać Boga i ludzi. Musisz w pełni kontrolować swe pragnienia i stronić tylko od tego, co leży w obszarze twego rozumnego wyboru. Nie możesz dłużej odczuwać gniewu, urazy, zazdrości lub żalu”.

— Epiktet, *Diatryby*, 3.22.13

Nelson Mandela był więziony przez dwadzieścia siedem lat za opór przeciwko opartemu na polityce apartheidu brutalnemu reżimowi w Republice Południowej Afryki. Przez osiemnaście z tych lat spał na twardym łóżku polowym w niewielkiej celi, za toaletę służyło mu wiadro i przysługiwały mu tylko jedne trzydziestominutowe odwiedziny w roku. Tego rodzaju bezwzględne traktowanie miało odizolować i złamać więźniów. Jednak mimo to Mandela zachował w więzieniu poczucie godności.

Choć był pozbawiony wielu rzeczy, znajdował pomysłowe sposoby na postępowanie zgodnie ze swoją wolą. Jeden ze współwięźniów, Neville Alexander, w programie z serii *Frontline* wspomina: „[Mandela] zawsze podkreślał, że jeśli każą nam biec, powinniśmy upierać się, by iść. Gdy każą nam iść szybko, powinniśmy upierać się, by robić to wolno. Na tym to polegało. Mieliśmy ustalać warunki”. Mandela skakał na wymagowanej skakance i boksował z cieniem, aby zachować sprawność fizyczną. Trzymał głowę wyżej niż inni więźniowie, dodając im otuchy w trudnych chwilach. Zawsze zachowywał pewność siebie.

Ty także powinieneś rozwijać pewność siebie. Niezależnie od tego, co się dziś wydarzy, niezależnie od tego, co Cię spotka, skup się na tym, co leży w zasięgu Twoich rozsądnych wyborów. W miarę możliwości ignoruj emocje, które się pojawiają, ponieważ łatwo mogą zaabsorbować Twoją uwagę. Nie zachowuj się emocjonalnie — skup się.

5 sierpnia

Milczenie to siła

„Milczenie to lekcja, jaką wynosimy z wielu udręk życia”.

— Seneka, *Tiastes*, 309

Przypomnij sobie ostatnią sytuację, gdy powiedziałeś coś naprawdę idiotycznego, co obróciło się przeciwko Tobie. Dlaczego to zrobiłeś? Możliwe, że nie musiałeś tego robić, jednak uznałeś, że dzięki temu wydasz się mądrzejszy lub fajniejszy albo staniesz się częścią grupy.

„Im więcej mówisz — pisze Robert Greene — tym większe prawdopodobieństwo, że wymyślnie ci się coś głupiego”. Dodajmy do tego, że im więcej mówisz, tym bardziej prawdopodobne, że nie wykorzystasz okazji, zignorujesz informacje zwrotne i sam wpędzisz się w problemy.

Niedoświadczone i bojaźliwe osoby mówią, aby dodać sobie pewności. Umiejętność słuchania, celowego nieangażowania się w konwersację i wytrwania w tym, choć nie zgadzamy się z jej przebiegiem, to rzadkość. Cisza to sposób na budowanie siły i samowystarczalności.

6 sierpnia

Pole manewru zawsze jest większe, niż Ci się zdaje

„Wyteż rozum w rozwiązywaniu trudności — twarde czasy można zmiękczyć, ciasne więzy rozluźnić, a ciężary uczynić lżejszymi, jeśli zastosować odpowiednie środki”.

— Seneka, *O pokoju ducha*, 10.4b

Czy zdarzyło Ci się, że w grze byłeś na całkowicie przegranej pozycji, a nagle zmieniło się to i wygrałeś? Pamiętasz sytuacje, w których byłeś przekonany, że nie zdasz testu, ale dzięki całonocnej nauce i odrobinie szczęścia udało Ci się zdobyć przyzwoitą ocenę? Zdarzało Ci się pójść za przeczuciem, które inni by zignorowali, i odnieść sukces?

To tego rodzaju energii, pomysłowości, a przede wszystkim *wiary* w siebie dziś potrzebujesz. Nastawianie się na przegraną nigdzie Cię nie zawiedzie (chyba że do porażki). Najlepszą możliwością jest skoncentrowanie wszystkich wysiłków na niewielkiej pozostałej Ci przestrzeni, na drobnej szansie. Asystent Lyndona Johnsona wspomniał kiedyś, że wśród ludzi „panowało poczucie, że jeśli zrobimy *wszystko*, możemy wygrać”. *Wszystko*. Lub, jak ujmuje to Marek Aureliusz, jeśli coś jest wykonalne dla człowieka, możesz to zrobić.

7 sierpnia

Pragmatycznie i zgodnie z zasadami

„Gdziekolwiek może żyć człowiek, tam może żyć dobrze. Niektórzy muszą żyć na dworze królewskim — także tam można żyć dobrze”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 5.16

William Lee Miller w swej wyjątkowej „etycznej biografii” Abrahama Lincolna zamieścił ważną uwagę na temat tego sławnego prezydenta: idealizując Lincolna, ludzie udają, że nie był on politykiem. Koncentrują się na jego skromnych początkach, samokształceniu, pięknych przemowach. Pomijają jednak jego pracę, czyli politykę. W ten sposób ignorują coś naprawdę imponującego na jego temat: Lincoln był, jaki był — pełen współczucia, rozważny, uczciwy, otwarty i ukierunkowany na cel — w *trakcie* kariery politycznej. Przejawiał godne podziwu cechy w zawodzie, który kojarzymy wyłącznie z ludźmi o zupełnie przeciwnym charakterze.

Zasady i pragmatyzm się nie wykluczają. Niezależnie od tego, czy żyjesz w „siedlisku węży” w Waszyngtonie, pracujesz wśród materialistów na Wall Street lub dorastałeś w konserwatywnej małomiasteczkowej atmosferze, możesz żyć dobrze. Wielu innym to się udało.

8 sierpnia

Zacznij od miejsca, w którym znajduje się świat

„Zrób to, czego wymaga od ciebie natura. Zajmij się tym, jeśli jest to w twojej mocy. Nie rozglądaj się, by sprawdzić, czy ludzie się o tym dowiedzą. Nie oczekuj doskonałości z *Republiki* Platona, ale zadowolaj się nawet najmniejszym krokiem naprzód i nie przykładaj nadmiernej wagi do skutków”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 9.29.(4)

Czy znasz powiedzenie: „Niech lepsze nie będzie wrogiem dobrego?”. Nie chodzi o to, by obniżać standardy, ale o to, by nie wpaść w pułapkę perfekcjonizmu.

Organizator życia społecznego Saul Alinsky rozpoczyna książkę *Rules for Radicals* od pragmatycznego, a przy tym inspirującego ujęcia tej idei:

„Jako organizator zacząłem od miejsca, w którym świat się znajduje, a nie od tego, w jakim chciałbym go widzieć. To, że akceptujemy świat takim, jaki jest, nie zmniejsza pragnienia przekształcenia go do pożądanego stanu. Jeśli chcemy zmienić świat zgodnie z naszymi wyobrażeniami, konieczne jest rozpoczęcie od miejsca, w którym się on znajduje”.

Jest wiele rzeczy, jakie możesz zrobić tu i teraz, aby zmienić świat na lepsze. Jest wiele małych kroczków, których wykonanie pomaga posunąć sprawy naprzód. Nie szukaj

wymówek. Nie czekaj na właściwe warunki lub na potencjalne lepsze okazje. Rób to, co możesz, ale *od razu*. A kiedy już to zrobisz, pamiętaj o zachowaniu właściwej perspektywy. Nie przeceniaj efektów. Odrzuć ego i wymówki zarówno przed wykonaniem zadania, jak i po.

9 sierpnia

Trzymaj się faktów

„Nie dokładaj od siebie nic do początkowych wyobrażeń. Doniesiono ci, że ktoś źle o tobie mówi. Tak wygląda relacja — nie obejmuje ona tego, że zostałeś pokrzywdzony. Widzę, że mój syn choruje — ale nie to, że jego życie jest zagrożone. Zawsze ograniczaj się więc do pierwszych wyobrażeń i nie dodawaj nic do nich w swym umyśle. Dzięki temu nic ci się nie stanie”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 8.49

Początkowo może się to wydawać sprzeczne ze wszystkim, co do tej pory pisaliśmy. Czy nie rozwijamy umysłu i umiejętności krytycznego myślenia właśnie po to, aby nie akceptować pozorów? To prawda, zwykle tak jest. Jednak w niektórych sytuacjach to podejście okazuje się nieskuteczne.

Filozof potrafi, jak ujmuje to Nietzsche: „odważnie zatrzymać się na powierzchni” i dostrzegać sprawy w prostej, obiektywnej postaci. Ni mniej, ni więcej. To prawda, stoicy byli „powierzchowni” — jak pisał Nietzsche — „*pozbawieni głębi*”. Praktykuj dziś to podejście, nawet gdy inni dadzą się ponieść emocjom. Stosuj bezpośredni pragmatyzm i postrzegaj rzeczy takimi, jakimi się wydają.

10 sierpnia

Perfekcjonizm utrudnia działanie

„Nawet jeśli straciliśmy nadzieję na osiągnięcie doskonałości, nie porzucamy z tego powodu naszych dążeń”.

— Epiktet, *Diatryby*, 1.2.37b

Psychologowie mówią o zniekształceniach poznawczych — wzorcach myślenia prowadzących do przesadnych wniosków i wywierających negatywny wpływ na życie pacjenta. Jednym z najczęstszych zniekształceń jest myślenie na zasadzie „wszystko albo nic” (nazywane też myśleniem dychotomicznym). Oto przykłady:

- Jeśli nie jesteś ze mną, jesteś przeciwko mnie.
- Ten człowiek jest zupełnie dobry (lub zły).
- Ponieważ zadanie nie zakończyło się pełnym sukcesem, poniosłem całkowitą klęskę.

Tego rodzaju skrajne sposoby myślenia są powiązane z depresją i frustracją. Jak mogłoby być inaczej? Perfekcjonizm rzadko prowadzi do perfekcji — częściej do rozczarowania.

W pragmatycznym podejściu takie zagrożenia nie występują. Należy przyjmować to, co możliwe. O tym przypomina Epiktet. Nigdy nie będziemy idealni (jeśli perfekcja w ogóle istnieje). W końcu jesteśmy ludźmi. Dlatego w działaniach powinniśmy dążyć do postępów, nawet jeśli możemy zrobić tylko niewielki krok naprzód.

11 sierpnia

Liczą się wyniki, a nie teorie

„Gdy pojawił się problem w określeniu, czy nawyk, czy teoria są lepsze w dochodzeniu do cnoty — jeśli przez teorię rozumiemy to, co uczy nas poprawnego postępowania, a przez nawyk to, że przyzwyczajamy się postępować zgodnie z tą teorią — Muzoniusz uważał, że skuteczniejszy jest nawyk”.

— Muzoniusz Rufus, *Diatryby*, 5.17.31 - 32, 5.19.1 - 2

Oto słowa Hamleta:

„Są takie rzeczy na niebie i ziemi,
o których się nie śniło twoim filozofom”.

Nie ma czasu na logiczne analizy tego, czy nasze teorie są poprawne. Mamy do czynienia z prawdziwym światem. Ważne jest, jak poradysz sobie z sytuacją, w jakiej się znajdujesz, oraz czy będziesz potrafił zapomnieć o tym i pójść dalej. Nie chcemy przez to powiedzieć, że teorie są bez znaczenia. Nie wolno jednak zapominać, że choć teorie są przejrzyste i proste, rzeczywistość jest zwykle inna.

12 sierpnia

Niech Twoje czyny świadczą o słowach

„Wiele słów zostało wypowiedzianych przez Platona, Zenona, Chryzypa, Posejdoniosa i licznych innych równie znakomitych stoików. Powiem ci, w jaki sposób człowiek może udowodnić, że naprawdę wierzy w swe słowa — wprowadzając w czyn to, co głosi”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucylusza*, 108.35; 38

Jednym ze źródeł krytycyzmu współczesnych tłumaczy i wykładowców wobec stoicyzmu jest mnogość powtórzeń. Na przykład Marek Aureliusz nie jest uznawany przez akademików za oryginalnego myśliciela, ponieważ jego pisma przypominają teksty innych, wcześniejszych stoików. Jednak tego rodzaju krytycy zapominają o najważniejszym.

Jeszcze przed czasami Marka Seneka miał świadomość tego, że w pracach filozofów można znaleźć wiele zapożyczeń i pokrywających się myśli. Wynika to z tego, że dla prawdziwych filozofów autorstwo nie było ważne, natomiast liczyła się skuteczność. Co ważniejsze, wierzyli oni, że *słowa są mniej istotne od czynów*.

Dziś także jest to prawdą. Możesz swobodnie wziąć słowa wybitnych filozofów i wykorzystać je w dowolny sposób (wszyscy ci filozofowie są martwi i się nie pogniewają). Możesz dopracowywać, zmieniać i ulepszać te słowa tak, jak

uznasz to za stosowne. Dostosuj je do warunków rzeczywistego świata. Sposobem na udowodnienie, że naprawdę zrozumiałeś to, o czym mówisz i piszesz, że jesteś naprawdę szczery, jest stosowanie tych słów w praktyce. Niech przede wszystkim przemówią Twoje czyny.

13 sierpnia

Przejmij stery i rozwiąż swoje problemy

„Przettrzymałeś niezliczone trudności, a wszystkie one wynikały z tego, że nie pozwalałeś swemu przewodniemu rozumowi wykonywać pracy, do której został stworzony. Dość tego!”

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 9.26

Jak wiele rzeczy, których się obawiałeś, rzeczywiście się wydarzyło? Jak wiele razy lęki spowodowały, że zachowałeś się w sposób, którego później żałowałeś? Ile razy pozwoliłeś, by zazdrość, frustracja lub chciwość sprowadziły Cię na złą drogę?

Może się wydawać, że kierowanie się rozumem wymaga dodatkowej pracy, jednak pozwala to uniknąć niektórych problemów. Ben Franklin ujął to tak: „Uncja zapobiegliwości jest warta funta lekarstwa”.

Twój mózg został stworzony do wykonywania wspomnianej pracy. Jest przeznaczony do rozróżniania tego, co ważne, od tego, co bezsensowne, do patrzenia na sprawy z odpowiedniej perspektywy, do martwienia się tylko tym, co jest tego warte. Wystarczy, że zaczniesz z niego korzystać.

14 sierpnia

To nie jest zabawa – tu chodzi o życie

„Filozofia nie jest tanią sztuczką ani rzeczą na pokaz. Dotyczy nie słów, lecz faktów. Nie służy do tego, by uprzyjemnić sobie koniec dnia lub jakoś zapełnić wolny czas. Kształtuje i buduje duszę, wprowadza w życie porządek, kieruje działaniami, pokazuje, co należy, a czego nie należy robić. Jest jak ster naprowadzający nas na kurs, gdy pogrążamy się w wątpliwościach. Bez niej nikt nie zdoła żyć bez lęku i zmartwień. Każdej godziny wydarzają się niezliczone rzeczy wymagające wskazówek, które znajdziesz w filozofii”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 16.3

Oto znana historia o Katonie Starszym (jego prawnuk Katon Młodszy stał się ważną postacią w życiu Rzymu): pewnego dnia Katon był świadkiem wyrafinowanej przemowy sceptyka Karneadesa, który rozplýwał się nad wagą sprawiedliwości. Następnego dnia Katon odkrył, jak Karneades z pasją mówi o *problemach* wynikających ze sprawiedliwości, dowodząc, że jest to jedynie narzędzie wymyślone przez społeczeństwo w celu zaprowadzenia porządku. Katon był zdumiony tego rodzaju „filozofem” traktującym tak ważny temat jak przedmiot dyskusji, w której można na pokaz przyjmować zdanie każdej ze stron. Po co to robić?

Dlatego Katon przekonał Senat, aby odesłać Karneadesa z

powrotem do Aten, by nie mógł psuć rzymskiej młodzieży swoimi retorycznymi sztuczkami. Dla stoików częste dyskutowanie jakichś kwestii — na przykład wiara w dwie sprzeczne idee lub dowodzenie słuszności ich obu — było absurdalną stratą czasu, energii i siły przekonań. Seneka powiedział, że filozofia to nie sztuczki. Została stworzona do używania, na potrzeby życia.

15 sierpnia

Sąd najwyższy Twego umysłu

„Tę rzecz można krótko wyłożyć w niewielu słowach: jedynym dobrem jest cnota; bez cnoty żadne dobro nie jest pewne; cnota występuje w szlachetniejszej, racjonalnej części człowieka. Czym jest ta cnota? Prawdziwymi i niezachwianymi sądami. Z nich to bowiem rodzi się każdy umysłowy impuls i dzięki nim każde wyobrażenie, które wzbudza nasze impulsy, będzie jasno przedstawione”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 71.32

Pomyśl o znanych Ci osobach o kryształowym charakterze. Co sprawia, że są one tak niezawodne, godne zaufania i nieskazitelne? Dlaczego mają tak dobrą reputację?

Możesz dostrzec pewien wzorzec — spójność. Tacy ludzie są uczciwi nie tylko wtedy, gdy jest im to wygodne. Możesz na nich liczyć nie tylko wtedy, gdy mają z tego jakąś korzyść. Cechy, za które ich cenisz, są widoczne we wszystkich ich działaniach („pojawiają się z każdym impulsem umysłu”).

Dlaczego podziwiamy ludzi takich jak na przykład Theodore Roosevelt? Nie dlatego, że raz okazał się dzielny, odważny lub silny. Powodem jest to, że te cechy dostrzegamy we wszystkich dotyczących go historiach. Gdy był młody i delikatny, został bokserem. Gdy był słabowity, każdego dnia ćwiczył w domowej siłowni — nawet godzinami. Gdy jednego dnia wstrząsnęła nim utrata żony i matki, wyjechał na

pustkowie hodować bydło. Podobne historie można mnożyć.

Stajesz się sumą swych działań. Impulsy, jakie z tego wynikają, są odzwierciedleniem podejmowanych działań. Wybieraj więc mądrze.

16 sierpnia

Wszystko może przynieść korzyść

„Natura rzeczy rozumnych dała każdemu człowiekowi moc rozumowania. Podobnie dała mu też inną moc: tak jak natura przekształca zgodnie z własnym celem wszystkie zawady i przeciwności oraz wyznacza im miejsce w ustalonym porządku rzeczy i pochłania je, tak i każda istota rozumna może zmienić wszelką przeszkodę w tworzywo dla własnych celów”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 8.35

Mierzący 158 centymetrów Muggsy Bogues był najniższym zawodowym koszykarzem w historii. W trakcie kariery wyśmiewany, lekceważony i ignorowany.

Jednak Bogues odniósł sukces i stał się znany w całym kraju właśnie dzięki wzrostowi. Niektóre osoby uważały jego wzrost za przekleństwo, inne za błogosławieństwo. Bogues odnalazł korzyści płynące ze swojego wzrostu. Na boisku niski wzrost ma wiele zalet: szybkość, możliwość odbioru piłki niespodziewającym się tego (i znacznie wyższym) graczom, nie wspominając nawet o tym, że inni po prostu go lekceważyli.

Czy takie podejście nie byłoby przydatne w Twoim życiu? Jak myślisz, czy powstrzymuje Cię coś, co mogłoby stać się dla Ciebie ukrytym źródłem siły?

17 sierpnia

Gdzie kończy się odpowiedzialność?

„Nic bowiem poza mym rozumnym wyborem nie może go powstrzymać lub zranić — tylko sam mój wybór może to sobie uczynić. Jeśli po każdym niepowodzeniu spojrzysz na to w ten sposób i będziesz winił tylko siebie, pamiętając, że wyłącznie zapatrywania są powodem wzburzonego umysłu i niepokoju, wtedy, na Boga, przyrzekam, że poczynisz postępy”.

— Epiktet, *Diatryby*, 3.19.2 - 3

Dziś zobacz, czy uda Ci się przejść przez dzień, nie obwiniając nikogo i niczego. Ktoś błędnie wykonał Twoje instrukcje? To Ty odpowiadasz za to, że oczekiwałeś czegoś innego. Ktoś powiedział coś niemiłego? To od Twojej wrażliwości zależy, jak zinterpretowałeś tę uwagę. Twój portfel akcji znacznie stracił na wartości? Czego oczekiwałeś, podejmując tak duże ryzyko? Poza tym po co sprawdzasz stan portfela każdego dnia?

Niezależnie od tego, jak zła może się wydawać sytuacja, zobacz, czy potrafisz przez cały dzień opierać się wyłącznie na rozsądnych wyborach. Jeśli nie uda Ci się to przez cały dzień, sprawdź, czy wytrzymasz godzinę. Jeżeli także godzina to za dużo, spróbuj choć przez dziesięć minut.

Zacznij od takiego okresu, jaki jest dla Ciebie odpowiedni.

Nawet minuta bez gry w obwinianie oznacza postęp w sztuce życia.



18 sierpnia

Tylko głupcy się spieszą

„Dobry człowiek jest niezwyciężony, ponieważ nie pcha się pochopnie do zawodów, w których nie jest najsilniejszy. Jeśli chcesz posiadłości takiego człowieka, możesz ją zabrać — podobnie jak jego rzeczy, profesję i ciało. Nigdy jednak nie przymusisz go do czegoś ani nie uwięzisz w tym, czego chce uniknąć. Ponieważ jedyne zawody, w jakich uczestniczy dobry człowiek, to te z udziałem jego rozumnego wyboru. Jakże można pokonać taką osobę?”

— Epiktet, *Diatryby*, 3.6.5 - 7

Zgodnie z jedną z podstawowych zasad sztuk walki na siłę nie należy odpowiadać siłą. Chodzi o to, by nie próbować pokonać przeciwnika w obszarze, w którym jest najmocniejszy. Jednak to właśnie próbujemy robić, gdy podejmujemy się niewykonalnego zadania, którego wcześniej nie przemyśleliśmy, gdy akceptujemy czyjeś wymagania lub gdy przyjmujemy wszystkie zadania, jakie pojawiają się na naszej drodze.

Część osób uważa, że „wybieranie pola bitwy” oznacza słabość lub kalkulowanie. Dlaczego jednak minimalizowanie liczby porażek i zbędnych urazów mogłoby być słabością? Dlaczego miałyby to być czymś złym? Odwaga winna iść w parze z rozważą. Stoicy nazywają opisaną postępowanie rozsądnym wyborem. Na tym polega bycie rozsądnym! Dobrze się zastanów przed dokonaniem wyboru, a staniesz

się niezwyciężony.



19 sierpnia

Ograniczanie tego, co zbędne

„Mówią, że jeśli chcesz osiągnąć spokój umysłu, nie powinieneś zajmować się wieloma sprawami. Nie lepiej jednak powiedzieć: rób to, co musisz i co konieczne dla istoty rozumnej stworzonej do życia publicznego? Płynie z tego nie tylko spokój umysłu wynikający z robienia niewielu rzeczy, ale też większy spokój związany z robieniem ich dobrze. Ponieważ większość naszych słów i czynów jest zbędna, ograniczenie ich skutkuje obfitością czasu wolnego i spokoju. Dlatego stale pamiętaj, by zastanawiać się, czy nie zajmujesz się niepotrzebnymi rzeczami. Trzeba ograniczać nie tylko zbędne działania, ale też niepotrzebne myśli, by nie pociągały za sobą zbyt wielu poczynąń”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 4.24

Stoicy nie byli mnichami. Nie szukali schronienia w zakonach lub świątyniach. Byli politykami, biznesmenami, żołnierzami, artystami. Praktykowali filozofię w obliczu trudów codzienności — podobnie jak i my staramy się to robić.

Kluczem do tego jest bezwzględne eliminowanie z naszego życia zbędnych spraw. Tego, do czego przymusza nas próżność, do czego skłania nas chciwość, do czego zachęca nas brak dyscypliny. Tego, czemu trudno nam odmówić z powodu braku odwagi. Wszystko to musimy wykorzenić.

20 sierpnia

Skoncentruj się na tym, co ważne

„Wewnętrznie powinniśmy różnić się od innych pod każdym względem, jednak nasza zewnętrzna szata nie powinna wyróżniać nas z tłumu”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 5.2

Cynik Diogenes był kontrowersyjnym filozofem, włączającym się po ulicach jak bezdomny. Po kilku tysiącach lat jego słowa nadal zmuszają nas do myślenia. Jednak gdybyśmy spotkali go w jego czasach, pomyślelibyśmy: *Co to za wariat?*

Kusząca jest myśl o praktykowaniu filozofii w tak skrajny sposób, komu jednak ma to służyć? Odrzucenie podstawowych zasad społeczeństwa prowadzi do izolacji od innych, a nawet jest dla nich zagrożeniem. Co ważniejsze, zewnętrzna transformacja — nowy ubiór, samochód, wygląd — może wydawać się istotna, ale jest powierzchowna w porównaniu ze zmianami wewnętrznymi. O tej ostatniej możemy wiedzieć tylko my sami.

21 sierpnia

Nie popadaj przedwcześnie w rozpacz

„Dla duszy rujnujące jest lękanie się o przyszłość oraz wpadanie w rozpacz przed wystąpieniem nieszczęścia i pogrążanie się w obawach o to, że pożądane przez nią rzeczy nie pozostaną z nią aż do jej końca. Taka dusza nigdy nie odnajdzie spokoju; tęskniąc za rzeczami, które mają nadejść, traci możliwość radowania się tym, co teraz posiada”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 98.5b - 6a

Jeśli się nad tym zastanowić, nerwowe oczekiwanie na spodziewane złe wieści jest dziwne. Oczekiwanie z definicji oznacza, że dana rzecz jeszcze się nie wydarzyła, dlatego przedwczesne złe samopoczucie jest w pełni dobrowolne. Jednak często właśnie tak postępujemy: obgryzamy paznokcie, czujemy skurcze żołądka, obcesowo traktujemy otaczających nas ludzi. Dlaczego to robimy? Ponieważ coś złego *może* się wkrótce wydarzyć.

Pragmatyk, człowiek czynu, jest zbyt zajęty, aby marnować czas na takie głupstwa. Pragmatyk nie może z góry martwić się wszelkimi możliwymi skutkami. Zastanów się nad tym. W najlepszym wypadku, czyli gdy wieści okażą się lepsze od oczekiwanych, zmarnujesz czas na niepotrzebne zamartwianie się. W najgorszym przypadku będziesz z wyboru dłużej trwał w rozpacz.

Jak można lepiej wykorzystać ten czas? Każdy dzień może być naszym ostatnim — chcesz zmarnować go na zamartwianie się? W jakim innym obszarze możesz poczynić postępy, podczas gdy inni będą siedzieć na brzeżku krzesła, biernie wyczekując na zrządzenie losu?

Niech wieści dotrą do Ciebie wtedy, kiedy nadejdą. Bądź zbyt zajęty na to, by się nimi wcześniej przejmować.

22 sierpnia

Nie przejmuj się drobiazgami

„Musisz pamiętać, że uwaga poświęcana wszelkim działaniom powinna być odpowiednia do ich wartości, nie zmęczysz się bowiem i nie ustaniez, jeśli nie będziesz wyęczał się na mniej istotne rzeczy ponad to, co im należne”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 4.32b

W 1997 roku psychoterapeuta Richard Carlson opublikował książkę *Nie zadreńczaj się drobiazgami*. Szybko stała się ona jedną z najlepiej sprzedających się pozycji wszech czasów i przez lata znajdowała się na listach bestsellerów. Sprzedano miliony jej egzemplarzy w różnych językach.

Niezależnie od tego, czy czytałeś tę książkę, warto zapamiętać zaproponowane przez Carlsona zwięzłe ujęcie tego ponadczasowego przesłania. Nawet Korneliusz Fronton, uczący Marka Aureliusza retoryki, uznałby to za lepszy sposób wyrażenia mądrości, którą jego uczeń próbował przekazać w przytoczonym cytacie. I Marek, i Carlson mówią to samo: nie marnuj czasu (najcenniejszego i najtrudniej odnawialnego z naszych zasobów) na kwestie pozbawione znaczenia. A co ze sprawami, które są nieistotne, ale bezwzględnie konieczne do wykonania? No cóż, staraj się poświęcać na nie jak najmniej czasu i unikaj przejmowania się nimi.

Jeśli będziesz przydzielał sprawom więcej czasu i energii, niż na to zasługują, przestaną być nieistotne. *Uczynisz je*

ważnymi, poświęcając na nie swoje życie. Smutne jest to, że w ten sposób naprawdę istotne sprawy — rodzina, zdrowie, rzeczywiste zobowiązania — tracą na znaczeniu w wyniku zabranego im czasu.

23 sierpnia

W Twoim najlepszym interesie

„Wyjaśnij więc, dlaczego mędrzec nie powinien się upijać — ale zrób to nie słowami, lecz ukazując fakt brzydoty i ohydy tego stanu. Można bardzo łatwo wykazać, że tak zwane przyjemności, gdy wykraczają ponad właściwą miarę, są niczym innym jak karą”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 83.27

Czy istnieje mniej skuteczna technika zachęcania ludzi do zrobienia czegoś niż prawienie im kazań? Czy jest coś, co odrzuca ludzi bardziej niż abstrakcyjne uwagi? To dlatego stoicy nie twierdzą: „Nie postępuj tak, bo to grzech”. Zamiast tego mówią: „Nie rób tego, bo sam sobie zaszkodzisz”. Nie utrzymują, że: „Przyjemność nie jest przyjemna”. Mówią: „Ciągła przyjemność przeradza się w przykrość”. Stosowane przez nich techniki perswazji są zgodne ze zdaniem z *48 praw władzy*: „Odwołuj się do interesu ludzi, a nie do litości lub wdzięczności”.

Jeśli zauważysz, że próbujesz zachęcić kogoś do zmian lub zrobienia czegoś w nowy sposób, pamiętaj, jak skuteczną „dźwignią” jest odwoływanie się do czyjegoś interesu. Nie mów, że to lub tamto jest *złe*. Skup się na tym, że robienie czegoś w inny sposób leży w interesie danej osoby. I *pokaż* to — nie moralizuj.

Co się stanie, jeśli zastosujesz ten tok myślenia do swojego własnego zachowania?

24 sierpnia

Czerp z wielu źródeł

„Nigdy nie będę wstydził się powtarzać dobrych słów kiepskiego autora”.

— Seneka, *O pokoju ducha*, 11.8

Jedną z uderzających rzeczy w listach i esejach Seneki jest to, jak często cytuje innego filozofa, Epikura. Dlaczego jest to tak zaskakujące? Ponieważ stoicyzm i epikureizm są uważane za sprzeczne filozofie! W rzeczywistości jednak różnice między nimi, choć istotne, są często wyolbrzymiane.

Jednak takie podejście jest typowe dla Seneki. Szukał mądrości, *kropka*. Jej źródło nie miało dla niego znaczenia. Wielu fundamentalistów — w religii, filozofii i innych obszarach — tego nie potrafi. Jakie ma znaczenie, czy określona mądrość wyszła z ust stoika? Jakie ma znaczenie, czy jest w pełni zgodna ze stoicyzmem? Ważne jest to, czy dzięki niej Twoje życie zyska na jakości, czy Ty sam staniesz się lepszy.

Jaką mądrość lub pomoc zdołałbyś dziś znaleźć, gdybyś przestał dbać o koneksje i reputację? O ile więcej potrafiłbyś dostrzec, gdybyś tylko skupił się na istocie rzeczy?

25 sierpnia

Szanuj przeszłość, ale bądź otwarty na przyszłość

„Nie będziesz kroczył śladami swych poprzedników? Ja z pewnością skorzystam z dawnej ścieżki, jeśli jednak znajdę krótszą i wygodniejszą drogę, wytyczę tam szlak. Ci, którzy jako pierwsi wytyczają takie szlaki, nie są naszymi mistrzami, tylko przewodnikami. Prawda jest dostępna dla wszystkich; nikt nie ma na nią wyłączności”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 33.11

Tradycje często są sprawdzonymi najlepszymi sposobami robienia czegoś. Pamiętaj jednak, że poglądy uznawane obecnie za konserwatywne niegdyś były kontrowersyjne, przełomowe i innowacyjne. To dlatego nie należy obawiać się eksperymentowania z nowymi ideami.

Dla Seneki mogły być to na przykład nowe myśli filozoficzne, wzbogacające pisma Zenona lub Kleantesa. Dla nas mogą to być przełomowe odkrycia z zakresu psychologii, wzbogacające idee Seneki lub Marka Aureliusza. Możliwe też, że doszedłeś do wniosków przełomowych dla samego siebie. Jeśli nowe idee są prawdziwe i lepsze, warto je przyjąć i stosować. Nie jesteś zakładnikiem dawno zmarłych ludzi, którzy przestali się uczyć dwa tysiące lat temu.

26 sierpnia

Nie bój się katastrof

„Rozbiłem się, zanim jeszcze wszedłem na pokład [...] podróż pokazała mi, jak wiele z tego, co mamy, jest zbędne, i jak łatwo możemy w razie konieczności zrezygnować z tych rzeczy i nigdy nie odczuwać ich braku”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucylusza*, 87.1

Zenon, powszechnie uważany za założyciela szkoły stoickiej, przed zajęciem się filozofią był handlarzem. W podróży z Fenicji do Pireusu jego statek zatonął razem z ładunkiem. Zenon trafił do Aten, gdzie w trakcie wizyt w księgarni zapoznał się z filozofią Sokratesa i, później, ateńskiego filozofa o imieniu Krates. Wpływ tych myślicieli doprowadził do diametralnej zmiany biegu życia Zenona i opracowania przez niego szkoły myślenia i zasad znanych obecnie jako stoicyzm. Według antycznego biografy Diogenesa Laertiosa Zenon miał żartować: „Ponieważ mój okręt zatonął, podróż mi się udała”. Inne źródła przypisują Zenonowi te słowa: „Dobrześ uczyniła, Fortuno, popychając mnie w ten sposób ku filozofii”.

Stoicy nie byli teoretykami, gdy mówili, że powinniśmy działać z „opcją rezerwową” i że nawet najbardziej niefortunne wydarzenia mogą wyjść nam na dobre. Cała filozofia stoicyzmu jest oparta na tym podejściu!

27 sierpnia

Śmiać się czy płakać?

„Heraklit za każdym razem, gdy przemawiał publicznie, wylewał łzy; Demokryt, występując, śmiał się. Dla pierwszego świat był serią nieszczęść, dla drugiego — paradą głupstw. Tak więc powinniśmy mniej poważnie traktować sprawy i znosić je z pogodą ducha, ponieważ bardziej ludzkie jest śmiać się z życia niż rozpaczać nad nim”.

— Seneka, *O pokoju ducha*, 15.2

Czy to ta obserwacja jest źródłem znanego powiedzenia dotyczącego frustrujących wiadomości: „Nie wiem, czy śmiać się, czy płakać”? Stoicy uznawali za bezcelowe denerwowanie się lub smucenie sprawami, które są nam obojętne emocjonalnie — zwłaszcza gdy te emocje mogą sprawić, że *sami* pocujemy się gorzej.

Jest to następny dowód na to, że stoicy nie byli grupą ponurych i zgorzkniałych starców. Nawet gdy sprawy układały się zupełnie nie po ich myśli, gdy świat sprawiał, że chcieli im się szlochać z rozpaczki lub wściekłości, wybierali *śmianie* się z tego.

Możemy dokonać tego samego wyboru co Demokryt. W prawie każdej sytuacji można odnaleźć więcej rzeczy do śmiechu niż do nienawiści. A humor przynajmniej jest przydatny — nie obarcza nas, a sprawia, że sytuacja wydaje się łatwiejsza.

28 sierpnia

Bogaty stoik

„Twórca wszechświata, który ustalił prawa życia, przewidział dla nas dostatnie życie, ale bez opływania w luksusy. Wszystko potrzebne dla naszego dobrostanu jest w zasięgu ręki, natomiast zdobywanie luksusów związane jest z wieloma nieszczęściami i lękami. Wykorzystajmy ten dar natury i zaliczmy go do najważniejszych rzeczy”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 119.15b

Jeszcze w swoich czasach Seneka był krytykowany za to, że pochwalał cnoty stoików, jednocześnie gromadząc jeden z największych majątków w Rzymie. Seneka był tak bogaty, że niektórzy historycy spekulują, iż wielkie pożyczki udzielane przez niego mieszkańcom obecnej Wielkiej Brytanii umożliwiły wybuch krwawego powstania na tych ziemiach. Przeciwnicy Seneki pogardliwie nazywali go „bogatym stoikiem”.

Reakcja Seneki na ten krytycyzm była prosta: mógł być bogaty, ale tego nie *potrzebował*. Nie był przywiązany do majątku ani uzależniony od niego. Ponadto mimo jego bogactw daleko mu było do rzymskich utracjuszy i poszukiwaczy przyjemności. Niezależnie od tego, czy tłumaczenia Seneki były prawdziwe (czy nie był on w pewnym stopniu hipokrytą), pozostawił nam on dobry przepis na poruszanie się we współczesnym materialistycznym i sterowanym pieniądzem społeczeństwie.

Jest to pragmatyczne, a nie moralistyczne podejście do bogactwa.

Możemy żyć dobrze, nie stając się niewolnikami luksusów. Nie potrzebujemy podejmować decyzji, które zmuszają nas do ciągłej pracy i zaniedbywania nauki oraz kontemplacji w celu zdobywania dodatkowych pieniędzy na rzeczy, których nie potrzebujemy. Nie istnieje reguła mówiąca, że sukces finansowy *musi* oznaczać życie ponad stan. Pamiętaj — ludzie mogą być szczęśliwi, mając bardzo niewiele.

29 sierpnia

Niczego nie pragnąć = mieć wszystko

„Żaden człowiek nie posiada takiej władzy, by mieć wszystko, czego pragnie. Pozostaje jednak w naszej mocy nie chcieć tego, czego nie mamy, i radośnie robić pożytek z tego, co posiadamy”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 123.3

Czy jest na świecie człowiek tak bogaty, że stać go dosłownie na *wszystko*? Oczywiście, że nie. Nawet najbogatszym regularnie nie udaje się kupować wyborów, szacunku, klasy, miłości i wielu innych rzeczy, które nie są na sprzedaż.

Jeśli nawet nieprzyzwoite bogactwo nie pozwoli Ci zdobyć wszystkiego, czego pragniesz, czy to już koniec marzeń? A może istnieje inny sposób na rozwiązanie problemu? Stoicy rzeczywiście go znają. Dla nich rozwiązaniem jest zmiana naszych pragnień. Zmieniając swój sposób myślenia, możemy mieć wszystko. John D. Rockefeller, jeden z najbogatszych ludzi świata, wierzył, że: „bogactwo człowieka należy rozważać w kategoriach relacji jego pragnień i wydatków do zarobków. Jeśli ktoś czuje się zamożny, mając 10 dolarów i wszystko to, na czym mu zależy, jest naprawdę bogaty”.

Dziś możesz starać się pomnożyć swój majątek lub wybrać drogę na skróty i po prostu *pragnąć mniej*.

30 sierpnia

Gdy ogarnie Cię lenistwo...

„Wszystko, co musi dopiero zostać zrobione, cnota potrafi uczynić z odwagą i bez zwlekania. Każdy bowiem nazwie oznaką głupoty wykonywanie zadania leniwie i niechętnie lub popychanie ciała w jednym kierunku, a umysłu w drugim, gdy człowiek jest rozdarty z powodu sprzecznych impulsów”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 31b - 32

Jeśli zaczynasz jakąś pracę i od początku czujesz się rozleniwiony oraz podenerwowany, zacznij od zadania sobie pytania: *Po co to robię?* Jeśli rzeczywiście musisz się tym zająć, zastanów się: *Z czego wynika moja niechęć? Z lęku? Złości? Zmęczenia?*

Nie zaczynaj z nadzieją, że ktoś zjawi się i zwolni Cię z zadania, którym nie chcesz się zajmować, albo wyjaśni, dlaczego to, co robisz, ma znaczenie. Nie bądź człowiekiem, który mówi „tak” słowami, a „nie” czynami. W 2005 roku firma Apple była dopiero w połowie drogi do stania się jedną z najdroższych korporacji świata. Steve Jobs w wywiadzie dla „Businessweek” powiedział wtedy: „Jakość jest znacznie ważniejsza niż ilość [...] Jeden home run^[1] jest lepszy niż dwukrotne dotarcie pałkarza do drugiej bazy”.

31 sierpnia

Pomyśl także o własnych przewinieniach

„Zawsze gdy poczujesz się urażony czyimś nagannym postępowaniem, natychmiast przypomnij sobie podobne własne przewiny, takie jak postrzeganie pieniędzy za dobro, pobłażanie sobie w przyjemnościach, szukanie rozgłosu — jakąkolwiek postać by one przyjmowały. Dzięki zastanowieniu się nad tym szybko zapomnisz o gniewie, rozważając też, co zmusza ludzi do takich występków — cóż bowiem innego mogą oni uczynić? Możesz też, jeśli potrafisz, uwolnić ich od tego, co zmusza ich do takiego postępowania”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 10.30

Wcześniej przypomnieliśmy pełne tolerancji przekonanie Sokratesa, że „nikt nie czyni źle celowo”. Jaki jest najlepszy dowód na potwierdzenie tej hipotezy? Wszystkie sytuacje, w których *my* sami zrobiliśmy coś nie tak bez złych intencji. Pamiętasz takie przypadki? Chwile, gdy byłeś nieuprzejmy, ponieważ nie spałeś przez dwie noce, gdy działałeś na podstawie błędnych informacji, gdy dałeś się ponieść emocjom, zapomniałeś czegoś, czegoś nie zrozumiałeś? Listę takich sytuacji można ciągnąć w nieskończoność.

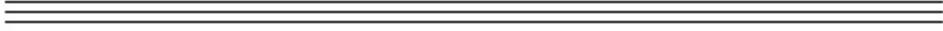
To dlatego tak ważne jest, by nie skreślać ludzi i nie piętnować ich jako wrogów. Bądź dla nich równie wyrozumiały jak dla samego siebie. Potraktuj ich ulgowo, jak

robisz to ze sobą, dzięki czemu będziesz mógł nadal z nimi współpracować i korzystać z ich talentów.

[1] Jest to określenie z dziedziny baseballu, oznaczające wybicie piłki, po którym pałkarz zdobywa wszystkie bazy, a tym samym i punkt — *przyp. tłum.*

Część III

Wola



Wrzesień

Hart ducha i odporność

1 września

Silna dusza jest lepsza niż szczęśliwy los

„Racjonalna dusza mocniejsza jest od losu. Sama kieruje swe sprawy w jedną lub drugą stronę i sama jest źródłem szczęśliwego lub nieszczęsnego życia”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 98.2b

Katon Młodszy był wystarczająco bogaty, by dobrze się ubierać. Jednak często chodził po Rzymie boso, obojętny na opinie mijających go osób. Mógł pozwolić sobie na najwykwintniejsze potrawy, jednak zamiast tego jadał proste posiłki. Niezależnie od tego, czy padało, czy było upalnie, z wyboru nie nosił nakrycia głowy.

Dlaczego Katon nie pozwalał sobie na prostą ulgę? Ponieważ ćwiczył swoją duszę, aby była silna i odporna. A dokładniej — uczył się obojętności; postawy „niech będzie to, co ma być”, która dobrze służyła mu w armii, na forum, w senacie oraz w życiowych rolach ojca i męża stanu.

Trening przygotował Katona na różne okoliczności i kaprysy losu. Jeśli przejdziemy własne ćwiczenia i przygotowania, możemy zauważyć podobny wzrost siły.

2 września

Szkoła filozofów to szpital

„Ludzie, sala wykładowa filozofa to szpital. Wychodząc z niej, nie powinieneś czuć przyjemności, lecz ból, ponieważ nie jesteś zdrow, gdy do niej wchodzisz”.

— Epiktet, *Diatryby*, 3.23.30

Potrzebowałeś kiedyś fizjoterapii lub rehabilitacji? Nie jest to niczym przyjemnym niezależnie od tego, z czym kojarzą Ci się te nazwy lub jak wiele leżących i masowanych osób widziałeś. Okazuje się, że leczenie *boli*. Przeszkoleni specjaliści dokładnie wiedzą, gdzie zastosować siłę i jakie punkty poddawać naciskowi, aby wzmocnić słabe miejsca pacjenta i pomóc w stymulacji obszarów, które uległy atrofii.

Filozofia stoicka jest podobna. Niektóre spostrzeżenia lub ćwiczenia dotkną jednego z Twoich „punktów spustowych”. Nie bierz tego do siebie. Te ćwiczenia *mają* boleć. W ten sposób rozwijasz wolę pozwalającą przetrwać i znieść liczne życiowe trudności.

3 września

Najpierw ciężki zimowy trening

„Musimy przejść ciężki zimowy trening i nie spieszyć się do spraw, do których się nie przygotowaliśmy”.

— Epiktet, *Diatryby*, 1.2.32

Przed nadejściem współczesnej sztuki wojskowej armie na czas zimy były zwykle rozpuszczane. Nie prowadzono wtedy znanych obecnie wojen totalnych. Konflikty częściej miały postać serii najazdów przerywanych rzadkimi decydującymi bitwami.

Gdy Epiktet pisze, że powinniśmy przejść „ciężki zimowy trening” (greckie słowo *cheimaskêsai*), podważa zasadność bycia żołnierzem (lub przedstawicielem jakiegokolwiek innego zawodu) na część etatu. Aby osiągnąć zwycięstwo, trzeba poświęcić cały czas i wszystkie zasoby na przygotowania i trening. James LeBron nie robi sobie letnich wakacji. Wykorzystuje ten czas na doskonalenie różnych aspektów gry. W okresie pokoju armia Stanów Zjednoczonych szkoli żołnierzy dzień i noc, aby przygotować ich do wojny. Gdy ta się zacznie, żołnierze uczestniczą w walkach do czasu jej zakończenia.

To samo dotyczy także nas. Nie możemy żyć bez przekonania. W życiu nie ma przerw ani weekendów. Stale przygotowujemy się na przeszkody, jakie może przynieść nam los. Gdy już na nie natrafimy, będziemy gotowi i nie spoczniemy, dopóki ich nie pokonamy.

4 września

Skąd masz siebie znać, jeśli nigdy Cię nie sprawdzono?

„Uważam cię za pechowca, ponieważ nigdy nie zmierzyłeś się z przeciwnościami losu. Przeszedłeś przez życie bez przeciwnika. Nikt — nawet ty — nie wie, do czego jesteś zdolny”.

— Seneka, *O opatrności*, 4.3

Większość osób, które przeszły trudny okres w życiu, później zwykle nosi swoje ciężkie doświadczenia jak ordery za zasługi. „To były czasy” — nieraz mówią takie osoby, choć ich poziom życia jest obecnie dużo wyższy. Ktoś inny może powiedzieć z melancholią: „Ach, chciałbym znów być młody i głodny” lub „Niczego bym w swoim życiu nie zmienił”. Choć niektóre okresy są trudne, takie doświadczenia kształtują charakter. To one sprawiają, że ludzie stają się tym, kim są.

To następna korzyść płynąca z tak zwanych nieszczęść. Dzięki ich doświadczeniu i przetrwaniu lepiej rozumiemy nasze możliwości i wewnętrzną siłę. Przejście „próby ognia” daje poczucie siły, ponieważ wiesz, że w przyszłości poradzisz sobie z podobnymi przeciwnościami. „Co mnie nie zabije, to mnie wzmocni” — powiedział Nietzsche.

Dlatego jeśli dziś będzie Ci się wydawać, że sprawy przyjmują zły obrót lub że szczęście może Cię opuścić, nie martw się. Mogą to być jedne z tych kształtujących charakter doświadczeń, za które później będziesz wdzięczny.

5 września

Skoncentruj się na tym, nad czym masz pełną kontrolę

„Pamiętaj więc, że jeśli uznasz za dające wolność to, co z natury niewoli, a to, co cudze, uznasz za własne, staniesz się zniewolony i nieszczęśliwy. Będziesz winił zarówno bogów, jak i innych ludzi. Jeżeli jednak uznasz za własne tylko to, co twoje, a rzeczy przynależne innym prawdziwie uznasz za nie swoje, nikt nie będzie mógł cię do niczego zmusić ani ci czegoś zabronić, nie będziesz nikogo winił ani oskarżał, nie będziesz robił nic wbrew swej woli, nie będziesz miał wrogów i nikt nie będzie mógł cię zranić, ponieważ żadna krzywda nie będzie miała do ciebie dostępu”.

— Epiktet, *Enchiridion*, 1.3

Kapitan James Stockdale po zestrzeleniu nad Wietnamem przetrwał siedem i pół roku w różnych obozach jenieckich. Był poddawany brutalnym torturom, ale nigdy się nie poddał. Pewnego razu, gdy przetrzymujący go ludzie chcieli zmusić go do wystąpienia w filmie propagandowym, celowo poważnie sam się okaleczył, aby to uniemożliwić.

Gdy samolot Stockdale’a został trafiony, kapitan powiedział sobie, że „wkracza w świat Epikteta”. Nie miał wtedy na myśli udziału w seminarium filozoficznym. Wiedział, co go czeka po awaryjnym lądowaniu. Wiedział, że niełatwo będzie mu przeżyć.

W przeprowadzonym przez Jima Collinsa wywiadzie do klasyka wśród książek biznesowych, *Od dobrego do wielkiego*, Stockdale wyjaśnił, że w obozach najczęściej problemów miała pewna grupa osób. „Byli to optymiści — powiedział Stockdale — którzy mówili: »Wyjdziemy stąd do Świąt Bożego Narodzenia«. Święta nadchodziły i przemijały. Wtedy mówili sobie: »Wyjdziemy stąd przed Wielkanocą«. A Wielkanoc nadchodziła i przemijała. Później było Święto Dziękczynienia i znów Święta Bożego Narodzenia, a ci ludzie umierali z powodu złamanego serca”.

Jednak Stockdale wytrwał i wydostał się z obozu. Stłumił swe pragnienia i skoncentrował się wyłącznie na tym, nad czym miał kontrolę: na samym sobie.

6 września

Mogą Cię zakuć w kajdany, ale...

„Możecie związać mi nogi, jednak nawet Zeus nie złamie mej wolności wyboru”.

— Epiktet, *Diatryby*, 1.1.23

Epiktet podobno kulał, ponieważ gdy był niewolnikiem, chodził zakuty w łańcuchy. Dwa tysiące lat później James Stockdale też miał nogi zakute w kajdany (i był podciągany do sufitu za związane za plecami ramiona, co powodowało wyrywanie ich ze stawów). Przyszły senator John McCain przebywał w tym samym więzieniu i był traktowany w podobny sposób. Ponieważ ojciec McCaina był sławny, ludzie przetrzymujący przyszłego senatora wielokrotnie proponowali mu porzucenie swych podwładnych i wcześniejszy powrót do domu. Jednak McCain też twardo bronił swojej wolności wyboru i nie poddał się pokusie, choć oznaczało to, że musiał przecierpieć utratę wolności fizycznej.

Żaden z tych ludzi się nie poddał. Żaden nie zrezygnował ze swych zasad. Na tym to polega: inni mogą Cię zakuć w kajdany, ale nie mogą zmienić tego, kim jesteś. Nawet w obliczu najgorszych tortur i okrucieństw, jakich ludzie się wobec siebie dopuszczają, nikt nie może odebrać Ci władzy nad Twoim umysłem i prawa do podejmowania własnych decyzji. Tylko Ty sam możesz z tego zrezygnować.

7 września

Nasze ukryte moce

„Zastanów się, kim jesteś. Przede wszystkim jesteś istotą ludzką i nie masz większej mocy niż swój rozumny wybór, który kontroluje wszystkie inne rzeczy i nie ma nad sobą żadnego innego władcy”.

— Epiktet, *Diatryby*, 2.10.1

Psycholog Viktor Frankl spędził trzy lata uwięziony w różnych obozach koncentracyjnych, w tym w Auschwitz. Naziści zamordowali jego rodzinę i żonę, zniszczyli pracę jego życia i odebrali mu wolność. Dosłownie nic mu nie pozostało. Jednak po długich przemyśleniach Frankl odkrył, że zachował jedną rzecz: możliwość określenia *znaczenia cierpienia*. Tego nawet naziści nie mogli mu odebrać.

Ponadto Frankl zdał sobie sprawę, że potrafi odnaleźć pozytywne aspekty sytuacji, w jakiej się znalazł. Miał możliwość dalszego testowania i badania teorii psychologicznych, a nawet ich poprawiania. Wciąż mógł służyć innym. Znajdował nawet pewną pociechę w tym, że jego bliskim oszczędzono cierpienia i nędzy, z jakimi on sam każdego dnia stykał się w obozie.

Twoja ukryta moc to możliwość korzystania z rozumu i dokonywania wyborów, jakkolwiek ograniczone lub małe by one były. Pomyśl o obszarach życia, w których działasz pod przymusem lub jesteś obciążony zobowiązaniami. Jakich wyborów możesz dokonywać każdego dnia? Będziesz zaskoczony tym, jak jest ich wiele. Czy wykorzystujesz tę

możliwość? Czy odnajdujesz pozytywne aspekty sytuacji?



8 września

Nie daj się zwieść powodzeniu

„Fortuna nie może zniszczyć nikogo, kto wcześniej nie został przez nią zwiedziony [...] jeśli ktoś nie nadyma się w czasach powodzenia, po zmianie okoliczności nie zejdzie z niego powietrze. W obu sytuacjach racjonalna dusza stabilnego człowieka pozostaje niezmienna, ponieważ to właśnie w dobrych czasach dowodzi on swej siły w obliczu przeciwności”.

— Seneka, *O pocieszeniu do matki Helwii*, 5.4b, 5b - 6

W 41 roku naszej ery Seneka został wygnany z Rzymu na Korsykę. Nie wiemy dokładnie, co było tego przyczyną, jednak według plotki wdał się w romans z siostrą imperatora. Wkrótce potem wysłał do matki list, starając się ją uspokoić i ukoić w żalu. Jednak pod wieloma względami musiał pisać te słowa także do siebie, karcąc siebie za ten nieoczekiwany obrót spraw, który mocno go dotknął.

Seneka odniósł znaczące sukcesy polityczne i społeczne. Możliwe, że szukał przyjemności ciała. On i jego rodzina musieli ponieść tego konsekwencje. My też musimy brać odpowiedzialność za nasze czyny i podejmowane ryzyko.

Jak Seneka mógł zareagować? Jak miał poradzić sobie z tym, co go spotkało? No cóż, jego odruchem było pocieszyć matkę, zamiast użalać się nad własnym cierpieniem. Choć z innych listów wiemy, że Seneka błagał i lobbował na rzecz swego powrotu do Rzymu i władzy (na co ostatecznie mu

pozwolono), wydaje się, że dość dobrze znosił ból i hańbę wygnania. Filozofia, którą długo studiował, przygotowała go na tego rodzaju przeciwności i zapewniła mu determinację oraz cierpliwość potrzebne do przeczekaania trudnych chwil. Gdy szczęście znów zaczęło mu sprzyjać i Seneka wrócił do władzy, dzięki filozofii nie uznał tego za rzecz oczywistą i nie stał się zależny od swej pozycji. Było to ważne, ponieważ los znów miał się od niego odwrócić. Gdy nowy imperator skierował swój gniew przeciw Senece, ten dzięki filozofii znów był na to gotowy.

9 września

Jedyną rzeczą, której należy się lękać, jest sam lęk

„Nie ma jednak powodu do życia i limitu naszych nieszczęść, jeśli pozwolimy rządzić naszym lękiem”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 13.12b

W pierwszych latach okresu nazwanego później „wielkim kryzysem” nowy prezydent, Franklin Delano Roosevelt (FDR), został zaprzysiężony i wygłosił mowę inauguracyjną. Jako ostatni prezydent sprawujący władzę przed ratyfikowaniem 20. poprawki do konstytucji FDR nie mógł objąć urzędu aż do marca. Oznaczało to, że kraj przez miesiące był pozbawiony silnego przywództwa. Panika wisiała w powietrzu, banki upadały, a ludzie byli przerażeni.

Prawdopodobnie słyszałeś już chwytliwe powiedzenie „jedyną rzeczą, której należy się lękać, jest sam lęk” ze słynnej mowy wygłoszonej przez FDR. Warto jednak przytoczyć cały fragment obejmujący te słowa, ponieważ dotyczy on wielu trudnych momentów, z jakimi możemy zetknąć się w życiu:

„Chciałbym tu podkreślić mocne przekonanie, że jedyną rzeczą, której należy się lękać, jest sam lęk — nienazwane, irracjonalne, nieuzasadnione przerażenie, paralizujące wysiłki niezbędne do przekształcenia odwrotu w postęp”.

Stoicy wiedzieli, że należy obawiać się lęku. Byli świadomi

nieszczęść, jakie powoduje. Rzeczy, których się boimy, bledną w porównaniu ze szkodami, jakie sami wyrządzamy sobie i innym, gdy bezrefleksyjnie miotamy się, chcąc uniknąć zagrożenia. Kryzys ekonomiczny jest zły, jednak panika jest jeszcze gorsza. W trudnych okolicznościach przerażenie nie pomaga, a tylko pogarsza sytuację. To dlatego musimy oprzeć się lękowi i odrzucić go, jeśli chcemy odmienić stan rzeczy.

10 września

Przygotowania w słoneczny dzień

„Oto lekcja, dzięki której sprawdzisz siłę swego charakteru: przez część tygodnia jedz tylko najmarniejsze i najtańsze potrawy, ubieraj się skromnie w sfatygowane stroje i zastanów się, czy rzeczywiście jest to takie straszne, jak się obawiałeś. To w dobrych czasach powinieneś przygotować się na przyszłe trudniejsze momenty, ponieważ gdy Fortuna jest przyjazna, dusza może zbudować ochronę przed jej atakami. Żołnierze ćwiczą manewry w czasach pokoju, budują schrony, gdy wroga nie ma w zasięgu wzroku, oraz wyężdżają się, gdy nikt ich nie atakuje, dzięki czemu nie są znużeni w obliczu natarcia”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 18.5 - 6

Co się stanie, jeśli przez jeden dzień w miesiącu będziesz doświadczał efektów biedy, głodu, całkowitej izolacji lub innych rzeczy, jakich się boisz? Po początkowym szoku kulturowym zaczną się one wydawać czymś normalnym i nie będą już tak przerażające.

Jest wiele nieszczęść, których skutki można „przećwiczyć”. Jest wiele problemów, które można z góry rozwiązać. Udawaj, że wyłączono Ci ciepłą wodę, że skradziono Ci portfel, że Twój wygodny materac nie istnieje i musisz spać na podłodze, że Twój samochód został zajęty za długi i

wszędzie musisz chodzić pieszo. Udawaj, że straciłeś pracę i musisz znaleźć nową. Nie ograniczaj się do *wyobrażania* sobie takich sytuacji, ale *przeżyj je*. Zrób to teraz, póki znajdujesz się w dobrej sytuacji. Seneka przypomina nam: „To właśnie w czasach wolnych od trosk należy wzmacniać duszę na potrzeby bardziej stresujących sytuacji. [...] Jeśli nie chcesz, by człowiek wzdrygał się w czasie kryzysu, wytrenuj go przed nadejściem problemów”.

11 września

Jak wyglądałby świat z „mniej”?

„Przyzwyczajmy się jadać bez tłumów, bądźmy zależni od mniejszej liczby niewolników, nabywajmy ubrania tylko w celu, do którego są przeznaczone, i żyjmy w skromniejszych domach”.

— Seneka, *O pokoju ducha*, 9.3b

Pisarz Stefan Zweig, znany z mądrości w duchu stoików, swego czasu był jednym z najbardziej poczytnych autorów na świecie, jednak jego świat rozpadł się w wyniku dojścia Hitlera do władzy. To smutny, ale powtarzający się w historii motyw: politycy tracą stanowiska za obronę postaw, które później uznajemy za odważne. Niezliczone ciężko pracujące i dobrze prosperujące małżeństwa tracą majątek na rzecz finansowych oszustów. Ktoś zostaje skazany za niepopełnione przestępstwo i uwolniony z zarzutów dopiero po wielu latach.

W każdej chwili możemy stracić dogodną pozycję i musieć poradzić sobie z *mniej* — z mniejszą ilością pieniędzy, mniejszą sławą, mniejszą dostępnością różnych rzeczy, mniejszymi zasobami. Należy też pamiętać o *mniej* wynikających z wieku: mniej mobilności, mniej energii, mniej wolności. W pewien sposób możemy się jednak na to przygotować, zaznajamiając się z tym, jak może wyglądać takie życie.

Jednym ze sposobów zabezpieczania się przed kolejami losu — i wywoływanymi przez nie emocjonalnymi huśtawkami —

jest skromne życie *już teraz*. Dlatego dziś możesz spróbować przyzwyczać się do tego, by mieć mniej i przetrwać. Dzięki temu gdy będziesz zmuszony tak żyć, nie będzie to takie straszne.



12 września

Stąpaj twardo po ziemi lub zostaniesz na nią sprowadzony

„Zenon stale mawiał, że nic nie jest bardziej niestosowne niż wywyższanie się — zwłaszcza przez młodzież”.

— Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, 7.1.22

W słynnym liście Izokratesa do Demonika (później list ten stał się inspiracją do mowy „Bądź wierny sobie” Poloniusza) znajduje się ostrzeżenie podobne do tego, jakie przedstawia Zenon. Pisząc do młodego człowieka, Izokrates radzi: „Bądź uprzejmy dla ludzi, którzy do ciebie podchodzą, a nigdy wyniosły. Nawet niewolnikowi trudno jest znieść arogancką pychę”.

Jeden z najczęściej powtarzających się motywów w sztuce — od literatury antycznej po filmy dla szerokiej publiczności — dotyczy aroganckiego, nadmiernie pewnego siebie młodego człowieka, który musi zostać „utemperowany” przez starszego i mądrzejszego mężczyznę. To szablonowy scenariusz, będący prozą życia. Ludzie czasem mają o sobie za wysokie mniemanie. Uważają, że wszystko już wiedzą i są lepsi od pozostałych. Kontakty z takimi ludźmi są tak nieprzyjemne, że ktoś musi udzielić im nauczki.

Jednak takiej konfrontacji można łatwo uniknąć. Jeśli balon nigdy nie zostanie napompowany, nie trzeba będzie go

przebijać. Nadmierna pewność siebie to poważna słabość i ciężar. Jeśli już jesteś pokorny, nikt nie będzie musiał Cię upokarzać. Dużo mniejsze jest też ryzyko, że świat przygotuje dla Ciebie nieprzyjemne niespodzianki. Jeśli będziesz twardo stąpał po ziemi, nikt nie zechce Cię na nią sprowadzać (co bywa bardzo bolesne).



13 września

Strzeż swej wewnętrznej fortecy przed lękiem

„Nie, to zdarzenia są źródłem lęku. Gdy ktoś ma władzę nad nimi lub może im zapobiec, może wzbudzać lęk. W jaki sposób forteca może zostać zniszczona? Nie żelazem lub ogniem, ale przez sądy [...] od tego musimy zacząć. Od tej strony trzeba oblegać fortecę i obalać tyranów”.

— Epiktet, *Diatryby*, 4.1.85 - 86; 87a

Stoikom zawdzięczamy wspaniałą koncepcję „wewnętrznej twierdzy”. To ta forteca, jak wierzyli stoicy, chroni naszą duszę. Choć fizycznie jesteśmy podatni na zranienia, choć pod wieloma względami pozostajemy na łasce losu, nasze wewnętrzne królestwo jest nie do zdobycia. Marek Aureliusz ujął to (i to wielokrotnie) tak: „rzeczy nie mają dostępu do duszy”.

Historia uczy nas jednak, że niezdobyte twierdze mogą upaść, jeśli w środku znajdzie się zdrajca. Mieszkańcy — jeżeli padną ofiarą lęku, chciwości lub zachłanności — mogą otworzyć bramy i wpuścić wroga. Dzieje się tak z wieloma ludźmi, gdy utracą panowanie nad nerwami lub poddadzą się lękom.

Dana jest Ci potężna twierdza. Nie zdradź jej.

14 września

Inny rodzaj modlitwy

„Spróbuj modlić się inaczej i zobacz, co się stanie. Zamiast prosić o »sposób na przespanie się z nią«, spróbuj pomodlić się o »sposób na zwalczenie tej żądzы«. Zamiast o »sposób na pozbycie się go« spróbuj poprosić o »sposób na to, by nie pragnąć jego śmierci«. Zamiast o »sposób na to, by nie stracić dziecka« spróbuj poprosić o »sposób na pozbycie się lęku o nie«”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 9.40.(6)

Modlitwa kojarzy nam się z religią. Jednak w życiu wszyscy czasem mamy na coś nadzieję lub o coś prosimy. W trudnych sytuacjach zdarza nam się bezgłośnie błagać o wsparcie, po bolesnym rozstaniu prosimy o drugą szansę. W trakcie meczu siedzimy na brzegu krzeselka, życząc sobie określonego wyniku. „Dawaj, dawaj, dawaj...” — mówimy. „Proszę...”. Nawet jeśli nie kierujemy tych słów do nikogo konkretnego, jest to rodzaj modlitwy. W takich momentach, gdy w głębi duszy bardzo nam na czymś zależy, świetnie widać, jak samolubne są zwykle nasze prośby.

Pragniemy boskiej interwencji, by nasze życie w magiczny sposób stało się łatwiejsze. A co powiesz na to, by prosić o hart ducha i siłę, abyś potrafił zrobić to, co należy? Co się stanie, jeśli poszukasz jasności w kwestii tego, co możesz kontrolować, co już leży w zasięgu Twoich możliwości? Może się okazać, że Twe modlitwy już zostały wysłuchane.

15 września

Ogród nie jest na pokaz

„Zacznij od tego, by nie mówić ludziom, kim jesteś. Na pewien czas zachowaj swą filozofię dla siebie. W podobny sposób powstaje owoc: nasiono zostaje zakopane na pewien czas, ukryte i stopniowo rośnie, dzięki czemu może osiągnąć pełną dojrzałość. Jeśli jednak ziarno wypuści pędy przed pełnym rozwinięciem łodygi, nigdy nie dojrzeje. [...] Tego rodzaju rośliną jesteś, zbyt wcześnie ukazującą owoce, dlatego zima może cię zniszczyć”.

— Epiktet, *Diatryby*, 4.8.35b - 37

Po tym wszystkim, co przeczytałeś, możliwe, że myślisz sobie: *To mądre słowa. Rozumiem, o co w tym chodzi. Jestem stoikiem.* Nie jest to jednak takie proste. Samo to, że zgadzasz się z tą filozofią, nie oznacza jeszcze, że zakorzeniła się ona w Twoim umyśle.

Czytanie książek po to, aby wydawać się mądrzejszym, lub posiadanie imponującej biblioteczki jest jak pielęgnowanie ogrodu w celu zrobienia wrażenia na sąsiadach. Uprawiasz ziemię, aby wyżywić rodzinę? Oto czysty i pożyteczny sposób wykorzystania czasu. Nasiona stoicyzmu zostały zasiane już dawno temu. Wykonaj pracę niezbędną przy ich pielęgnowaniu i doglądaniu. Dzięki temu zarówno one, jak i Ty będziecie przygotowani i odporni na trudne zimy życia.

16 września

Każdy może mieć szczęście, nie każdy potrafi wytrwać

„Sukces przychodzi także do ostatnich i nieutalentowanych. Wyjątkowe cechy wielkiego człowieka to umiejętność pokonywania nieszczęść i trwóg ludzkiego życia”.

— Seneka, *O Opatrzności*, 4.1

Zapewne znasz ludzi, którzy mieli w życiu niezwykle dużo szczęścia. Możliwe, że wygrali na genetycznej loterii lub z łatwością pokonywali kolejne klasy i stopnie kariery. Choć nigdy nie przygotowywali planów, choć podejmowali lekkomyślne decyzje i zajmowali się coraz to innymi sprawami, w jakiś sposób udało im się wyjść bez szwanku. Mówi się, że „głupi ma zawsze szczęście”.

Naturalne jest, że czujemy zazdrość względem takich osób. Też chcemy, by nasze życie było łatwe — a przynajmniej tak nam się wydaje. Czy jednak łatwe życie rzeczywiście jest godne podziwu?

Każdy może mieć szczęście. Bycie ignorantem nie wymaga żadnych umiejętności. Nikt nie uważa tego za coś wielkiego.

Co jednak powiesz o kimś, kto potrafi przetrwać trudności, kto idzie dalej, gdy inni się poddają, kto osiąga cel dzięki ciężkiej pracy i uczciwości? To godne podziwu, ponieważ te osoby przetrwały dzięki hartowi ducha i odporności, a nie przywilejom wynikającym z urodzenia lub okolicznościom. A

co powiesz o kimś, kto na drodze do sukcesu nie tylko przezwyciężył zewnętrzne trudności, ale też opanował siebie i własne emocje? Jest dużo bardziej godny zachwytu. A człowiek, który nie otrzymał wiele od losu, był tego świadom, ale i tak odniósł sukces? To prawdziwa wielkość.

17 września

Jak radzić sobie z nienawistnikami?

„Co robić, gdy ktoś mną gardzi? To jego sprawa. Ja natomiast dopilnuję, by nikt nie zobaczył mnie, jak robię lub mówię coś godnego pogardy. Co, gdy ktoś mnie nienawidzi? To jego sprawa. Ja natomiast dopilnuję, bym był życzliwy i uprzejmy dla każdego oraz gotów pokazać nawet nienawistnikom, że się mylą. Nie krytykując ich lub okazując pobłażliwość, ale w szczerzy i przydatny sposób”.

Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 11.13

Gdy ktoś ma na jakiś temat zdecydowaną opinię, zwykle więcej mówi to o *nim samym* niż o ludziach lub sprawach, których ta opinia dotyczy. Dotyczy to przede wszystkim urazy i nienawiści względem innych ludzi (smutnym paradoksem jest to, że uprzedzone osoby często odczuwają ukryty podziw wobec tych, których otwarcie nienawidzą).

Dlatego stoicy robią dwie rzeczy, gdy zetkną się u innych z nienawiścią lub negatywnymi opiniami. Zadają sobie pytanie: *Czy mogę kontrolować tę opinię?* Jeśli możliwe jest wpłynięcie na cudzą opinię lub jej zmiana, próbują to zrobić. W przeciwnym razie akceptują danego człowieka takim, jaki jest (i nigdy nie żywią do nienawistnika nienawiści). Nasze zadanie i tak jest wystarczająco trudne. Nie mamy czasu na zastanawianie się nad tym, co myślą inni ludzie — nawet jeśli dotyczy to nas samych.

18 września

Radzenie sobie z bólem

„Kiedykolwiek cierpisz ból, pamiętaj, że nie jest to powód do wstydu i że nie może to osłabić twojej przewodniej inteligencji ani powstrzymać cię od działania racjonalnie i na rzecz dobra powszechnego. W większości sytuacji pomogą ci słowa Epikura, który mówił, że ból nigdy nie jest nieznośny lub wieczny. Dlatego pamiętaj o tym, że jest ograniczony, i nie wyolbrzymiaj go w wyobraźni. Pamiętaj też, że wiele częstych utrapień, takich jak niewyspanie, gorączka lub utrata apetytu, to ukryty ból. Gdy zaczną cię przygnębiać, powiedz sobie, że poddajesz się bólowi”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 7.64

W 1931 roku Winston Churchill odwiedził Nowy Jork. Gdy przechodził przez ulicę, został potrącony przez samochód jadący prawie pięćdziesiąt kilometrów na godzinę. Świadek wydarzenia był przekonany, że Churchill zginął w tym wypadku. Polityk z pękniętymi żebrami i poważnym urazem głowy musiał spędzić osiem dni w szpitalu.

Churchill mimo obrażeń zachował przytomność. Gdy rozmawiał z policją, zdecydowanie podkreślał, że wina leży wyłącznie po jego stronie. Nie chciał, aby obwiniać o cokolwiek kierowcę. Ten ostatni odwiedził później Churchilla w szpitalu. Gdy Churchill dowiedział się, że kierowca jest bezrobotny, zaproponował *mu* — człowiekowi, który prawie go zabił — pieniądze. Bardziej niż o własny ból martwił się o

to, że spowodowany wypadkiem rozgłos utrudni kierowcy znalezienie pracy, dlatego starał się mu pomóc.

„Natura jest miłosierna — napisał później w artykule dotyczącym tej historii — i nie wystawia swych dzieci, ludzi i zwierząt, na próby, których nie mogą znieść. Tylko wtedy, gdy w grę wchodzi okrucieństwo człowieka, pojawiają się piekielne udręki. Rada dla wszystkich — podejmujcie ryzyko; przyjmujcie rzeczy takimi, jakie są; nie lękajcie się, wszystko będzie dobrze”.

W późniejszych latach Churchill i cały świat byli świadkami jednych z największych piekielnych udręk, do jakich zdolny jest człowiek. Jednak sam Churchill, podobnie jak wielu naszych przodków, przetrwał także ten ból. Choć był on potworny, ostatecznie wszystko znów potoczyło się dobrze. Ponieważ — jak pisze Epikur — nic nie trwa wiecznie. Musisz tylko zachować siłę i dobroć, aby przez to przejść.

19 września

Elastyczność woli

„Pamiętaj, że zmiana zdania i zastosowanie się do czyichś sugestii jest zgodne z wolną wolą. Działanie bowiem tylko do ciebie należy; powinieneś realizować jego cel zgodnie z własnymi impulsami i sądami, a także kierując się intelektem”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 8.16

Gdy skoncentrujesz się na zadaniu, to czy zawsze doprowadzasz je do końca? Jeśli tak, jest to imponujące dokonanie. Nie stań się jednak więźniem tego rodzaju determinacji. Ta siła może pewnego dnia stać się słabością.

Okoliczności się zmieniają. Pojawiają się nowe fakty. Występują różne wydarzenia. Jeśli nie potrafisz się do nich zaadaptować i tylko przesch naprzód, niezdolny dostosować się do nowych informacji, nie będziesz lepszy niż robot. Nie chodzi o to, aby mieć żelazną wolę, ale o to, by zachować zdolność *adaptacji*. Wola powinna w pełni wykorzystywać rozum do precyzowania spostrzeżeń, impulsów i sądów na potrzeby skutecznego działania w słusznym celu.

Zmienianie się i adaptowanie nie jest oznaką słabości. Elastyczność to specyficzna zaleta. Dzięki jej *połączeniu* z siłą wola sprawia, że stajemy się odporni i niepowstrzymani.

20 września

Życie to nie taniec

„Sztuka życia bardziej przypomina zapasy niż taniec, ponieważ zręczne życie wymaga przygotowania na spotkanie i przetrwanie nagłych oraz nieoczekiwanych ataków”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 7.61

Taniec to popularna metafora życia. Człowiek musi być giętki, zwinny i podążać za muzyką. Powinien też czuć partnera, podążać za nim i płynąć razem z nim. Jednak każdy, kto próbował działać w trudnej dziedzinie, w której panuje konkurencja lub rywalizacja, wie, że metafora tańca jest niewystarczająca. Nikt nie wchodzi na scenę, aby zrzucić z niej tancerzy. Tancerzy nikt nigdy nie poddusza.

Natomiast dla zapaśnika rywalizacja i nieoczekiwane sytuacje są częścią zawodu. Zapasy, podobnie jak życie, polegają na walce. Zapaśnicy starają się pokonać przeciwnika, a także własne ograniczenia, emocje i trudny trening.

Życie, podobnie jak zapasy, wymaga czegoś więcej niż pełnych gracji ruchów. Musimy przejść ciężki trening i pielęgnować niezłomną wolę zwycięstwa. Filozofia to kamień szlifierski, który pozwala nam wzmocnić takie nastawienie i wyostrzyć wolę.

21 września

Zachowaj spokój, zachowaj kontrolę

„Gdy okoliczności zupełnie cię rozstroją, szybko weź się w garść. Nie wypadaj ze swego rytmu na dłużej, niż to konieczne. Zdołasz go utrzymać, jeśli będziesz stale do niego wracał”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 6.11

Od czasu do czasu coś nas zaskoczy. Nie chodzi tu tylko o nieprzewidywalne zdarzenia nazywane „czarnymi łabędziami” — ataki terrorystyczne lub panikę na rynkach finansowych. Są to też drobne, nieoczekiwane sytuacje, takie jak rozładowany akumulator w samochodzie, odwołanie spotkania przez znajomego w ostatniej chwili, nagle gorsze samopoczucie. Takie wydarzenia mogą nas dezorientować i dezorganizować. Przyjęliśmy określone założenia dotyczące świata i na ich podstawie opracowaliśmy plany. A gdy założenia okazały się błędne, to samo dotknęło także planów i zrozumienia sytuacji.

Nie ma w tym nic złego! Takie sytuacje się zdarzają. Linia piechoty może znaleźć się pod gwałtownym atakiem — ważne jest, aby nie pozwolić wtedy na zapanowanie chaosu. Muzykom czasem zdarzają się techniczne problemy i wypadają z rytmu. W obu tych sytuacjach istotne jest, aby jak najszybciej wrócić na pozycje.

Dziś to samo dotyczy także Ciebie. Porządek i spokój mogą

zostać zakłócone przez nowe okoliczności. Nic nie szkodzi —
pozbić się i poszukaj drogi powrotnej.



22 września

Przeszkody kształtują charakter

„Trudności ujawniają charakter człowieka. Dlatego gdy staniesz przed wyzwaniem, pamiętaj, że Bóg przydziela ci młodszego sparingpartnera, podobnie jak robiłby to trener. Dlaczego? Aby stać się olimpijczykiem, musisz się napocić! Uważam, że nikt nie stoi przed wartościowszym wyzwaniem niż twoje; musisz tylko potraktować je tak jak atleta młodszego sparingpartnera”.

— Epiktet, *Diatryby*, 1.24.1 - 2

Stoicy bardzo chętnie porównywali życie do konkurencji olimpijskich, a zwłaszcza do zapasów. Podobnie jak my postrzegali sport zarówno jako przyjemną rozrywkę, jak i jako pole ćwiczeń pomagające przygotować się na nieuchronne życiowe wyzwania. Generał Douglas MacArthur wypowiedział kiedyś słowa wyryte później w sali gimnastycznej w West Point:

NA TYCH POLACH PRZYJACIELSKICH ZMAGAŃ
ZIARNO ZOSTAŁO ZASIANE,
KTÓRE NA INNYCH POLACH W INNE DNI
WYDA OWOCE ZWYCIĘSTWA.

Każdemu zdarzyło się zostać pokonanym przez przeciwnika i irytować się brakiem posiadanych przez niego umiejętności lub cech — wzrostu, szybkości, przeglądu sytuacji itd. To, jak reagujemy na tego rodzaju zmagania, mówi nam, kim

jesteśmy jako sportowcy i kim będziemy jako ludzie. Czy postrzegamy to jako szansę na naukę i rozwój siły? Czy frustrujemy się i narzekamy? A może, co jeszcze gorsze, rezygnujemy i szukamy łatwiejszej gry, dzięki której poczujemy się dobrze, zamiast zmagać się z wyzwaniami?

Wielcy ludzie nie unikają testów swoich umiejętności. Szukają wyzwań, ponieważ są one nie tylko miarą wielkości, ale też drogą do niej.

23 września

Najbezpieczniejsza forteca

„Pamiętaj, że przewodni rozum staje się niepokonany, gdy sam się napędza i polega na samym sobie, tak że nie robi niczego wbrew swej woli, nawet jeśli jego stanowisko jest irracjonalne. A o ile bardziej niezwyknięty się staje, gdy sądy są rozważne i dokonywane racjonalnie? Dlatego umysł uwolniony od namiętności to forteca nie do zdobycia. Jest to najbezpieczniejsze schronienie i zawsze możesz się w nim ukryć”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 8.48

Bruce Lee poczynił kiedyś ciekawą uwagę: „Nie boję się kogoś, kto po jednym razie trenował dziesięć tysięcy kopnięć — powiedział — lękam się tych, którzy dziesięć tysięcy razy trenowali jedno kopnięcie”. Gdy tak często powtarzamy jakąś czynność, staje się ona niemal nieświadoma. Możemy wykonywać ją bez zastanawiania się nad tym.

Trening wojskowy lub sztuk walki jest oparty na bardzo szczegółowej analizie ruchów. Czasem myślimy o żołnierzach jak o automatach, jednak w rzeczywistości rozwijają oni trwałe wzorce nieświadomych zachowań. Każdy z nas może to zrobić.

Gdy Marek Aureliusz pisze, że umysł można rozwinąć do poziomu, na którym „nie robi niczego wbrew swej woli, nawet jeśli jego stanowisko jest irracjonalne”, ma na myśli to, że właściwy trening pozwala zmienić nasze zwyczajowe

nawyki. Naucz się poskramiać gniew, a nie będziesz denerwował się każdą zniewagą. Naucz się unikać plotek, a przestaniesz się nimi dzielić. Wytrenuj dowolny nawyk, a będziesz mógł nieświadomie posługiwać się nim w trudnych momentach.

Pomyśl o tym, jakie zachowania chciałbyś przejawiać automatycznie. Ile z nich przećwiczyłeś tylko jeden raz? Dziś zrób to po raz drugi.

24 września

To samo mogło przytrafić się Tobie

„Nieoczekiwane klęski zawsze wydają się poważniejsze, a zaskoczenie zawsze zwiększa ból. Dlatego nic nie powinno być dla nas nieoczekiwane. Stale powinniśmy wybiegać myślą do przyszłych spraw. Uwzględniajmy nie tylko normalny obrót rzeczy, ale też to, co może się przydarzyć. Jest bowiem cokolwiek w świecie, czego pomyślności Fortuna nie odwróci, jeśli tak się jej spodoba?”

— Seneka, *Listy moralne do Lucylusza*, 91.3a - 4

W 64 roku, w trakcie panowania Nerona, przez Rzym przeszedł pożar. Mieszkańcy francuskiego miasta Lyon przesłali dużą sumę pieniędzy na pomoc ofiarom tej tragedii. Następnego roku potężny pożar dotknął mieszkańców Lyonu, którzy poprosili Nerona, by ten przekazał podobną sumę dla poszkodowanych. Gdy Seneka w jednym z listów do przyjaciela opisywał to wydarzenie, musiał być dotknięty poetyką tej sytuacji — jedno miasto pomaga drugiemu, a niedługo potem pada ofiarą podobnego nieszczęścia.

Jak często przytrafia się to nam samym? Pocieszamy przyjaciela po rozstaniu, a potem jesteśmy zaskoczeni zakończeniem własnego związku. Musimy przygotować umysł na możliwość zupełnej zmiany sytuacji. Gdy następnym razem będziesz wspierał organizację charytatywną, nie myśl tylko o dobrym uczynku, jaki

wyświadczasz, ale poświęć chwilę na zastanowienie się nad tym, że pewnego dnia sam możesz potrzebować pomocy.

O ile nam wiadomo, Seneka naprawdę żył w zgodzie ze swoimi słowami. Mniej więcej rok po napisaniu tego listu został niesłusznie oskarżony o spisek przeciwko Neronowi. Jaką cenę za to zapłacił? Został zmuszony do popełnienia samobójstwa. Historyk Tacyt, omawiając tę scenę, opisuje, że najbliżsi przyjaciele Seneki płakali i protestowali przeciw wyrokowi. „Gdzie — wielokrotnie pytał Seneka — są wasze filozoficzne maksymy? Gdzie wieloletnie nauki przygotowujące na nadejście złych chwil? Któż nie znał okrucieństwa Nerona?”. Oznaczało to, że Seneka wiedział, że zło może dotknąć także jego, dlatego był na nie przygotowany.

25 września

Słabość płynąca z zależności

„Pokaż mi kogoś, kto nie jest niewolnikiem! Jeden pozostaje w niewoli żądz, inny chciwości, jeszcze inny władzy, a każdy jest niewolnikiem lęku. Mogę podać imię byłego konsula, który jest niewolnikiem drobnej starej kobiety, milionera, który pozostaje w niewoli sprzątaczk. [...] Żadna niewola nie jest gorsza od tej, którą sami sobie narzucamy”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 47.17

Wszyscy jesteśmy w ten lub inny sposób uzależnieni: od naszych zwyczajów, kawy, komfortu, akceptacji innych. Te zależności sprawiają, że nie kontrolujemy własnego życia — rządzą nim uzależnienia.

„Każdy, kto naprawdę chce być wolny — pisze Epiktet — nie pożąda niczego, co znajduje się pod kontrolą kogoś innego. W przeciwnym razie stanie się niewolnikiem”. Rzeczy, na których nam zależy, mogą zostać nam błyskawicznie odebrane. Ktoś może zakłócić nasze zwyczaje, lekarz może zabronić nam picia kawy, możemy znaleźć się w niekomfortowych sytuacjach.

To dlatego musimy się wzmacniać, badając uzależnienia, zanim staną się zbyt poważne. Czy możesz spróbować obejść się bez czegoś przez jeden dzień? Potrafisz na miesiąc przejść na dietę? Potrafisz oprzeć się pokusie sięgnięcia po telefon i wykonania rozmowy? Czy kiedykolwiek brałeś zimny prysznic? Po kilku pierwszych próbach okazuje się, że

nie jest to takie straszne. Czy zdarzyło Ci się prowadzić samochód znajomego, podczas gdy Twój (lepiej) znajdował się w warsztacie? Czy naprawdę było to takie nieprzyjemne? Uodpornij się na zależność od komfortu i wygody. W przeciwnym razie Twoja słabość może Cię pewnego dnia powalić na kolana.

26 września

Do czego służy czas wolny?

„Czas wolny bez nauki to śmierć — grób żywego człowieka”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 82.4

Zasługujesz na wakacje. Ciężko pracujesz, poświęcasz się, mobilizujesz. Pora na przerwę. Wsiądź do samolotu, zamelduj się w hotelu i idź na plażę, ale weź ze sobą książkę (tylko nie jakieś kiczowate czytadło). Upewnij się, że korzystasz z relaksu jak poeta — nie beczynnienie, tylko *aktywnie*, obserwując świat wokół Ciebie, nasiąkając nim, lepiej rozumiejąc swoje miejsce we wszechświecie. Od czasu do czasu zrób sobie dzień wolny od pracy, ale niech nie będzie to dzień wolny od nauki.

Możliwe, że Twoim celem jest zarobienie wystarczającej ilości pieniędzy, by móc wcześniej przejść na emeryturę. Świetnie! Jednak celem emerytury nie jest lenistwo lub przeczekiwanie czasu, choć są to łatwe rozwiązania. Zamiast tego możesz pozwolić sobie podążyć za prawdziwym powołaniem, ponieważ jedną poważną przeszkodę masz już z głowy. Chcesz siedzieć całymi dniami, nic nie robiąc? W kółko oglądać telewizję lub podróżować w różne miejsca, aby móc wykreślić z listy kolejne lokalizacje? To nie jest życie. Nie jest to też wolność.

27 września

Co ujawniają czasy dobrobytu?

„Nawet sam spokój daje powody do obaw. Nawet bezpieczne warunki nie dadzą ci poczucia pewności, gdy twój umysł jest wzburzony. Jeśli ma on w nawyku wpadać w panikę, nie może zapewnić sobie bezpieczeństwa, ponieważ w rzeczywistości nie unika niebezpieczeństwa, tylko ucieka. Narażasz się jednak na większe ryzyko, gdy odwracasz się od niego plecami”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 104.10b

Stare przysłowie mówi, że pieniądze nie zmieniają ludzi, tylko odsłaniają ich prawdziwą naturę. Robert Caro pisze, że „władza nie psuje, tylko *odsłania*”. Pod niektórymi względami powodzenie — finansowe i w życiu prywatnym — działa tak samo.

Jeśli Twój umysł rozwinął pewną skłonność (w przykładzie Seneki jest to nawyk panikowania), nie ma znaczenia, jak dobra jest Twoja sytuacja. Nadal będziesz przygotowany do panikowania. Umysł i tak znajdzie powody do zmartwień i wciąż będziesz nieszczęśliwy — może nawet bardziej, bo będziesz miał więcej do stracenia.

To dlatego głupotą jest liczyć na szczęśliwy los. Gdybyś miał życzyć sobie jednej rzeczy, niech będzie to siła charakteru, która sprawdzi się w czasach powodzenia. Jeszcze lepiej jest *pracować* nad takim charakterem i pewnością siebie. Rozważ każde działanie i każdą myśl. Traktuj je jak cegiełki swego

niezniszczalnego charakteru. Pracuj nad tym, aby każda z nich z osobna była silna i ważna.



28 września

Trzymasz w ręku atutową kartę

„Jakże właściwe jest, że bogowie dali nam kontrolę tylko nad najważniejszą zdolnością, która steruje wszystkim innym — nad umiejętnością właściwego posługiwania się zewnętrznymi wyobrażeniami — i nie dali nam kontroli nad niczym innym. Czy stało się tak tylko dlatego, że nie chcieli ofiarować nam nic więcej? Ja uważam, że gdyby mogli dać nam coś więcej, zrobiliby to, było to jednak niemożliwe”.

— Epiktet, *Diatryby*, 1.1.7 - 8

Możesz zastanowić się nad nadchodzącym dniem i zacząć rozpaczać nad tym, że tak wielu spraw nie kontrolujesz: innych ludzi, własnego zdrowia, temperatury, wyniku projektu, kiedy już go oddasz.

Możesz też przyjrzeć się temu samemu dniu i ucieszyć się na myśl o jednej rzeczy, jaką możesz kontrolować. Jest nią możliwość decydowania o znaczeniu każdego wydarzenia.

To drugie podejście zapewnia Ci najwyższą władzę — prawdziwą i uczciwą postać kontroli. Czy gdybyś miał kontrolę nad innymi ludźmi, to czy oni nie mieliby jej nad Tobą? Zamiast tego otrzymałeś najprawdziwszą i najprzydatniejszą kartę atutową. Choć nie kontrolujesz zewnętrznych wydarzeń, zachowujesz możliwość decydowania o tym, jak na nie *reagować*. Kontrolujesz to, co każde zewnętrzne wydarzenie oznacza dla Ciebie osobiście.

Dotyczy to także trudnych sytuacji, które Cię czekają. Jeśli

odpowiednio do nich podejdziesz, odkryjesz, że posiadana karta atutowa w zupełności Ci wystarczy.

29 września

Twoje prawdziwe potrzeby są niewielkie

„Nic nie zaspokoi chciwości, jednak nawet niewielka porcja zadowoli naturę. Tak więc ubóstwo wygnańca nie jest dla niego tragedią, ponieważ żadne miejsce wygnania nie jest tak jałowe, by nie zapewnić człowiekowi dostatecznego utrzymania”.

— Seneka, *O pocieszeniu do matki Helwii*, 10.11b

Warto zastanowić się nad tym, co zwykłeś akceptować jako normalne. Pomyśl o swojej pierwszej wypłacie — jak wysoka się wówczas wydawała. Albo o pierwszym mieszkaniu, z własną sypialnią, łazienką i kuchnią, w której z przyjemnością wcinałeś chińskie zupki. Dziś, gdy powodzi Ci się lepiej, ówczesne warunki uważasz za niewystarczające. Prawdopodobnie chcesz nawet czegoś więcej niż to, co obecnie posiadasz. Jednak jeszcze kilka lat temu te „nędzne” warunki nie tylko Ci wystarczały, ale wydawały się wspaniałe!

Gdy odnosimy sukcesy, zapominamy, jak byliśmy silni. Jesteśmy tak bardzo przyzwyczajeni do tego, co mamy, że może nam się wydawać, iż bez tego zginiemy. Oczywiście wynika to z życia w komforcie. W czasie wojny nasi rodzice i dziadkowie musieli przetrwać na wydzielanych racjach paliwa, masła, elektryczności. Dobrze sobie z tym radzili, podobnie jak Ty dawałeś sobie radę, gdy miałeś mniej.

Dziś pamiętaj o tym, że poradysz sobie, gdy sytuacja nagle się pogorszy. Twoje prawdziwe potrzeby są niewielkie. Bardzo nieliczne wydarzenia mogą rzeczywiście zagrozić Twojemu życiu. Zastanów się nad tym — i odpowiednio dostosuj swoje zmartwienia i lęki.

30 września

Nie możesz mnie dotknąć

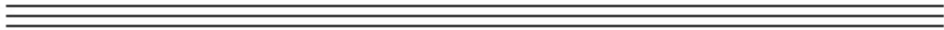
„Jeśli dopuścisz się wobec mnie przemocy, dotkniesz moje ciało, ale mój umysł pozostanie przy Stilponie”.

— Zenon cytowany przez Diogenesa Laertiosa w *Żywotach i poglądach słynnych filozofów*, 7.1.24

Zenon nie przypisuje sobie magicznych mocy. Mówi jedynie tyle, że choć jego ciało może zostać uszkodzone, filozofia chroni jego umysł (rozwijany pod okiem nauczyciela Zenona, Stilpona) w wewnętrznej twierdzy, której bramy nigdy nie mogą zostać zdobyte z zewnątrz. Tylko my sami możemy się poddać.

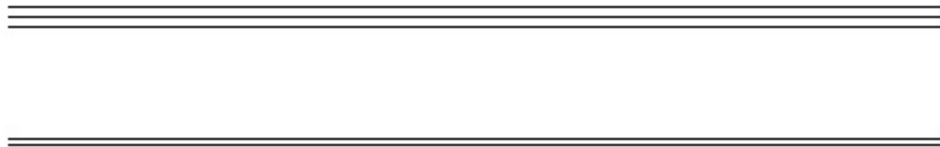
Pomyśl o Rubinie „Huraganie” Carterze, niesłusznie skazanym za morderstwo bokserze, który spędził w więzieniu prawie dwadzieścia lat. Carter stwierdził: „Nie uznaję istnienia więzienia. Dla mnie go nie ma”. Oczywiście dosłownie więzienie istniało, a Carter fizycznie się w nim znajdował. Nie pozwolił jednak na to, by także jego umysł został tam zamknięty.

Ty też posiadasz taką siłę. Miejmy nadzieję, że nigdy nie będziesz musiał korzystać z niej w obliczu przemocy lub poważnej niesprawiedliwości. Jednak jest ona w Tobie, gdy zmagasz się z wszelkimi przeciwnościami. Niezależnie od tego, co dzieje się z Twoim ciałem i jakie krzywdy wyrządza Ci świat zewnętrzny, w umyśle możesz zachować filozoficzne nastawienie. Umysł zawsze jest Twój. Jest nietykalny, a więc pod pewnymi względami Ty też taki jesteś.



Październik

Cnota i dobroć



1 października

Niech cnota świeci pełnym blaskiem

„Czyż lampa nie świeci i nie rozacza blasku do czasu wyczerpania się oliwy? Dlaczego więc prawda, sprawiedliwość i opanowanie nie miałyby świecić w tobie do momentu twego odejścia?”

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 12.15

Seneka, powtarzając słowa Heraklita, pisze, że „my, śmiertelnicy, jesteśmy rozjaśniani i przygaszani”. Światło rozumu przenika wszechświat. Nie ma różnicy, czy knot Twojej lampy został zapalony po raz pierwszy, po długim okresie ciemności, a nawet tuż przed snem ostatecznym.

Znajdujesz się tu i teraz. To równie dobre miejsce jak każde inne, aby pozwolić cnocie promieniować. Niech świeci tak długo, jak Ty żyjesz.

2 października

Najcenniejsze z aktywów

„Mędrzec jednak nie może niczego utracić. Ma wszystko dla siebie zgromadzone, nic nie pozostawiając Fortunie, swe dobra trzyma mocno, ugruntowane w cnocie, która nie wymaga nic od przypadku, dlatego nie może zostać ani powiększona, ani pomniejszona”.

— Seneka, *O niezłomności mędrca*, 5.4

Niektórzy ludzie lokują swoje pieniądze w aktywach: akcjach, obligacjach, nieruchomościach. Inni inwestują w relacje lub dokonania, wiedząc, że będą mogli czerpać z nich równie łatwo, jak inni wyciągają fundusze z konta bankowego. Trzecia grupa, pisze Seneka, inwestuje w siebie, by stać się dobrymi i mądrymi ludźmi.

Które z tych aktywów są najmniej podatne na wahania rynków i kryzysy? Które są najbardziej odporne w obliczu prób i problemów? Które nigdy Cię nie opuszczą? Życie samego Seneki jest ciekawym przykładem. Zdobył bogactwo, będąc przyjacielem cezara. Jednak wraz z rozwojem szaleństwa Nerona Seneka zdał sobie sprawę, że musi uciec. Zaproponował Neronowi układ, oferując cesarowi wszystkie swoje pieniądze i zwrot wszystkich otrzymanych od niego podarków w zamian za kompletną wolność.

Neron ostatecznie odrzucił propozycję, lecz Seneka i tak wyjechał, po czym żył we względnym spokoju. Jednak pewnego dnia przybyli do niego żołnierze z wyrokiem

śmierci. Na czym w tym momencie oparł się Seneka? Nie na pieniądzach. Nie na przyjaciółach, którzy wprawdzie chcieli dobrze, ale byli źródłem smutku i żałoby. Oparciem dla niego były cnota i wewnętrzna siła.

Był to najważniejszy moment próby dla Seneki — ostatni i najwspanialszy.

3 października

Mantra współzależności

„Często rozmyślaj nad wzajemnymi powiązaniem i współzależnością wszystkich rzeczy we wszechświecie. Ponieważ w pewnym sensie wszystko wzajemnie się przeplata i jest ze sobą powiązane. Jedna rzecz wynika z drugiej zgodnie z dynamicznym napięciem, wzajemnymi poruszeniami i jednością wszelkiej materii”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 6.38

Anne Lamott zaobserwowała kiedyś, że wszyscy pisarze są jak „strumienie wpływające do jednego jeziora”. Wszyscy wnoszą wkład w ten sam wielki projekt. To samo dotyczy także wielu branż przemysłu, choć — co smutne — nawet wewnątrz jednej firmy ludzie czasem egoistycznie zapominają, że pracują wspólnie. Jesteśmy ludźmi i wszyscy wdychamy atomy, z których składali się nasi przodkowie, a po śmierci jesteśmy składani w tej samej ziemi.

Stoicy wielokrotnie przypominali o współzależnościach w świecie. Może wynikało to z tego, że życie w Grecji i Rzymie było wyjątkowo trudne? Ludzi i zwierzęta bezmyślnie zarzynano w Koloseum ku uciechu tłumów (nad czym stoicy ubolewali w swych pismach). W ramach powiększania imperium kraje były podbijane, a ich mieszkańców sprzedawano jako niewolników (czego bezcelowość też była źródłem krytyki stoików). Tego rodzaju okrucieństwo jest możliwe tylko wtedy, gdy zapominamy, jak bardzo jesteśmy powiązani z innymi ludźmi i naturą.

Dziś poświęć chwilę na przypomnienie sobie, że jesteśmy połączeni ze sobą i że każdy z nas odgrywa w tym świecie jakąś rolę — dobrą, złą lub okropną.

4 października

Wszyscy za jednego, jeden za wszystkich

„To, co nie jest dobre dla ula, nie jest też dobre dla pszczoły”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 6.54

Nieodłącznym aspektem stoickiej koncepcji *sympatheis* jest pełen wzajemnych powiązań kosmos, w którym wszystkie elementy wszechświata są częściami większej całości. Marek Aureliusz był jednym z pierwszych autorów, którzy pisali o kosmopolityzmie. Marek wspominał, że jest obywatelem świata, a nie tylko Rzymu.

O tej perspektywie przypomina metafora, wedle której jesteśmy pszczołami w ulu. Marek nawet odwraca tę ideę w dalszych fragmentach *Rozmyślań*, aby o niej nie zapomnieć: „Coś, co nie szkodzi społeczności, nie może też skrzywdzić jednostki”.

Sam fakt, że coś jest złe dla Ciebie, nie oznacza jeszcze, że jest złe dla wszystkich. Z tego, że coś jest dobre dla Ciebie, zdecydowanie nie wynika jeszcze, że jest takie dla każdego. Pomyśl o menedżerach funduszy hedgingowych, którzy stawiali duże pieniądze na to, że gospodarka się załamie. Zyski tych menedżerów brały się z niepowodzeń innych firm i ludzi. Czy taki chcesz być? Dobry stoik rozumie, że właściwe impulsy i wynikające z nich działania w naturalny sposób prowadzą do dobra ogółu, które dla mędrca jest

jedynym dobrem. Z kolei dobre i mądre działania ogółu są tym, co dobre dla jednostek.



5 października

Słów nie można cofnąć

„Lepiej zrobić fałszywy krok niż wypowiedzieć fałszywe słowo”.

— Zenon cytowany przez Diogenesa Laertiosa w *Żywotach i poglądach słynnych filozofów*, 7.1.26

Zawsze możesz podnieść się po upadku, pamiętaj jednak, że wypowiedzianych słów nie można cofnąć — zwłaszcza tych okrutnych i bolesnych.

6 października

Wzajemna troska

„W zgodzie z naturą jest okazywać przyjaciołom życzliwość i cieszyć się z ich sukcesów tak samo jak z naszych własnych. Jeśli nie będziemy tak postępować, cnota, umacniana tylko dzięki badaniu naszych wyobrażeń, w nas nie przetrwa”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucylusza*, 109.15

Obserwowanie sukcesów innych ludzi to bardzo trudna rzecz — zwłaszcza gdy nam samym nie powodzi się dobrze. W naszych umysłach z epoki zbieracko-łowieckiej podejrzewamy, że życie jest grą o sumie zerowej, że jeśli ktoś ma więcej zasobów, nam pozostanie ich mniej.

Jednak empatia i bezinteresowność, podobnie jak wszystkie inne aspekty filozofii, są kwestią praktyki. Seneka zauważył, że można nauczyć się „cieszyć wszystkimi ich sukcesami i współczuć każdej porażki”. Tak właśnie postępuje pełny cnót człowiek.

Tacy ludzie uczą się aktywnie cieszyć razem z innymi — nawet w sytuacjach, gdy dzieje się to ich kosztem — i odrzucać zazdrość oraz zaborczość. Ty też jesteś do tego zdolny.

7 października

Egoistyczny powód do bycia dobrym

„Ten, kto źle czyni, wyrządza szkodę samemu sobie. Nieprawdy jest taki wobec samego siebie, bo staje się złym”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 9.4

Gdy następnym razem zrobisz coś złego, spróbuj zapamiętać, jak się wtedy poczułeś. Rzadko ktoś mówi: „Czułem się wspaniale!”.

Nie bez powodu ludzie często wymiotują, gdy widzą scenę zbrodni. Zamiast oczyszczenia, jakie oczekiwali się przeżyć, gdy zrezygnują z samokontroli lub wywrą zemstę, poczuli się niedobrze. Odmianę tego przeżywamy, gdy kłamiemy, zdradzamy, oszukujemy.

Dlatego w ułamku sekundy poprzedzającym próbę odniesienia nieuczciwych korzyści zadaj sobie pytanie: *Jak się z sobą poczuję?* Czy warto narażać się na te chwile, w których narasta w Tobie lęk, ponieważ podejrzewasz, że możesz zostać schwytany?

Samoświadomość i złe postępowanie rzadko ze sobą współwystępują. Jeśli potrzebujesz egoistycznego powodu do rezygnacji z czynienia zła, przypomnij sobie, jakie odczucia wiążą się z takim postępowaniem. Są one potężnym środkiem odstrasającym.

8 października

Wyższe przyjemności

„To prawda, realizowanie pragnień jest miłe. Jednak czy to nie właśnie dlatego przyjemności nas zwodzą? Zastanów się więc, czy jeszcze miłsze nie są: piękna dusza, wolność, uczciwość, życzliwość, bogobożność. Nie ma bowiem nic równie przyjemnego jak sama mądrość, gdy rozważysz, jak pewne i swobodne jest to wszystko, co wiąże się ze zrozumieniem i wiedzą”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 5.9

Nikt nie będzie podważał tego, że przyjemności prowadzą do miłych *odczuć*. Wynika to z definicji przyjemności.

Jednak dziś Marek Aureliusz przypomina Ci — podobnie jak przypominał także sobie — że tego rodzaju przyjemności nie można porównać z cnotą. Wyrzut dopaminy w trakcie seksu trwa moment. To samo dotyczy dumy z osiągnięć lub szczerego aplauzu tłumów. Te przyjemności są intensywne, jednak przemijają i wciąż pragniemy więcej. Co jest trwalsze (i w większym stopniu pozostaje pod naszą kontrolą)? Mądrość, dobry charakter, umiarkowanie i dobroć.

9 października

Wyznaczanie standardów i stosowanie się do nich

„Po wyznaczeniu standardów rzeczy się mierzy i waży. Filozofia właśnie na tym polega, na badaniu i przestrzeganiu standardów, a pracą prawdziwie dobrego człowieka jest stosować się do tych standardów, gdy je pozna”.

— Epiktet, *Diatryby*, 2.11.23 - 25

Przeżywamy dni, odpowiadając i reagując na sytuacje. Rzadko zatrzymujemy się, by zadać sobie pytanie: *Czy to, co chcę zrobić, jest spójne z moimi przekonaniami?* Jeszcze lepsze jest pytanie: *Czy osoba, jaką chcę być, powinna robić tego rodzaju rzeczy?*

Najważniejszym życiowym zadaniem jest wyznaczanie standardów, których później *nie* należy łamać. Gdy myjesz zęby, dobierasz sobie przyjaciół, tracisz panowanie nad sobą, zakochujesz się, pouczasz swoje dzieci lub wyprowadzasz psa na spacer — każda z tych sytuacji to okazja.

Nie mów: *Chcę postępować dobrze*. To wymówka. Powiedz: *Postąpię dobrze w tym momencie w tej konkretnej sytuacji*. Wyznacz standard i trzymaj się go. To wszystko.

10 października

Cześć i sprawiedliwość

„Przeszłość pozostaw za sobą, przyszłość niech wynika z ogólnego planu rzeczy, a ty właściwie steruj teraźniejszością w kierunku czci i sprawiedliwości. Czci, abys pokochał to, co ci dane, natura bowiem połączyła was ze sobą. Sprawiedliwości, abys swobodnie i bez wykrętów mówił prawdę oraz zachowywał się tylko w zgodzie z prawem i wartością rzeczy”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 12.1

Gelliusz pisze, że Epiktet powiedział pewnego razu: „Jeśli ktokolwiek zechce wziąć sobie do serca dwa słowa i podjąć trud kierowania się nimi, będzie wiódł doskonale i niezwykle spokojne życie. Te dwa słowa to: wytrwałość i odporność”. To wspaniała wskazówka. Jakie jednak zasady powinny określać, w czym powinniśmy wytrwać, a na co powinniśmy być odporni?

Marek Aureliusz udziela nam na to odpowiedzi: powinniśmy kierować się czią i sprawiedliwością. Inaczej mówiąc — cnotą.

11 października

Uczciwość jako standard

„Jakże zepsuty i fałszywy jest człowiek, który stwierdza, że zamierza »być wobec kogoś szczerzy«. O co ci chodzi, drogi przyjacielu? Taka rzecz nie powinna wymagać zapowiedzi. Ma być widoczna, jak gdyby była wypisana na czole. Powinna być słyszalna w tonie głosu, dostrzegalna w błysku oka — tak jak kochanek odczytuje to wszystko w spojrzeniu kochanka. Ujmę to krótko: prosty i dobry człowiek powinien być jak śmierdzący cap — od razu wiesz, że znajduje się z tobą w izbie”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 11.15

Wszyscy słyszeliśmy zwroty takie jak: „Powiedzmy to sobie wprost...”, „Będę z Tobą szczerzy...”, „Nie obraż się, ale...”. Niezależnie od tego, czy są to tylko puste kwestie, prowadzą one do pytania: skoro musimy poprzedzić wypowiedź podkreśleniem tego, że będziemy uczciwi lub bezpośredni, co mówi to na temat wszystkich innych naszych słów? Jeśli mówisz, że *teraz* będziesz szczerzy, czy oznacza to, że zwykle taki nie jesteś?

Co się stanie, jeżeli zamiast tego zaczniesz żyć w taki sposób, by zyskać sobie reputację, zgodnie z którą Twoja uczciwość jest tak pewna jak amerykańskie obligacje skarbowe, tak wymowna i jednoznaczna jak kontrakt, równie trwała jak tatuaż? Nie tylko nie będziesz musiał wtedy dodawać zapewnień potrzebnych innym, mniej uczciwym ludziom, ale staniesz się też lepszym człowiekiem.

12 października

Zawsze kochaj

„Hakaton powiada: »Mogę nauczyć się warzyć miksturę miłosną bez leków, ziół lub specjalnych zaklęć. Jeśli chcesz być kochany, kochaj«”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 9.6

W 1992 roku Barbara Jordan wygłosiła mowę na Krajowej Konwencji Partii Demokratycznej, gdzie skrytykowała egoizm i podziały z poprzedniego dziesięciolecia. Ludzie byli gotowi na zmianę. „W jakim kierunku?” — pytała Jordan. „Zmianę świata lat 80. na środowisko, w którym panują oddanie interesowi publicznemu, służba publiczna, tolerancja i miłość. Po trzykroć miłość”.

Miłość, miłość, miłość, miłość. Dlaczego? Ponieważ, jak śpiewali Beatlesi: „W ostatecznym rozrachunku miłość, jaką otrzymujesz, jest równa tej, jaką dajesz”. Nie chodzi tu tylko o politykę i tolerancję, ale też o życie osobiste. Nienawiść prawie nigdy nie jest pomocna. Natomiast prawie każdą sytuację można poprawić dzięki miłości — a także empatii, zrozumieniu, wdzięczności. Dotyczy to nawet konfliktowych sytuacji.

Kto wie, może w odpowiedzi otrzymasz część miłości, jaką ofiarowałeś?

13 października

Zemsta to potrawa, z której najlepiej zrezygnować

„Najlepszą zemstą jest nie odpłacać pięknym za nadobne”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 6.6

„O ileż lepiej jest się leczyć niż szukać pomsty za szkody. Zemsta prowadzi do marnotrawienia czasu i naraża na znacznie większe szkody niż te, które są jej przyczyną. Gniew zawsze jest trwalszy niż ból. Najlepiej jest wybrać przeciwną drogę. Czy ktokolwiek uważa za normalne odpłacać kopnięciem mułowi lub ugryzieniem psu?”

— Seneka, *O gniewie*, 3.27.21

Założmy, że ktoś źle Cię potraktował. Wyobraź sobie, że ktoś uzyskał awans zamiast Ciebie, ponieważ przypisał sobie zasługi za Twoją pracę lub zrobił coś nieuczciwego. Naturalne jest wtedy myślenie: *A więc to tak działa ten świat lub Pewnego dnia też wykorzystam taką okazję*. Najczęściej mówimy: *Dorwę ich za to*. Są to jednak najgorsze możliwe reakcje na złe postępowanie innych.

Marek Aureliusz i Seneka piszą, że właściwa postawa — i najlepsza zemsta — to powstrzymanie się od rewanżu. Jeśli ktoś niegrzecznie Cię potraktuje i zareagujesz tym samym, udowodnisz tylko drugiej stronie, że jej postępowanie było

uzasadnione. Co się stanie, gdy na czyjąś nieuczciwość odpowiesz tak samo? Pokażesz mu, że ma rację. Okaze się, że *wszyscy są kłamcami*.

Zamiast tego dziś postaraj się być ponad rzeczy, które Cię rozczarowują lub ranią. Spróbuj być przykładem, którym chciałbyś być dla innych. Nie ma nic dobrego w oszukiwaniu, egoizmie, potrzebie sprawiania bólu innym ludziom. Natomiast dobre i moralne życie jest całkiem przyjemne.

14 października

Nie wściekaj się — pomóż

„Czy wpadasz w złość, gdy komuś brzydko pachnie spod pach lub z ust? Jaki byłby tego sens? Gdy ktoś ma śmierdzące usta i pachy, będzie wydzielał taki odór. Mówisz, że tacy ludzie muszą mieć rozum, czy więc nie potrafią dostrzec, że sprawiają innym przykrość? No cóż, ty też masz rozum, gratulacje! Wykorzystaj więc swój naturalny rozsądek, by rozbudzić ich rozum, pokaż im, napomnij. Jeśli ktoś zechce słuchać, ulecysz go bez zbędnej złości. Zbędne są dramaty i niestosowne widowiska”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 5.28

Co myślisz o siedzącej obok Ciebie w samolocie osobie, która głośno rozmawia i się rozpycha? O tej, która sprawia, że zgrzytasz zębami, której z głębi duszy nienawidzisz, ponieważ jest niegrzeczna, głupia i obrzydliwa? W takich sytuacjach musisz się ze wszystkich sił powstrzymać przed zamordowaniem takiej osoby.

Zabawne jest to, że *te* myśli przychodzą nam do głowy jeszcze zanim, no wiesz, grzecznie poprosimy kogoś o to, by przestał, lub zrobimy małą scenę, prosząc o inne miejsce. Wolimy być wkurzeni i rozgoryczeni oraz wściekać się w środku niż zaryzykować rozmowę, która może pomóc drugiej osobie i sprawić, że świat stanie się lepszy. Chcemy nie tylko tego, by ludzie stali się lepsi. Oczekujemy, że stanie się to w magiczny sposób, że uda nam się zmienić ich siłą woli, wypalając dziury w ich czaszkach naszą wściekłością.

Gdy pomyślisz o tym w ten sposób, zaczniesz się zastanawiać, kto tak naprawdę jest nieuprzejmy.

15 października

Daj ludziom przywilej wątpliwości

„Wszystko krąży wokół twych założeń na dany temat, a te zależą od ciebie. Możesz wyzbyć się pochopnych sądów i, jak sterując okrętem, by ominąć jakieś miejsce, znaleźć spokojniejsze morza, dobrą pogodę i bezpieczny port”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 12.22

„Nawet pies — powiedział niegdyś sędzia Sądu Najwyższego Oliver Wendell Holmes — potrafi odróżnić nadeptanie od celowego kopnięcia”. Jeśli zdarzyło Ci się przypadkowo nastąpić na Twego psa, wiesz, że jego pierwszą reakcją jest zwykle szczeknięcie, skowyt lub szybkie kłapnięcie zębami. Później pies dostrzega, kto go nadeptał, słyszy Twój kojący głos i szybko znów zaczyna machać ogonem.

Cnotliwy człowiek nie dokonuje pochopnych sądów na temat innych. Zamiast tego przyjmuje wielkoduszne założenia: że coś stało się przez przypadek, że ktoś czegoś nie wiedział, że dana rzecz się nie powtórzy. Dzięki temu życie jest łatwiejsze do zniesienia i stajemy się bardziej tolerancyjni. Natomiast zakładanie złej woli — najbardziej pochopny z sądów — sprawia, że wszystko staje się trudniejsze.

Osądzaj ludzi rozważnie i łagodnie, a odkryjesz, jak pisze Marek Aureliusz, spokojniejsze morza i bardziej sprzyjającą pogodę.

16 października

Szerz ideę

„Niektórzy ludzie o wyjątkowych umysłach szybko pojmują cnotę lub rozbudzają ją w sobie. Jednak inni, tępi, leniwi i wstrzymywani przez złe nawyki, potrzebują nieustannego oczyszczania ich zaniedbanych dusz. [...] Słabszym można pomóc i odwieść ich od niewłaściwych przekonań, oddając ich pod opiekę zasad filozofii”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 95.36 - 37

Stoicyzm nie jest ewangelicką religią. Nie musisz nikogo zbawiać. Nikomu nie grozi piekło za to, że jego dusza nie pozna nauk Epikteta lub Marka Aureliusza.

Jednak teraz, gdy poznałeś i przestudiowałeś lepszą drogę, możesz stać się pomocą dla innych. Możesz dzielić się swą mądrością i wnioskami z przyjaciółmi oraz obcymi. Pamiętaj przy tym, że czyny zawsze są lepszym przykładem niż wykłady.

Każdy zasługuje na korzyści płynące z „zasad filozofii”, jak nazwał je Seneka. Jeśli znasz kogoś, kto potrzebuje pomocy lub prosi o radę, udziel jej. Jesteś mu to winien.

17 października

Dobrodziejstwo dobroci

„Dobrodziejstwo należy traktować jak zakopany skarb, który wykopywany jest tylko w razie konieczności. [...] Natura nakazuje nam czynić dobro. [...] Gdzie tylko napotykamy istotę ludzką, mamy okazję do okazania dobroci”.

— Seneka, *O życiu szczęśliwym*, 24.2 - 3

Pierwsza osoba, jaką dziś zobaczysz — czy to daleki znajomy, czy przyjaciel — niezależnie od pozytywnego lub negatywnego kontekstu spotkania będzie dla Ciebie okazją do okazania dobroci. Lub, jak niektórzy tłumacze interpretują ten fragment tekstu Seneki, okazją do skorzystania z *przywileju* — zarówno dla Ciebie, jak i dla drugiej strony. Możesz spróbować zrozumieć historię tej osoby. Możesz starać się ustalić, kim ona jest, czego potrzebuje, jakie siły lub impulsy na nią wpływają. Możesz dobrze ją potraktować i samemu na tym skorzystać.

To samo dotyczy drugiej osoby, z jaką dziś się spotkasz, i trzeciej. Oczywiście nie ma gwarancji, że odwzajemnią się tym samym, jednak nie ma to znaczenia. Jak zawsze koncentruj się na tym, co możesz kontrolować. W tej sytuacji jest to możliwość wyboru reagowania dobrocią.

18 października

Fałszywi przyjaciele

„Nie ma nic gorszego niż wilk zaprzyjaźniający się z owcą. Za wszelką cenę unikaj fałszywych przyjaciół. Jeśli jesteś dobry, szczery i masz dobre intencje, powinno to być widoczne w twych oczach. Nie da się tego przeoczyć”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 11.15

Dość oczywiste jest, że powinieneś trzymać się jak najdalej od złych i dwulicowych ludzi — od zazdrosnego przyjaciela, narcystycznego rodzica, niegodnego zaufania partnera. Marek Aureliusz na pozór przypomina nam o tym, by unikać fałszywych przyjaciół.

Co się jednak stanie, gdy obrócimy sytuację? Gdy zastanowimy się nad momentami, w których sami byliśmy dwulicowi wobec *naszych* przyjaciół? Na tym właśnie ostatecznie polega stoicyzm — by nie oceniać zachowań innych ludzi, tylko własne.

Każdemu z nas zdarzało się być fałszywym przyjacielem. W bezpośrednim kontakcie byliśmy dla kogoś mili — zwykle dlatego, że przynosiło nam to jakieś korzyści. Jednak później, w innym towarzystwie, mówiliśmy, co naprawdę czujemy. Możliwe też, że zwodziliśmy kogoś, troszcząc się o niego tylko wtedy, gdy wszystko szło po naszej myśli, ale odmawialiśmy pomocy, choć ktoś naprawdę nas potrzebował.

Takie zachowanie jest poniżej naszej godności. Warto o tym

pamiętać następnym razem, gdy oskarżymy kogoś o to, że jest złym przyjacielem.



19 października

Dobre nawyki wypierają złe

„Ponieważ nawyki mają tak przemożny wpływ, a przyzwyczajeni jesteśmy podążać za impulsami dążenia i unikania niezależnie od naszego wyboru, powinniśmy wytworzyć przeciwny nawyk i gdy spostrzeżenia są wysoce niepewne, wykorzystać przeciwstawną siłę wynikającą z treningu”.

— Epiktet, *Diatryby*, 3.12.6

Jeśli pies głośno szczeka, gdy ktoś zbliża się do drzwi, najgorsze, co można zrobić, to zacząć krzyczeć. Dla psa oznacza to, że też szczekasz! Jeżeli pies ucieka, nie należy go gonić, ponieważ uzna, że teraz biegacie we dwójkę. W obu scenariuszach lepszym rozwiązaniem jest zapewnić psu jakieś inne zajęcie. Każ mu usiąść. Powiedz, żeby poszedł do łóżka lub budy. Pobiegnij w innym kierunku. Przełam wzorzec, przerwij działanie negatywnego impulsu.

To samo dotyczy nas samych. Gdy dostrzegamy zły nawyk, przeciwdziałajmy mu, z zaangażowaniem praktykując przeciwstawną cnotę. Załóżmy, że zauważysz dziś, iż odkładasz sprawy na później. Nie walcz i nie pogrążaj się w pracy. Zamiast tego wstań i idź na spacer, aby rozjaśnić umysł i móc zacząć od nowa. Jeśli zauważysz, że powiedziałeś coś negatywnego lub przykrego, nie obwiniaj się za to. Dodaj coś pozytywnego i miłego, aby złagodzić wcześniejszą uwagę.

Zwalczaj dawne nawyki. Wykorzystaj płynącą z treningu

przeciwdziałającą im siłę, aby zyskać rozpęd i zacząć robić postępy. Jeśli zauważysz, że w trakcie ćwiczeń lub pracy nad projektem wybierasz drogę na skróty, powiedz sobie: „W porządku, teraz pobiegnę jeszcze dalej lub wykonam zadanie jeszcze lepiej”.

Dobre nawyki mają moc wypierania złych. A nabywanie nawyków jest łatwe, o czym wszyscy wiemy.

20 października

Oznaki dobrego życia

„Twe wahania są dowodem na to, że nigdzie nie odnalazłeś sensu sztuki życia — ani w logice, ani w bogactwie, ani w sławie, ani w żadnych przyjemnościach. Nigdzie. W czym więc on tkwi? W robieniu tego, czego wymaga natura ludzka. Jak to osiągnąć? Posługując się zasadami jako źródłem pragnień i czynów. Jakie są to zasady? Związane są one z dobrem i złem. To przekonanie, że dla człowieka nie jest dobre nic prócz tego, co rodzi sprawiedliwość, opanowanie, odwagę i wolność, oraz że nie jest złe nic prócz tego, co niszczy te rzeczy”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 8.1.(5)

Jaki jest sens życia? Po co się urodziłem? Większość z nas szuka odpowiedzi na te pytania — czasem w młodości, a czasem dopiero w starszym wieku. Rzadko udaje nam się odnaleźć kierunek. Wynika to jednak z tego, że błędnie podchodzimy do zadania. Viktor Frank w książce *Człowiek w poszukiwaniu sensu* pisze, że nie chodzi o to, byśmy zadawali pytanie. To *nam* jest ono zadawane, a nasze życie jest odpowiedzią na nie.

Ani podróże, ani lektury, ani mędrcy nie powiedzą Ci tego, czego chcesz się dowiedzieć. To *Ty* musisz znaleźć odpowiedź w swoich czynach, w dobrym życiu, będąc uosobieniem oczywistych zasad, takich jak sprawiedliwość, samokontrola, odwaga, wolność i powstrzymywanie się od

złego.



21 października

Bohaterzy kiedyś i dziś

„Co za postawa! Ludzie nie chcą chwalić współczesnych, których życie dzielą, ale mają wielką nadzieję na pochwały przyszłych pokoleń — ludzi, których nie spotkali i nigdy nie spotkają! Podobne jest to złośczeniu się za brak pochwał na wcześniejsze pokolenia”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 6.18

Egipskie miasto Aleksandria do dziś nosi nazwę założyciela, Aleksandra Wielkiego, choć od czasów, gdy postawił on tam swoją nogę, minęło około 2300 lat. Miło byłoby widzieć, że po tylu stuleciach miasto nadal nosi Twoje imię, prawda? Czy nie byłoby miło wiedzieć, że ludzie nadal o Tobie mówią?

Prawda jest taka, że nie byłoby to dla Ciebie miłe. Ponieważ, tak jak Aleksander, byłbyś martwy. Nie miałbyś pojęcia o tym, czy Twoje imię przetrwało wieki. Z definicji nikt nie może cieszyć się swoją spuścizną.

Ale nie to jest najgorsze. Pomyśl o tych wszystkich okropnych rzeczach, jakie zrobił Aleksander, realizując swoje cele. Prowadził bezsensowne wojny. Miał wybuchowy charakter; zdarzyło mu się nawet zabić najlepszego przyjaciela w pijackiej bójce. Był bezwzględny i stał się niewolnikiem własnych ambicji. Czy naprawdę jest godny pochwały?

Zamiast marnować choćby sekundę na zastanawianie się nad opiniami ludzi z przyszłości, którzy jeszcze się nawet nie

narodzili, skoncentruj się całkowicie na tym, by być możliwie najlepszym człowiekiem w chwili obecnej. Skup się na właściwym postępowaniu tu i teraz. Odległa przyszłość jest bez znaczenia. Bądź dobry, szlachetny i godny szacunku teraz, póki wciąż ma to znaczenie.

22 października

Łatwo jest się doskonalić, ale w jakim obszarze?

„A więc ktoś potrafi obalić przeciwnika; to jednak nie sprawia, że jest bardziej uspołeczniony, skromny, dobrze przygotowany na wszelkie okoliczności lub łagodny wobec cudzych błędów”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 7.52

Samodoskonalenie to szlachetne dążenie. Większość ludzi nawet się tym nie interesuje. Jednak wśród tych, dla których jest to istotne, proces może zostać zakłócony przez próżność i powierzchowność. Czy zależy Ci na „sześciopaku” na brzuchu, ponieważ szukasz dla siebie wyzwania i podejmujesz się realizacji trudnego celu? A może chcesz zaimponować ludziom, zdejmując koszulkę? Czy biegasz w maratonach, ponieważ pragniesz sprawdzić granice swoich możliwości, a może uciekasz w ten sposób od problemów w domu?

Nie powinniśmy dążyć do tego, by mieć doskonałe ciało lub posługiwać się wieloma językami, nie mając przy tym czasu dla innych ludzi. Jaki sens ma odnoszenie sukcesów w sporcie i odnoszenie porażek w roli męża, żony, ojca, matki, syna lub córki? Nie należy mylić doskonalenia się w różnych *rzeczach* ze stawianiem się lepszym *człowiekiem*. To drugie zadanie ma znacznie wyższy priorytet niż pierwsze.

23 października

Okaz swoje zalety

„Nie wzbudzasz podziwu swym intelektem? Niech i tak będzie. Masz jednak wiele innych zalet, o których nie możesz powiedzieć, że się z nimi nie urodziłeś. Okazuj więc te, które od ciebie zależą: uczciwość, dostojeństwo, cierpliwość, czystość, spokój, umiarkowanie, dobroć, swobodę, wytrwałość, unikanie plotek i wielkoduszność”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 5.5

Łatwo jest obwiniać okoliczności. Jedna osoba narzeka, że nie urodziła się wyższa, inna chciałaby być inteligentniejsza, mieć inną cerę lub urodzić się w innym kraju. Trudno byłoby znaleźć na świecie choćby jednego człowieka — uwzględniając supermodelki — który uważa się za wolnego od wad. Jednak niezależnie od tego, jakie braki sobie przypisujesz, pamiętaj, że istnieją zalety, które możesz rozwijać niezależnie od genetycznych zbiegów okoliczności.

Masz *wybór*, aby być prawdomównym. Masz *wybór*, aby zachowywać się z godnością. Możesz *zdecydować*, że wytrwasz. Możesz *zdecydować*, że będziesz szczęśliwy. Możesz wybrać skromność, oszczędność, życzliwość, wolność. Możesz przetrwać trudne sytuacje, unikać plotkowania, starać się okazywać uprzejmość.

Odpowiedz szczerze: czy cechy, które są wynikiem wysiłku i umiejętności, nie są bardziej godne szacunku od tych wynikających z urodzenia?

24 października

Fontanna dobroci

„Wniknij głęboko w siebie, ponieważ znajduje się tam fontanna dobroci, zawsze gotowa do wytryśnięcia, jeśli będziesz wytrwale kopał”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 7.59

Dziś możemy liczyć na to, że spotka nas coś dobrego — usłyszymy dobre wieści, będzie ładna pogoda, będziemy mieli szczęście. Możemy też sami *poszukać* dobra *wewnątrz* siebie. Dobro nie jest czymś, co jest dostarczane pocztą. Musisz wydobyć je z własnej duszy. Odnajdziesz je w swoich myślach i wyświadczysz czynami.

25 października

Dwa zadania

„Co więc sprawia, że człowiek jest niepowstrzymany i sam o sobie stanowi? Nie jest to bowiem ani bogactwo, ani wysokie urzędy publiczne lub królewskie — trzeba znaleźć coś innego [...] w przypadku życia jest to wiedza o tym, jak żyć”.

— Epiktet, *Diatryby*, 4.1.62 - 64

Oto dwa podstawowe zadania w życiu: być dobrym człowiekiem i zajmować się pracą, którą kochasz. Wszystko inne jest stratą energii i marnowaniem potencjału.

Jak wykonywać te zadania? No cóż, to trudniejsze pytanie. Jednak w filozofii stoików znajdujemy stosunkowo prostą odpowiedź: należy mówić „nie” rzeczom rozprasającym naszą uwagę, destruktywnym emocjom, presji zewnętrznej. Zadaj sobie pytania: *Co tylko ja mogę zrobić? Jak najlepiej wykorzystać ograniczony czas na ziemi?* Staraj się robić to, co słuszne, gdy sytuacja tego wymaga. Traktuj innych ludzi tak, jak sam chcesz być traktowany. Pamiętaj przy tym, że każdy drobny wybór, każda nawet niewielka sprawa jest okazją do praktykowania ogólnych zasad.

To wszystko. Do tego sprowadza się najważniejsza z wszystkich umiejętności: sztuka życia.

26 października

Trzy części, jeden cel

„Wielu najwybitniejszych autorów utrzymywało, że filozofia obejmuje trzy aspekty: moralny, naturalny i racjonalny. Pierwszy porządkuje sprawy duszy. Drugi dokładnie bada naturalny porządek rzeczy. Trzeci wnika we właściwe znaczenie słów, ich ułożenie i dowody, dzięki którym fałsz nie zastępuje prawdy”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucylusza*, 89.9

Te trzy części — moralna, naturalna i racjonalna — służą jednemu celowi. Choć różnią się od siebie, mają tę samą funkcję: pomagać Ci wieść dobre życie kierowane rozumem.

Nie w przyszłości, ale tu i teraz.

27 października

Kto sieje wiatr, zbiera burzę

„Występki często wracają do nauczycieli”.

— Seneka, *Tiestes*, 311

Paradoksalne jest to, że Seneka włożył w usta jednego z bohaterów te słowa. Wiadomo, że przez wiele lat Seneka był nauczycielem i mentorem cesarza Nerona. Istnieje wiele dowodów na to, że Seneka wywierał pozytywny wpływ na moralność obłąkanego młodego człowieka. Jednak mimo to ówczesnym Rzymianom wydawało się dziwne, że filozof był prawą ręką tak złej osoby. Nazywali nawet Senekę greckim słowem *tyrannodidaskalos* — czyli nauczyciel tyrana. Podobnie jak opisał to Szekspir w *Makbecie*: „Krwawa nauka, którą dajem, spada / Na własną naszą głowę”^[1], współpraca Seneki z Neronem ostatecznie zakończyła się zamordowaniem nauczyciela przez ucznia.

Warto o tym pamiętać, gdy zastanawiasz się, z kim chcesz współpracować i z kim wchodzić w interesy w życiu. Czy jeśli pokażesz klientowi, jak zrobić coś nieetycznego lub nielegalnego, to czy może on potem wykorzystać tę wiedzę przeciwko Tobie, gdy nie będziesz się tego spodziewać? Czy jeżeli będziesz złym przykładem dla pracowników, współpracowników i dzieci, to czy mogą Cię oni w przyszłości zdradzić lub zranić? Jak sobie pościelesz, tak się wyśpisz. Podobne znaczenie ma pochodząca ze Wschodu koncepcja karmy.

Seneka zapłacił wysoką cenę za bycie nauczycielem Nerona.

Jego hipokryzja — możliwa do uniknięcia lub nie — okazała się kosztowna, jak zresztą dzieje się to od wieków. To samo może stać się z Tobą.



28 października

Jesteśmy stworzeni do życia społecznego

„Prędzej znajdziesz ziemską rzecz z dala od ziemi niż człowieka odciętego od innych istot ludzkich”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 9.9.3

Marek Aureliusz i inni stoicy oczywiście nie znali fizyki newtonowskiej. Wiedzieli jednak, że to, co leci w górę, musi kiedyś spaść. Marek odwołuje się do tego, pisząc, że współzależność z innymi ludźmi jest silniejsza niż prawo grawitacji.

Filozofia pociąga introwertyków. Analizowanie ludzkiej natury może uświadomić Ci wady innych ludzi i wzbudzić wobec nich pogardę. To samo dotyczy zmagania i trudności, które mogą odizolować nas od świata.

Nic z tego nie zmienia jednak faktu, że jesteśmy — jak ujął to Arystoteles — istotami społecznymi. Potrzebujemy siebie nawzajem. Musimy sobie pomagać. Musimy troszczyć się o siebie (i pozwalać na to, by inni w zamian dbali o nas). Udawanie, że jest inaczej, jest niezgodne z naszą naturą; to próba bycia czymś innym niż istota ludzka.

29 października

Charakter człowieka jest jego przeznaczeniem

„Każdy człowiek nabywa charakter, jednak oficjalne stanowiska są nam przydzielane przypadkowo. Niektórych ludzi należy zapraszać do stołu, ponieważ na to zasługują, innych dlatego, że mogą zasłużyć na to w przyszłości”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucylusza*, 47.15b

W procesie rekrutacji większość pracodawców sprawdza, jaką szkołę ukończył kandydat i gdzie wcześniej pracował. Dzieje się tak, ponieważ wcześniejsze sukcesy mogą być prognostykiem przyszłych. Czy jednak zawsze tak jest? Wiele osób odniosło sukces wyłącznie dzięki szczęściu. Możliwe, że dostali się na Oksford lub Harvard dzięki protekcji rodziców. A co można powiedzieć o młodych ludziach, którzy nie mieli jeszcze czasu na zbudowanie życiorysu zawodowego? Czy są bezwartościowi?

Oczywiście, że nie. To dlatego *charakter* jest znacznie lepszą miarą człowieka — i to nie tylko w sprawach zawodowych, ale też w przyjaźniach, związkach itd. Heraklit ujął to w maksymę: „Charakter człowieka jest jego przeznaczeniem”.

Gdy chcesz zrobić krok do przodu w życiu, charakter jest do tego najlepszym narzędziem — może niekoniecznie w krótkim terminie, ale na pewno w długim. To samo dotyczy ludzi, których zapraszasz do swojego życia.

30 października

Co zajmuje większość Twego życia?

„Czy nie wstyd ci poświęcać dla siebie tylko ochłapów życia i przeznaczać na mądrość tylko ten czas, którego nie można wykorzystać na interesy?”

— Seneka, *O krótkości życia*, 3.5b

W jednym z listów Seneka opowiada historię o Aleksandrze Wielkim. Gdy Aleksander podbijał świat, niektóre państwa oferowały mu części swoich ziem w nadziei, że w zamian za to pozostawi kraj w spokoju. Seneka pisze, że Aleksander odpowiadał wtedy, iż nie po to przebył drogę do Azji, by godzić się na to, co mu proponują. To podbijane państwa musiały akceptować cokolwiek, co Aleksander raczył im pozostawić.

Według Seneki rola filozofii w naszym życiu powinna wyglądać podobnie jak postawa Aleksandra. Filozofia nie powinna musieć akceptować czasu i energii, jakie pozostają po innych zajęciach. Zamiast tego powinniśmy łaskawie znajdować czas na inne zajęcia dopiero po tym, jak zakończymy naukę.

Jeśli zależy Ci na prawdziwym samodoskonaleniu, to dlaczego odkładasz lekturę na kilka ostatnich minut przed zgaszeniem światła i pójściem do łóżka? Dlaczego rezerwujemy osiem do dziesięciu godzin w środku dnia na obecność w biurze lub spotkania, ale nie przeznaczamy

czasu na zastanowienie się nad najistotniejszymi pytaniami? Przeciętny człowiek potrafi znaleźć dwadzieścia osiem godzin tygodniowo na oglądanie telewizji, jednak gdy zapytasz go, czy miał czas na studiowanie filozofii, usłyszysz zapewne, że był za bardzo zajęty.

31 października

Urodziłeś się dobry

„Istota ludzka rodzi się ze skłonnością do cnoty”.

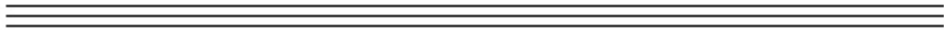
— Muzoniusz Rufus, *Diatryby*, 2.7.1 - 2

Idea grzechu pierworodnego od wieków obarcza ludzkość. W rzeczywistości jednak zostaliśmy stworzeni, by pomagać sobie nawzajem i wyświadczać sobie dobro. W przeciwnym razie nasz gatunek by nie przetrwał.

Prawie wszystkie aspekty filozofii stoików są intuicyjnie zrozumiałe dla dziecka i zgodne ze zdrowym rozsądkiem. Idee stoicyzmu dotyczą istoty tego, kim jesteśmy i co jest dla nas prawdą. Jedyne, z czym są one niezgodne, to różne pomysły społeczeństwa, które zwykle w większym stopniu służą określonym egoistycznym interesom niż wspólnemu dobru.

Urodziłeś się dobry. „Wszyscy jesteśmy wytworem natury — mówi Rufus — dzięki czemu możemy żyć szlachetnie i wolni od błędów. Nie jest tak, że tylko niektórzy są do tego zdolni; każdy to potrafi”. Urodziłeś się ze skłonnością do cnoty i samodoskonalenia. Jeśli zszedłeś z tej drogi, nie wynika to z jakiejś wrodzonej wady, tylko z pielęgnowania nieodpowiednich rzeczy i niewłaściwych idei. Jak pisze Seneka, filozofia to narzędzie pomagające odrzucić wszelkie błędy i wrócić do naszej prawdziwej natury.

[1] Fragment *Makbeta* w przekładzie Józefa Paszkowskiego — *przyp. tłum.*



Listopad

Akceptacja – *amor fati*

1 listopada

Akceptacja rzeczywistości

„Nie pragnij, by wszystko toczyło się zgodnie z twymi oczekiwaniami. Zamiast tego chciej, by wydarzało się to, co rzeczywiście się wydarza. Wtedy twoje życie będzie upływać pomyślnie”.

— Epiktet, *Enchiridion*, 8

„Dwie cechy sprawiają, że łatwo jest chwalić opatrność za wszystko, co może się przydarzyć. Te cechy to: kompletny ogląd tego, co rzeczywiście wydarzyło się w danej sytuacji, i poczucie wdzięczności. Jaki jest sens oglądu bez wdzięczności? Co jest obiektem wdzięczności bez oglądu?”

— Epiktet, *Diatryby*, 1.6.1 - 2

Stało się coś, czego nie chciałeś. Co łatwiej możesz zmienić: swoje przekonanie czy minione zdarzenie?

Odpowiedź jest oczywista. Zaakceptuj to, co się stało, i zmień pragnienie tego, by dana rzecz się nie wydarzyła. Stoicy nazywają to „sztuką uległości”. Polega ona na akceptowaniu spraw zamiast walczeniu o każdy drobiazg.

Najbardziej zaawansowani stoicy idą jeszcze o krok dalej. Zamiast tylko *akceptować* to, co się stało, zachęcają do *cieszenia się* obrotem rzeczy niezależnie od tego, jaki był. Wiele wieków później Nietzsche ukuł idealny zwrot ujmujący

tę ideę — *amor fati* (umiłowanie losu). Oznacza on nie tyle samą akceptację, co *miłość* do wszystkiego, co się wydarza.

Życzenie sobie tego, co się wydarzyło, to mądry sposób na uniknięcie rozczarowania, ponieważ nic nie dzieje się wtedy wbrew naszym pragnieniom. A co z odczuwaniem wdzięczności za obrót rzeczy? Kochaniem losu? To przepis na szczęście i radość.

2 listopada

Wiązanie pragnień z tym, co się wydarza

„Nigdy bowiem moja wola nie była powstrzymywana ani nie musiałem robić niczego wbrew niej. Jak jest to możliwe? Powiązałem swe wybory z wolą Boga. Jeśli Bóg chce, bym był chory, taka i moja wola. Uważa, że powinienem coś wybrać, więc też tak uważam. Chce, abym coś osiągnął lub bym coś otrzymał — życzę sobie tego samego. Czego Bóg nie chce, tego nie pragnę”.

— Epiktet, *Diatryby*, 4.1.89

Generał Dwight D. Eisenhower tak pisał do żony w przeddzień lądowania w Normandii: „Zrobiliśmy wszystko, co było możliwe. Żołnierze są w dobrej formie i wszyscy dokładają wszelkich starań. Wynik jest w rękach bogów”. Eisenhower zrobił wszystko, co było możliwe, a teraz stanie się to, co się stanie i — jak mógłby stwierdzić Epiktet — generał był gotowy przyjąć każdy obrót spraw. Eisenhower napisał tej nocy także inny list i przygotował go do wysłania w sytuacji, gdyby inwazja się nie powiodła. Jeśli Bóg — albo los lub fortuna — miał zesłać mu porażkę, generał był na nią gotowy.

Płynie z tego wspaniała nauka. Głównodowodzący prawdopodobnie najpotężniejszą armią, jaką stworzono w historii, w przeddzień najdokładniej zorganizowanej i zaplanowanej inwazji, jaką (miejmy nadzieję) świat

kiedykolwiek zobaczy, był na tyle pokorny, żeby wiedzieć, że wynik ostatecznie zależy od kogoś lub czegoś większego niż on sam.

To samo dotyczy wszystkich naszych przedsięwzięć. Niezależnie od zakresu przygotowań, niezależnie od tego, jak doświadczeni lub inteligentni jesteśmy, ostateczny wynik leży w rękach bogów. Im szybciej to zrozumiemy, tym lepiej dla nas.

3 listopada

Zgodnie z zaleceniami lekarza

„Nieraz słyszymy, że lekarz przepisał komuś określone ćwiczenia jeździeckie, lodowate kąpiele lub chodzenie bez butów. W ten sam sposób powinniśmy mówić, że natura przepisała komuś chorobę, kalectwo lub dowolnego rodzaju upośledzenie. W przypadku lekarza »przepisywanie« oznacza zalecanie czegoś, co ma pomóc w leczeniu. W przypadku natury znaczenie jest takie, że to, co nam się przydarza, jest przepisywane stosownie do naszego losu”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 5.8

Stoicy byli mistrzami analogii i posługiwali się nimi jako narzędziem pomagającym wzmocnić argumentację.

W przytoczonym fragmencie Marek Aureliusz zauważa, jak ochoczo znosi przykrości, jeśli zostały mu one nakazane razem z magicznymi słowami: „wedle zaleceń lekarza”. Doktor mówi, że musisz przyjmować ten okropny środek, i robisz to. Doktor mówi, że musisz zacząć sypiać do góry nogami w wiszącej pozycji, tak jak robi to nietoperz. Czujesz się głupio, ale szybko przyzwyczajasz się do zwisania, ponieważ wierzysz, że Ci to pomoże.

Jeśli jednak chodzi o zewnętrzne wydarzenia, to zaciekle walczymy, gdy coś potoczy się niezgodnie z naszymi planami. Marek zastanawia się jednak, co by było, gdyby daną rzecz zapisał nam lekarz w ramach leczenia? Co, gdyby była ona

dla nas równie dobra jak lekarstwo?
Co wtedy?

4 listopada

Ani dobre, ani złe

„W zmianach nie ma nic złego, podobnie jak nie ma nic dobrego w trwaniu w nowym stanie”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 4.42

Gdy ludzie mówią, że zmiana jest dobra, zwykle starają się kogoś uspokoić (czasem samych siebie). Zwykle automatycznie postrzegamy zmiany jako złe lub przynajmniej jesteśmy wobec nich podejrzliwi.

Stoicy chcą, abyś w ogóle przestał posługiwać się tymi etykietami. Zmiana nie jest dobra. Zachowanie obecnego stanu rzeczy nie jest złe. Obie te możliwości po prostu są.

Pamiętaj, że zdarzenia są neutralne. To nasze przekonania określają, że coś jest dobre lub złe (a tym samym warto walczyć o coś lub przeciw czemuś). Jakie nastawienie jest lepsze? Staraj się do maksimum wykorzystywać każdą sytuację. Jednak w tym celu musisz najpierw zaprzestać walki.

5 listopada

Siła wyższa

„To właśnie jest przyczyną dobrego życia i cnoty szczęśliwego człowieka — gdy sprawy życia są pod każdym względem dostrojone do harmonii między boskim duchem jednostki i wolą władcy wszechświata”.

— Chryzyp cytowany przez Diogenesa Laertiosa w *Żywotach i poglądach słynnych filozofów*, 7.1.88

W programie dwunastu kroków większość uzależnionych największe problemy ma z krokiem drugim: uznaniem siły wyższej. Uzależnieni często się z tym nie godzą. Początkowo utrzymują, że wynika to z tego, iż są ateistami, nie lubią religii lub nie rozumieją, dlaczego ten krok ma znaczenie.

Jednak później zdają sobie sprawę z tego, że przemawia przez nich nałóg, który jest jedną z postaci egoizmu i nadmiernego skupienia się na sobie. Słowa drugiego kroku są stosunkowo łatwe do zaakceptowania: „Wierzmy, że siła wyższa od nas samych może przywrócić nam zdrowy rozsądek”. Kolejne kroki wymagają od uzależnionych poddania się i zaprzestania kontroli. Drugi krok w rzeczywistości ma mniej wspólnego z „bogiem” niż wspomniane dalsze etapy związane z rezygnacją z kontroli. W tym kroku ważne jest dostrojenie się do wszechświata i odrzucenie szkodliwego założenia, że jesteśmy jego centrum.

Nie dziwi to, że stoicyzm jest popularny wśród uczestników programu dwunastu kroków. Jest też jasne, że omawiana tu

mądrość jest przydatna nam wszystkim. Nie musisz wierzyć w sterującego wszechświatem boga. Wystarczy, że przestaniesz wierzyć w to, iż to *Ty* kierujesz światem. Gdy tylko przekonasz swą duszę do tej idei, Twoje życie stanie się łatwiejsze i szczęśliwsze, ponieważ zrezygnujesz z najgroźniejszego z wszystkich uzależnień: kontroli.

6 listopada

Ktoś inny przedzie nić żywota

„Gdy świt zastanie kogoś pełnym dumy,

Zmierzch zastanie go w ruinie.

Nikt nie powinien pokładać zbyt dużej wiary w
triumf,

Nikt nie powinien porzucać nadziei na poprawę
losu.

Kloto łączy jedno z drugim i nie daje

Fortunie spocząć, wciąż odwracając losy.

Nikt nie otrzymał tyle boskiej łaski,

By być pewnym jutra.

Bóg utrzymuje nasze życie w pędzie,

Wirujące na wietrze”.

— Seneka, *Tiestes*, 613

Powieściopisarz Cormac McCarthy mieszkał w pokoju motelowym, gdy usłyszał pukanie do drzwi. Był to posłaniec z informacją, że McCarthy otrzymał 250 000 dolarów stypendium MacArthura dla talentów. Nieoczekiwane wydarzenia mogą być zarówno dobre, jak i złe.

Któż mógłby marzyć o takiej niespodziewanej zmianie sytuacji? Oprócz Kloto, jednej z trzech greckich bogiń losu, która przedzie nić ludzkiego żywota. Dla starożytnych to Kloto decydowała o biegu wydarzeń — dobrych i złych.

Dramaturg Ajschylos pisze: „Gdy bogowie zsyłają zło, człowiek nie może przed nim uciec”. To samo dotyczy także wielkiego przeznaczenia i szczęśliwego losu.

Pełne rezygnacji nastawienie Greków dziś może wydawać nam się dziwne. Jednak rozumieli oni, kto naprawdę sprawuje kontrolę (ani oni, ani my!). Żadne sukcesy i żadne trudności nie są pewne ani wieczne. Triumf przeradza się w ciężką próbę, a ciężka próba w triumf. Życie może się odmienić w jednej chwili. Dziś pamiętaj o tym, jak często tak się dzieje.

7 listopada

Jak zdobyć potęgę?

„Nie ufaj swej reputacji, pieniądzom ani pozycji, tylko temu, co twoje — czyli sądom na temat rzeczy, które od ciebie zależą lub nie zależą. To jedno sprawi, że będziesz wolny i nieskrępowany, wyciągnie cię za szyję z głębin i wyniesie do poziomu możnych i potężnych”.

— Epiktet, *Diatryby*, 3.26.34 - 35

W jednej ze scen z klasycznej powieści Stevena Pressfielda o Aleksandrze Wielkim^[1] Aleksander dociera do przejścia przez rzekę, gdzie natyka się na filozofa, który odmawia zejścia z drogi. „Ten człowiek podbił świat! — krzyczy jeden z podwładnych Aleksandra. — A ty co osiągnąłeś?”. Filozof z pewnością siebie odpowiada: „Ja pokonałem potrzebę podbijania świata”.

Wiemy, że Aleksander wdał się w spór z cynikiem Diogenesem, filozofem, który odrzucał to, co ceni społeczeństwo, i podważał samoocenę Aleksandra. W rzeczywistej konfrontacji Diogenesa z Aleksandrem, podobnie jak w fikcyjnym spotkaniu opisanym przez Pressfielda, filozof okazał się potężniejszy od najpotężniejszego człowieka na świecie. Stało się tak, ponieważ Diogenes miał mniej potrzeb niż Aleksander. Obaj mogli spojrzeć sobie w oczy i sprawdzić, który z nich potrafi się opanować, który osiągnął samokontrolę niezbędną do uzyskania rzeczywistej i trwałej potęgi.

Ty też możesz zdobyć taką potęgę. Wystarczy skupić się na wewnątrz zamiast na sprawach zewnętrznych. Wyzwoleniec Publiliusz Syrus ujmuje to tak: „Chciałbyś władać wielkim imperium? Panuj nad samym sobą!”.

8 listopada

Jesteśmy aktorami w sztuce

„Pamiętaj, że jesteś aktorem w sztuce. Grasz postać zgodnie z wolą dramaturga. Jeśli sztuka jest krótka, to jest krótka; jeśli długa, to długa. Gdy dramaturg pragnie, byś odgrywał żebraka, nawet tę rolę graj dobrze, podobnie jak gdy jesteś kaleką, bogaczem lub przeciętnym człowiekiem. Na tym bowiem polega twoje zadanie, by dobrze odgrywać przypisaną ci rolę. Jej wybór należy do kogoś innego”.

— Epiktet, *Enchiridion*, 17

Marek Aureliusz nie chciał być cezarem. Nie był politykiem starającym się o ten urząd. Nie był też prawdziwym spadkobiercą tronu. Z tego, co możemy stwierdzić na podstawie historii i jego listów, tak naprawdę chciał być filozofem. Jednak możne elity Rzymu, w tym cesarz Hadrian, coś w nim dostrzegli. Wychowywany do władzy Marek został adoptowany i dodany do linii sukcesji, ponieważ inni wiedzieli, że poradzi sobie z planowaną dla niego rolą. Natomiast Epiktet przez większość życia był niewolnikiem i prześladowano go za nauczanie filozofii. Obu udało się dużo osiągnąć w rolach, jakie były im dane.

Nasza pozycja społeczna może być równie przypadkowa jak wynik rzutu kością. Niektórzy rodzą się uprzywilejowani, inni w biedzie. Czasem otrzymujemy dokładnie te możliwości, na jakich nam zależy. W innych sytuacjach los się do nas uśmiecha, ale odczuwamy to jak brzemię.

Stoicy przypominają, że cokolwiek przydarzy nam się dziś lub w biegu życia, gdziekolwiek znajdziemy się na spektrum intelektualnym, społecznym lub fizycznym, nasze zadanie nie polega na narzekaniu i użalaniu się nad własnym losem. Zamiast tego powinniśmy starać się zaakceptować nasz los i wypełnić go. Czy daje nam to miejsce na swobodę i ambicje? Oczywiście! Historia sceny pełna jest opowieści o niewielkich rólkach, które przerodziły się w role główne i niezapomniane postacie rozbudowane w późniejszych adaptacjach sztuk. Jednak nawet to rozpoczyna się od akceptacji i zrozumienia — oraz pragnienia doskonałości w tym, co nam przypisano.

9 listopada

Wszystko płynie

„Wszechświat to zmiana. Życie to wyobrażenie”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 4.3.4b

W *Żywocie Tezeusza* Plutarch opisuje, że okręt ateńskiego bohatera Tezeusza był przez wieki utrzymywany przez Ateńczyków w stanie gotowości bojowej. Z każdym razem, gdy jakaś deska butwiała, zastępowano ją. Ostatecznie wszystkie drewniane części statku zostały wymienione. Plutarch zastanawia się: Czy wciąż jest to okręt Tezeusza, czy już nowy statek?

W Japonii co dwadzieścia trzy lata odbudowywana jest słynna świątynia Shinto. Przeszła ona już ponad sześćdziesiąt takich cykli. Czy jest to jedna świątynia mająca 1400 lat? A może sześćdziesiąt kolejnych świątyń? Nawet o senacie Stanów Zjednoczonych można — z powodu rozłożonych w czasie wyborów — powiedzieć, że nigdy nie został w pełni wymieniony. Czy nadal jest to ten sam organ, który został powołany w czasach George’a Waszyngtona?

Nasze zrozumienie tego, czym coś *jest*, to tylko wycinek rzeczywistości — ulotna opinia. Wszechświat nieustannie się zmienia. Rosną nam paznokcie, obcinamy je, po czym znów nam odrastają. Nowa skóra zastępuje martwą. Dawne wspomnienia są wypierane przez nowsze. Czy wciąż jesteśmy tymi samymi ludźmi? Czy otaczające nas osoby są takie same? Nic — nawet najświętsze dla nas rzeczy — nie jest wolne od takiej zmienności.

10 listopada

Historia stale się powtarza

„Pomyśl na przykład o czasach Wespazjana, a ujrzysz wszystkie te rzeczy: pobieranie się, wychowywanie dzieci, chorowanie, umieranie, wojny, święta, handel, uprawianie roli, schlebianie, udawanie, podejrzewanie, knucie, modlenie się o śmierć innych, narzekanie na swój los, zakochiwanie się, gromadzenie majątków, pożądanie stanowisk i władzy. Dziś życie tych ludzi przeminęło [...] w czasach Trajana znów to samo [...]”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 4.32

Ernest Hemingway rozpoczyna powieść *Słońce też wschodzi* słowami z *Biblii*: „Pokolenie przemija i pokolenie nadchodzi, a ziemia na wieki stoi. Słońce wschodzi i zachodzi, i wraca się do miejsca swego”^[2]. To o tym fragmencie redaktor miał powiedzieć, że: „zawiera całą mądrość świata antycznego”.

Na czym polega ta mądrość? Jedną z najbardziej uderzających rzeczy dotyczących historii jest to, od jak dawna istoty ludzkie robią to, co robią. Choć niektóre zachowania i praktyki pojawiają się i przemijają, pozostaje to, co ludzkie: życie, umieranie, miłość, walka, płacz, śmiech.

W doniesieniach medialnych i popularnych książkach często pojawia się przekonanie, że dotarliśmy do szczytowego etapu rozwoju ludzkości lub że tym razem sytuacja *jest naprawdę inna*. Paradoksalne jest to, że ludzie wierzą w to od stuleci.

Silne osoby potrafią oprzeć się temu przekonaniu. Wiedzą, że — z kilkoma wyjątkami — rzeczy wyglądają tak samo, jak zawsze było i zawsze będzie. Jesteś podobny do ludzi, którzy istnieli przed Tobą, i stanowisz tylko krótki przerywnik przed wszystkimi, którzy nadejdą po Tobie. Ziemia trwa wiecznie, natomiast my przychodzimy i odchodzimy.

11 listopada

Nie rzeczy są ważne, tylko to, co z nich robimy

„Gdy przejmujesz się zewnętrznymi rzeczami, to nie rzeczy same cię martwią, ale twe sądy o nich. Te zaś możesz zmienić w jednej chwili”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 8.47

Wyobraź sobie, że marzyłeś o karierze politycznej. Byłeś młody, pełen energii i zajmowałeś coraz to wyższe stanowiska. Jednak w wieku trzydziestu dziewięciu lat zaczęło brakować Ci sił. Lekarze stwierdzili, że chorujesz na polio i Twoje życie nigdy nie będzie już takie samo. Oznacza to koniec kariery, prawda?

Tak wyglądała historia Franklina Delano Roosevelta, uważanego obecnie za jednego z najwybitniejszych liderów politycznych Stanów Zjednoczonych. Gdy wchodził w wiek średni i miał za sobą lata przygotowań do prezydentury i marzeń o niej, zdiagnozowano u niego polio.

Nie da się zrozumieć Roosevelta bez zrozumienia jego niepełnosprawności. „Zewnętrzną rzeczą” było jego kalectwo — tak wyglądały fakty — jednak Roosevelt zdecydował, że nie przekreśli to jego kariery ani nie zniszczy osobowości. Choć oczywiście był ofiarą nieuleczalnej wówczas choroby, prawie natychmiast pozbył się mentalności ofiary.

Nie należy mylić akceptacji z pasywnością.

12 listopada

Silni akceptują odpowiedzialność

„Jeśli za dobre i złe uznamy tylko rzeczy zależne od naszego wyboru, nie będzie powodu do obwiniania bogów lub okazywania wrogości innym ludziom”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 6.41

Prezydent Harry Truman miał na biurku tabliczkę z napisem *THE BUCK STOPS HERE*, czyli „tu kończy się spychanie odpowiedzialności”. Był prezydentem, miał więcej władzy i kontroli niż jakikolwiek inny człowiek, jednak wiedział, że nie może obwinać nikogo poza sobą — co ma swoje dobre i złe strony. Nie było nikogo, na kogo mógłby zepchnąć odpowiedzialność. Łańcuch kończył się właśnie tam, w Gabinetce Owalnym.

Ponieważ jesteśmy prezydentami własnego życia i wiemy, że nasza władza rozpoczyna się i kończy na naszych rozumnych wyborach, korzystne byłoby dla nas przyjęcie tego samego nastawienia. Nie kontrolujemy spraw poza wspomnianą sferą, odpowiadamy jednak za nasze postawy i reakcje na wydarzenia, a to już bardzo dużo. To wystarczy, aby rozpoczynać każdy dzień ze świadomością, że nie mamy na kogo zepchnąć odpowiedzialności. Łańcuch kończy się na nas.

13 listopada

Nigdy nie narzekaj, nigdy się nie tłumacz

„Nie pozwól, by ktoś — nawet ty sam — musiał wysłuchiwać twych narzekań na życie publiczne!”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 8.9

Nawet ci z nas, którzy mają najwięcej szczęścia, narzekają. Co więcej, nieraz wydaje się, że im bardziej sprzyja nam los, tym częściej się skarżymy. Marek Aureliusz nie chciał być władcą, podobnie jak Ty możesz niechętnie być księgowym, trenerem młodzieżowej drużyny piłkarskiej lub prawnikiem. Możliwe też, że ogólnie lubisz swoją pracę, jednak chętnie zrezygnowałbyś z niektórych związanych z nią obowiązków. Gdzie może doprowadzić Cię takie myślenie? Nigdzie indziej jak do negatywnego stanu umysłu.

Aż prosi się przypomnieć tu motto brytyjskiego premiera Benjamina Disraeliego: „Nigdy nie narzekaj, nigdy nie tłumacz”. Mówił tak, ponieważ — podobnie jak Marek — wiedział, że odpowiedzialność to wielkie brzemię. Bardzo łatwo na coś narzekać lub szukać wymówek i uzasadnień dla tego, co zrobiliśmy. Jednak w ten sposób nigdy niczego nie osiągniemy — nigdy nie zmniejszy to brzemienia.

14 listopada

To Ty decydujesz o skutkach

„Został osadzony w więzieniu. Jednak spostrzeżenie
»spotkało go zło« dodałeś już sam”.

— Epiktet, *Diatryby*, 3.8.5b - 6a

Ten cytat przedstawia klasyczny stoicki tok myślenia, o czym zapewne już wiesz. Samo zdarzenie jest neutralne. To, jak je opisujemy — czy było krzywdzące, czy było wielką katastrofą, czy było wynikiem celowych działań — zależy od nas.

Malcolm X (jeszcze jako Malcolm Little) trafił do więzienia jako przestępca, jednak wyszedł z niego jako wykształcony, religijny i zmotywowany człowiek, który później wspierał walkę o prawa obywatelskie. Czy dotknęło go zło? A może zdecydował się przekształcić swoje doświadczenie w coś pozytywnego?

Akceptacja nie oznacza pasywności. To pierwszy krok w aktywnym procesie samodoskonalenia.

15 listopada

Wszystko jest zmianą

„Rozmyślaj często nad tym, jak szybko wszystko to, co istnieje i powstaje, przemija i odchodzi. Substancja jest bowiem jak ciągły przepływ rzeki. Jej zachowanie nieustannie się zmienia, a przyczyny podlegają wiecznym zwrotom, tak że prawie nic nie pozostaje stałe”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 5.23

Marek Aureliusz zapożyczył tę piękną metaforę od Heraklita, który powiedział, że: „Człowiek nigdy nie wchodzi dwa razy do tej samej rzeki”. Dzieje się tak, ponieważ rzeka stale się zmienia; to samo dotyczy też człowieka.

Życie to ciągła zmiana. My też stale się zmieniamy. Denerwowanie się sprawami wynika z błędnego założenia, że będą trwały wiecznie. Obwinianie siebie lub innych jest jak próby chwytania wiatru. Irytowanie się na zmiany to skutek przyjmowania błędnego założenia, że mamy w tej kwestii jakiś wybór.

Wszystko jest zmianą. Pogódź się z tym. Bądź tego częścią.

16 listopada

Nadzieja i lęk są tym samym

„Hekaton mówi: »Porzuć nadzieję, a zniknie i lęk«
[...] Głównym powodem obu tych utrapień jest to, że
zamiast przystosować się do aktualnych
okoliczności, wybiegamy myślą zanadto do przodu”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 5.7b - 8

Nadzieja jest zwykle uważana za coś dobrego, a lęk za coś złego. Dla stoików takich jak Hekaton (nazywany Hekatonem z Rodos) obie te rzeczy są tym samym — obie są wybiegającym w przyszłość przewidywaniem rzeczy, nad którymi nie mamy kontroli. Obie są wrogiem chwili obecnej, w której się znajdujemy. Obie oznaczają, że żyjemy niezgodnie z *amor fati*.

Nie chodzi tu o przewyciężanie obaw, ale o zrozumienie, że zarówno nadzieja, jak i lęk niosą ze sobą niebezpieczną ilość *pragnień* i *zmartwień*. I, co smutne, to pragnienia powodują zmartwienia.

17 listopada

Nie oceniaj, byś...

„Gdy ktoś posługuje się filozofią arogancko i natrętnie, często staje się ona przyczyną problemów. Pozwól, niech filozofia usunie twe własne wady, zamiast być narzędziem do wytykania cudzych uchybień”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucylusza*, 103.4b - 5a

Pamiętaj, że właściwy kierunek filozofii — i wszystkiego, czym się tu zajmujemy — to wewnątrz. Celem jest doskonalenie *samych siebie*. Innym powinniśmy pozwolić, by sami wykonali dla siebie to zadanie i odbyli własną podróż. Nasze wady są zależne od nas, dlatego korzystamy z filozofii, aby pomogła nam się ich pozbyć, tak jak usuwa się skorupiaki z kadłuba statku. A co z wadami innych ludzi? To już co innego. To oni powinni się nimi zająć.

Pozostaw wady innych im samym. Nic w filozofii stoików nie upoważnia Cię do oceniania. Powinniśmy akceptować cudze wady — zwłaszcza w sytuacji, gdy sami mamy ich tak wiele.

18 listopada

Cztery nawyki stoickiego umysłu

„Nasza racjonalna natura swobodnie zmierza naprzód na podstawie wyobrażeń, gdy:

1) nie akceptuje niczego fałszywego lub niepewnego;

2) tak kieruje swymi impulsami, by działać tylko dla dobra powszechnego;

3) odczuwa pragnienia i odrazę do tego tylko, co od niej zależy;

4) przyjmuje wszystko, co wyznacza jej natura”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 8.7

Może zauważyłeś, że Marek Aureliusz często przypomina sam sobie, czym jest stoicyzm. Wymienione tu punkty są przydatne tym, którzy czytają je po tysiącach lat, jednak ich przeznaczeniem było pomóc samemu Markowi. Możliwe, że owego dnia zaakceptował błędne wyobrażenie lub zachował się samolubnie. Możliwe, że powiązał swe nadzieje z czymś niezależnym do niego, narzekał na to, co się wydarzyło, lub walczył z obrotem spraw. Możliwe też, że po prostu minęło trochę czasu, od kiedy po raz ostatni zastanawiał się nad tymi kwestiami, i potrzebował przypomnienia.

Niezależnie od ówczesnych motywacji Marka i naszych dzisiaj:

1. Akceptuj tylko to, co prawdziwe.

2. Pracuj dla dobra powszechnego.
3. Dostosuj swe potrzeby i pragnienia do tego, co zależne od Ciebie.
4. Przyjmij to, co przygotowała dla Ciebie natura.



19 listopada

Maksymy trzech mędrców

„W obliczu każdego zadania powinniśmy pamiętać o trzech rzeczach:

»Kieruję się pod opieką Boga i Losu

Do dawno wyznaczonego mi Celu.

Będę iść i nie pobłądzę; nawet jeśli ma wola będzie słaba, nie poddam się«”.

— Kleantes

„Każdy, kto akceptuje konieczność, zalicza się do mędrców

biegłych w boskich sprawach”.

— Eurypides

„Jeśli jest to miłe bogom, niech tak się stanie. Mogą mnie zabić, ale nie mogą wyrzucić mi krzywdy”.

— Platon, *Kriton i Apologia*

— Epiktet, *Enchiridion*, 53

Te trzy zebrane przez Epikteta cytaty ukazują nam — w postaci mądrości z czasów historycznych — motywy tolerancji, elastyczności i, ostatecznie, akceptacji. Kleantes i

Eurypides przywołują przeznaczenie i los jako koncepcje ułatwiające akceptację. Gdy ktoś wierzy w większą lub wyższą siłę (Boga lub bogów), nie jest możliwe, by jakieś zdarzenie przebiegało niezgodnie z planem.

Nawet jeśli nie wierzysz w bóstwa, możesz znaleźć ukojenie w różnych prawach wszechświata, a nawet w cyklu życia. To, co przytrafia się jednostkom, może wydawać się przypadkowe, wzburzające, okrutne lub niewytłumaczalne, jednak gdy przyjmiemy choć trochę szerszą perspektywę, te zdarzenia staną się w pełni zrozumiałe.

Dziś przeciwicz przyjmowanie takiej perspektywy. Udawaj, że każde wydarzenie — czy to pożądane, czy nieoczekiwane — musiało zajść i było zapisane specjalnie dla Ciebie. Nie sposób z tym walczyć, prawda?



20 listopada

Teraźniejszość jest jak wieczność

„Jeśli widziałeś teraźniejszość, widziałeś wszystkie rzeczy — od niepamiętnych czasów aż po całą wieczność. Wszystko bowiem, co się wydarza, jest powiązane i takie samo”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 6.37

Rzeczy, jakie dziś się przydarzą, nie różnią się od tych, które działy się zawsze. Ludzie i zwierzęta żyją i umierają, chmury napływają i odpływają, powietrze jest wdychane i wydychane — tak dzieje się od wieków. Parafrazując Emersona, można powiedzieć, że chwila obecna jest cytatem z momentów, które już minęły i które kiedykolwiek nadejdą.

Ta idea nigdzie nie jest wyrażona tak pięknie jak w chrześcijańskim hymnie *Gloria Patri*: „jak było na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków”. Ta myśl nie ma przytłaczać lub podnosić na duchu. To zwykły fakt. Może jednak pomóc wyciszyć się i uspokoić. Nie musisz się emocjonować. Nie musisz się niecierpliwić. Jeśli Ty czegoś jeszcze nie widziałeś, zrobił to ktoś inny. To kojąca myśl.

21 listopada

Raz wystarczy – raz dane zachowujesz na zawsze

„Dobro nie staje się większe wraz z upływem czasu, jednak gdy ktoś jest mądry choćby przez chwilę, będzie nie mniej szczęśliwy niż człowiek, który stale praktykuje cnotę i wie, że w niej szczęśliwe życie”.

— Chryzyp cytowany przez Plutarcha w *Moralia*,
„Against the Stoics on Common Conceptions”, 1062
(Loeb, s. 682)

Możliwe, że mądrość i szczęście są jak zdobycie medalu na olimpiadzie. Nie jest ważne, czy zwyciężyłeś przed stu laty, czy dziesięć minut temu; czy wygrałeś raz, czy wielokrotnie. Nie jest ważne, czy po drodze ktoś Cię pokonał. Nie ma też znaczenia, czy kiedykolwiek jeszcze weźmiesz udział w zawodach. Zawsze już będziesz medalistą i zawsze będziesz wiedział, jakie to uczucie. Nikt nie może Ci tego odebrać. Nie jest też możliwe, byś odczuwał to *bardziej*.

Absolwent uczelni Juilliard aktor Evan Handler, który przeżył nie tylko ostrą białaczkę szpikową, ale też poważną depresję, opowiadał o tym, jak zdecydował się na — celowo krótkotrwałe — przyjmowanie leków antydepresyjnych. Zażywał je, ponieważ chciał wiedzieć, jak wygląda prawdziwe, zwyczajne szczęście. Gdy się tego dowiedział, mógł przestać przyjmować leki. Mógł wrócić do zwykłych zmagania z życiem, jakie toczą wszyscy. Przez pewien czas zaznał idealnego stanu i to wystarczyło.

Możliwe, że dziś doświadczysz szczęścia lub mądrości. Nie próbuj ze wszystkich sił chwytać i zatrzymywać tego odczucia. Nie od Ciebie zależy, jak długo ono potrwa. Ciesz się nim, rozpoznaj je i zapamiętaj. Doświadczenie go przez chwilę jest tym samym co osiągnięcie go na zawsze.

22 listopada

Szkło już się rozbiło

„Ataki Fortuny są ciężkie dla tych, którzy się ich nie spodziewają. Ten, kto stale zachowuje czujność, łatwo sobie poradzi”.

— Seneka, *O pocieszeniu do matki Helwii*, 5.3

Oto historia o mistrzu zen, który posiadał ulubiony piękny kubek. Mistrz mówił sobie: „Szkło już się rozbiło”. Cieszył się z kubka, używał go, pokazywał gościom. Jednak w jego umyśle naczynie już było pęknięte. I pewnego dnia, gdy kubek rzeczywiście się rozbił, mistrz po prostu powiedział: „Oczywiście”.

W ten sposób myślą także stoicy. Znana jest podobno prawdziwa historia o Epiktecie i lampie. Epiktet nigdy nie zamykał domu, dlatego skradziono mu kosztowną lampę. Gdy Epiktet ją zastępował, wybrał tańszą lampę, tak by być do niej mniej przywiązany na wypadek, jeśli znów ktoś go okradnie.

Zażłamanie — poczucie, że jesteśmy kompletnie zdruzgotani i zaskoczeni danym zdarzeniem — pokazuje, jak nieprawdopodobne nam się ono wydawało. Nikt nie jest *rozbity* faktem, że w zimie pada śnieg. Akceptujemy tę sytuację, a nawet się jej spodziewamy. A co z wydarzeniami, które nas zaskakują? Możliwe, że nie będziemy zszokowani, jeśli poświęcimy czas na rozważenie prawdopodobieństwa ich wystąpienia.

23 listopada

Przywiązywanie się szkodzi

„Ujmę to krótko: musisz zapamiętać, że jeśli pragniesz czegoś niezależnego od twego rozumnego wyboru, tracisz umiejętność dokonywania go”.

— Epiktet, *Diatryby*, 4.4.23

Według Anthony’ego de Mello „istnieje jedno i tylko jedno źródło nieszczęśliwości. Jest nim Przywiązanie”. Chodzi tu o przywiązanie do obrazu danej osoby, do bogactwa i statusu, do określonego miejsca lub czasu, do pracy, do stylu życia. Wszystkie te rzeczy są niebezpieczne z tego samego powodu: są niezależne od rozumnego wyboru. Nie możemy kontrolować tego, jak długo je zachowamy.

Epiktet dwa tysiące lat przed de Mello zauważył, że to przywiązanie sprawia, iż tak trudno zaakceptować nam zmiany. Gdy już coś mamy, nie chcemy z tego zrezygnować. Stajemy się niewolnikami zachowania status quo. Jesteśmy jak Czerwona Królowa z *Alicji w Krainie Czarów* — musimy biec szybciej i szybciej, by pozostać w tym samym miejscu.

Jednak wszystko nieustannie się zmienia. Mamy określone rzeczy przez pewien czas, a później je tracimy. Jediną stałą jest *prohairesis* — zdolność rozumnego wyboru. Rzeczy, do których się przywiązujemy, przychodzą i odchodzą, a możliwość wyboru daje odporność i elastyczność. Im szybciej zdamy sobie z tego sprawę, tym lepiej. Dzięki temu łatwiej będzie nam zaakceptować to, co się dzieje, i dostosować się do tego.

24 listopada

Ćwicz odpuszczanie spraw, które do Ciebie nie należą

„Jeśli poczujesz ból z powodu utraty czegoś, nie traktuj tego czegoś jak części siebie, ale jak kruche szkło. Gdy spadnie, przypomnij sobie tę myśl, a nie będziesz się martwić. Podobnie gdy całujesz dziecko, rodzeństwo lub przyjaciela, nie dodawaj do tego wszystkich rzeczy, których możesz sobie życzyć; odepchnij od siebie i powstrzymaj te myśli, podobnie jak ludzie jadący za triumfującymi generałami przypominają im o tym, że są śmiertelnikami. Podobnie ty przypominaj sobie, że drogie ci osoby nie należą do ciebie; są ci dane tylko w tym momencie, a nie na wieczność [...]”.

— Epiktet, *Diatryby*, 3.24.84 - 86a

W trakcie rzymskich pochodów triumfalnych większość widzów skupiała wzrok na idącym na czele zwycięskim generale. W czasach rzymskich było to jedno z najbardziej pożądanых miejsc. Tylko nieliczni dostrzegali doradców znajdujących się tuż za dowódcą i szepczących mu do ucha: „Pamiętaj, że jesteś śmiertelny”. Cóż za przypomnienie dla triumfującego człowieka u szczytu chwały!

We własnym życiu możemy ćwiczyć się w takich podszeptach do samych siebie. Gdy coś cenisz lub kogoś kochasz, możesz sobie przypomnieć, że dana rzecz jest ulotna, śmiertelna i tak naprawdę nie należy do Ciebie. Jest tak niezależnie od

tego, jak mocne i niezachwiane jest dane uczucie. Musisz sobie przypominać, że coś może się zepsuć, a dana osoba może umrzeć lub odejść.

Utrata to jedno z największych źródeł lęku. Ignorowanie rzeczywistości i udawanie nie poprawiają sytuacji. Powodują tylko, że utrata — gdy nastąpi — będzie jeszcze bardziej dotkliwa.

25 listopada

Zabawne, jak sprawy się układają

„Jeśli o mnie chodzi, wolałbym być chory niż żyć w luksusach, ponieważ choroba szkodzi tylko ciału. Luksusy natomiast niszczą i ciało, i duszę, powodując słabość i niemoc w ciele oraz brak opanowania i tchórzostwo w duszy. Co więcej, luksusy rodzą niesprawiedliwość, ponieważ prowadzą też do chciwości”.

— Muzoniusz Rufus, *Diatryby*, 20.95.14 - 17

Z historii o osobach, które wygrały na loteriach, wynika jedna lekcja: nagły przyływ dużej ilości gotówki to przekleństwo, a nie błogosławieństwo. Już po kilku latach od otrzymania wysokiej nagrody wielu zwycięzców znajduje się w gorszej sytuacji finansowej niż przed wygraną. Te osoby tracą przyjaciół i się rozwodzą. Całe ich życie zmienia się w koszmar z powodu na pozór nieprzyzwoicie szczęśliwego przypadku.

To tak jak w tekście Metalliki (z utworu o pasującym tu tytule „No Leaf Clover”, czyli „bezlistna koniczyna”): „Wtedy się okazuje, że kojące światło na końcu twego tunelu / To tylko nadjeżdżający w twoim kierunku pociąg towarowy”.

A jaka jest najczęstsza reakcja osób, które wygrały z rakiem, przechodząc przez sytuacje, jakie budzą w nas lęk i przerażenie? „To była najlepsza rzecz, jaka mogła mi się w

życiu przydarzyć”.

Zabawne, jak sprawy się układają, prawda?

26 listopada

Ołtarz braku różnic

„Jesteśmy jak liczne kulki kadzidła spadające na ten sam ołtarz. Niektóre wypalają się wcześniej, inne później, ale jest to bez różnicy”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 4.15

Jaka jest różnica między Tobą a najbogatszym człowiekiem na świecie? Jeden z Was ma trochę więcej pieniędzy niż drugi. Jaka jest różnica między Tobą a najstarszą osobą na ziemi? Jeden z Was jest na niej trochę dłużej od drugiego. Podobnie rzecz się ma z najwyższym, najmądrzejszym czy najszybszym człowiekiem świata.

Porównywanie siebie z innymi utrudnia akceptację, ponieważ chcemy tego, co *oni* mają, lub życzymy sobie *innego* obrotu spraw. Jednak wszystko to jest bez różnicy.

Dla niektórych przytoczone słowa Marka Aureliusza są pesymistyczne, natomiast dla innych optymistyczne. W rzeczywistości jest to sama *prawda*. Wszyscy znajdujemy się na ziemi i ostatecznie z niej znikniemy, a do tego czasu nie warto martwić się nieistotnymi różnicami. Mamy za dużo do zrobienia.

27 listopada

Przyjemność płynąca z wyciszenia negatywizmu

„Jakże przyjemnie jest odrzucić i zablokować wszelkie niepokojące lub obce wyobrażenia oraz natychmiast odnaleźć spokój we wszystkim”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 5.2

Stoicy na swoje szczęście nie byli narażeni na typowe dla dzisiejszego społeczeństwa przeładowanie informacjami. Nie korzystali z mediów społecznościowych, nie czytali gazet, nie irytowali się gadaniną płynącą z telewizora. Jednak nawet wtedy niezdiscyplinowany człowiek mógł znaleźć wiele absorbujących jego uwagę i denerwujących go rzeczy.

Jednym z aspektów stoickiego podejścia była swoiście pielęgnowana ignorancja. Dobrze ujął to Publiliusz Syrus w swym epigramie: „Unikaj tego, co cię złości”. Oznacza to, że należy odwracać umysł od rzeczy, które go wzburzają. Jeśli widzisz, że dyskusowanie przy obiedzie na tematy polityczne prowadzi do kłótni, po co je poruszasz? Jeżeli wybory życiowe Twego rodzeństwa Cię martwią, dlaczego nie przestaniesz się nimi zajmować i uważać je za swój problem? To samo dotyczy także wielu innych źródeł irytacji.

Zamykanie się na nie to nie oznaka słabości. Świadczy to o silnej woli. Spróbuj powiedzieć sobie: „Wiem, jakie reakcje zwykle wywołuje we mnie ta sytuacja, i tym razem nie zamierzam się tak zachowywać”. Następnie dodaj: „Ponadto

w przyszłości zamierzam wyeliminować z życia także sam bodziec”.

Zrób tak, ponieważ dzięki temu uzyskasz spokój i pogodę ducha.



28 listopada

To Twój problem, nie innych

„Jeśli ktoś się pomyli, z życzliwością popraw go i wskaż jego błąd. Jeśli nie możesz tego zrobić, win sam siebie lub nie win nikogo”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 10.4

Dobry pedagog wie, że gdy uczeń ponosi porażkę, wina spada na nauczyciela, a nie na wychowanka. O ile bardziej wspaniałomyślni i tolerancyjni byliby ludzie, gdyby potrafili przenieść to podejście na inne sfery życia? Jeśli przyjaciel nie jest godny zaufania, może wynikać to z tego, że nie wie, co jest złe, lub z tego, że nie próbowaliśmy pomóc mu naprawić jego wad. Jeżeli pracownik nie ma oczekiwanych wyników, czasem wystarczy z nim porozmawiać lub sprawdzić, czy nie brakuje mu wsparcia. Gdy ktoś jest irytujący, warto spróbować pomówić z nim o problemie z jego zachowaniem lub zadać sobie pytanie: *Dlaczego jestem aż tak drażliwy?*

A jeśli to nie zadziała, spróbuj odpuścić. Możliwe, że to jednorazowa sytuacja.

29 listopada

Poradzisz sobie

„Nie rozpaczaj nad tym i nie daj się porwać
wzburzeniu”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 7.43

Gdy coś się wydarzy, czasem pojawiają się w nas myśli: *Już za późno. Wszystko stracone*. Później następują narzekania, użalanie się, biadolenie — bezsilna walka przeciw czemuś, co już się stało.

Po co się przejmować? Nie wiemy przecież, co przyniesie przyszłość. Nie mamy pojęcia, co nas czeka. Możliwe, że napotkamy więcej problemów, ale może się okazać, że wkrótce zza chmur wyjdzie słońce.

Jeśli jesteś stoikiem, możesz być pewny jednego — cokolwiek się stanie, poradzisz sobie.

30 listopada

Podążaj za *logosem*

„Ten, kto we wszystkich rzeczach kieruje się rozumem, będzie zarówno spokojny, jak i gotowy do działania; jednocześnie radosny i opanowany”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 10.12b

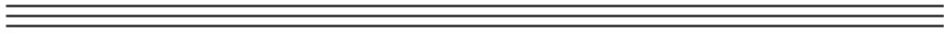
Przewodni rozum świata, nazywany przez stoików logosem, działa w tajemniczy sposób. Czasem logos daje nam to, czego pragniemy. W innych sytuacjach otrzymujemy dokładnie to, czego nie chcemy. Stoicy wierzyli, że *logos* to wszechpotężna siła rządząca wszechświatem.

W objaśnieniu *logosu* pomocna będzie analogia — jesteśmy jak pies przywiązany do jadącego wozu. Kierunek, w jakim zmierza wóz, wpływa na to, gdzie idziemy. W zależności od długości smyczy mamy sporo miejsca do badania otoczenia i określania tempa, jednak ostatecznie każdy z nas musi zdecydować, czy pójdzie z własnej woli, czy, co bolesne, będzie wleczony. Co wybierasz?

Radosną akceptację czy płynący z ignorancji sprzeciw? Ostatecznie i tak dotrzesz w to samo miejsce.

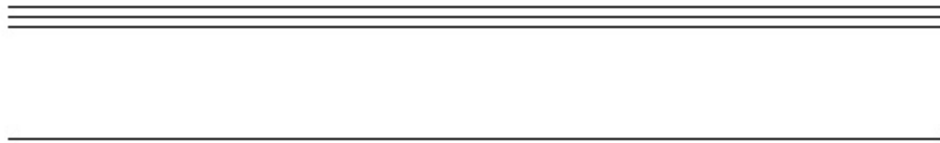
[1] Steven Pressfield, *Aleksander Wielki: dzielność wojenna*, Rebis, Poznań 2004.

[2] Fragment książki *Słońce też wschodzi* Ernesta Hemingwaya w przekładzie Bronisława Zielińskiego — *przyp. tłum.*



Grudzień

Rozmyślania nad śmiertelnością



1 grudnia

Wyobraź sobie, że dzisiejszy dzień jest ostatnim

„Tak kształtujmy nasze umysły, jakbyśmy dotarli do kresu życia. Niczego nie odkładajmy na później. Każdego dnia sporządzajmy bilans życia. [...] Temu, kto każdego dnia zamyka swe życie, nigdy nie zabraknie czasu”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 101.7b - 8a

Żyj tak, jakbyś miał jutro umrzeć” to wyświechtane powiedzenie. Dużo osób je wygłasza, jednak nieliczni żyją zgodnie z nim. Czy zresztą byłoby to sensowne? Seneka z pewnością nie zachęca do ignorowania prawa oraz rozsądku i szukania orgii, do której warto dołączyć, ponieważ świat się kończy.

Lepszym przykładem jest żołnierz wyruszający na misję. Co robi, jeśli nie wie, czy z niej wróci?

Porządkuje sprawy i interesy. Mówi dzieciom lub innym członkom rodziny, że ich kocha. Nie ma czasu na kłótnie i nieistotne kwestie. Rano jest gotów do wyjazdu. Ma nadzieję, że wróci cało, ale jest przygotowany na to, że tak się nie stanie.

Dziś starajmy się żyć tak samo.

2 grudnia

Mną się nie przejmujcie — ja tylko powoli umieram

„Niech każda rzecz, jaką robisz, mówisz lub zamierzasz, będzie taka, jakby twe życie się kończyło”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 2.11.1

Czy ktoś zadał Ci kiedyś pytanie: *Co zrobiłbyś, gdybyś jutro się dowiedział, że masz raka?* To pytanie ma na celu zmusić Cię do zastanowienia się, jak inne mogłoby być Twoje życie, gdyby nagle zostało Ci tylko kilka miesięcy lub tygodni. Nic nie budzi ludzi równie szybko jak śmiertelna choroba.

Zauważ jednak, że już jesteś śmiertelnie chory. Wszyscy jesteśmy! Pisarz Edmund Wilson ujął to tak: „Śmierć to przepowiednia, która zawsze się sprawdza”. Każdy rodzi się z wyrokiem śmierci. Nigdy nie odzyskasz żadnej minionej sekundy.

Uświadczenie sobie tego ma przemożny wpływ na to, co robimy, mówimy i myślimy. Nie pozwól, by następny dzień przeminął bez świadomości tego, że jesteś umierający. Wszyscy jesteśmy. Czy dziś będzie dzień, w którym przestaniesz udawać, że jest inaczej?

3 grudnia

Filozof to rzemieślnik od życia i śmierci

„Filozofia nie obiecuje człowiekowi dóbr materialnych. To wykracza poza jej dziedzinę. Tak jak drewno jest materiałem dla cieśli, a brąz dla rzeźbiarza, tak nasze życie jest odpowiednim surowcem dla sztuki życia”.

— Epiktet, *Diatryby*, 1.15.2

Filozofia nie jest bezproduktywnym zajęciem odpowiednim tylko dla akademików lub bogaczy. To jedna z najbardziej podstawowych aktywności, w jakie człowiek może się zaangażować. Jej cel to, jak ujął to Henry David Thoreau kilka tysięcy lat po Epiktecie, pomóc nam „rozwiązywać problemy życia nie tylko w teorii, ale też w praktyce”. Jest to zgodne ze słynnym wersem Cyncerona: „*Filozofować to uczyć się, jak umierać*”.

Czytasz prezentowane tu cytaty i wykonujesz ćwiczenia myślowe nie dla zabawy. Choć te cytaty i ćwiczenia mogą być ciekawe i pozwolić się rozchmurzyć, ich celem jest pomóc Ci kształtować i polepszać swoje życie. A ponieważ każdego z nas czeka tylko jedno życie i jedna śmierć, powinniśmy traktować każde doświadczenie jak posługujący się dłutem rzeźbiarz i formować je do momentu, w którym — parafrazując słowa Michała Anioła — wyzwolimy anioła z marmuru.

Staramy się wykonywać te trudne zadania — żyć i umierać — tak dobrze, jak potrafimy. W tym celu musimy pamiętać, czego się nauczyliśmy i jakie słowa mądrości otrzymaliśmy.

4 grudnia

To nie należy do Ciebie

„Wszystko, czego można zabronić, co można odebrać lub do czego można przymusić, nie jest naszą własnością. Te rzeczy do nas należą, których nie można nam zabronić”.

— Epiktet, *Diatryby*, 3.24.3

Działacz na rzecz ochrony przyrody Daniel O'Brien powiedział, że nie „posiada” swojego zajmującego kilka tysięcy akrów rancza z bizonami w Południowej Dakocie, a jedynie żyje na nim, podczas gdy bank pozwala mu płacić raty kredytu hipotecznego. To żart na temat ekonomicznych realiów życia ranczera, jednak O'Brien porusza tu też kwestię tego, że ziemia nie należy do konkretnych jednostek, ale przetrwa i nas, i naszych potomków. Marek Aureliusz mawiał, że nie posiadamy niczego i że nawet nasze życie jest „na kredyt”.

Możemy szarpać się, walczyć i pracować, aby zdobywać przedmioty, które mogą nam zostać błyskawicznie odebrane. To samo dotyczy też innych równie nietrwałych rzeczy, o jakich lubimy myśleć jako o „naszych”. Chodzi tu na przykład o status, zdrowie fizyczne, siłę, relacje. Jak mogą być one prawdziwie nasze, skoro coś innego — los, pech, śmierć itd. — może nam je bez ostrzeżenia odebrać?

Co więc należy do nas? Tylko nasze życie — i to też nie na długo.

5 grudnia

Zalety otrzeźwiających myśli

„Każdego dnia myśl o śmierci i wygnaniu, a także o wszystkich innych rzeczach, które wydają się straszne. Dzięki temu nigdy nie powstanie w tobie nikczemna myśl ani nadmierne pożądanie”.

— Epiktet, *Enchiridion*, 21

Wiatry polityki mogą się gwałtownie zmienić i pozbawić Cię podstawowych praw, które uważałeś za rzecz oczywistą. Lub niezależnie od tego, kim jesteś i jak bezpiecznie żyjesz, ktoś może Cię obrabować i zamordować dla kilku dolarów.

W ponadczasowym *Eposie o Gilgameszu* znajduje się fragment:

„Człek jest łamliwy jak trzcina w sitowiu!

Przystojny chłopak, piękna dziewczyna —

Zbyt szybko w kwiecie ich wieku Śmierć ich zabiera!”

Śmierć nie jest jedyną nieoczekiwaną przeszkodą, z jaką możemy się zetknąć. Nasze plany mogą zostać pokrzyżowane przez miliony różnych spraw. Dziś wygodniej może być to ignorować, ale jakie będą tego koszty?

6 grudnia

Miecz wisi nad Tobą

„Nie zachowuj się tak, jakbyś miał żyć wiecznie. Los wisi nad tobą. Jak długo żyjesz i jak długo możesz, bądź dobry”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 4.17

W znanej antycznej historii dworzanin bagatelizował obowiązki króla. Król, aby udowodnić podwładnemu błąd, zamienił się z nim miejscami. Dzięki temu dworzanin mógł doświadczyć tego, jak to jest być władcą. Król wprowadził jednak pewną modyfikację — nad tronem zawiesił na włosie miecz, aby podkreślić zagrożenia i ciężar panowania, a także nieustanny lęk przed zabójstwem. To wiszące przypomnienie o śmierci i trudnościach nazywamy mieczem Demoklesa.

W rzeczywistości podobny miecz wisi nad każdym z nas. W każdej chwili możemy stracić życie. To zagrożenie może popchnąć nas w dwóch kierunkach: możemy bać się i lękać śmierci, a możemy też wykorzystać je jako motywację — do czynienia dobra, do bycia dobrym. Ponieważ wisi nad nami miecz i niczym innym nie trzeba się przejmować. Czy wolałbyś, aby spadł na Ciebie w trakcie popełniania karygodnych i egoistycznych czynów? Chciałbyś, aby trafił Cię, gdy *czekasz* na to, by być dobrym w przyszłości?

7 grudnia

Karty, jakie dostaliśmy

„Pomyśl, że życie, jakie dotąd wiodłeś, się skończyło. Jako martwy człowiek potraktuj czas, jaki ci został, jak miłą niespodziankę, i żyj w zgodzie z Naturą. Kochaj karty, jakie rozdał ci los, i graj nimi jak własnymi. Cóż bowiem może być lepszego?”

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 7.56 - 57

Odczuwamy irracjonalny lęk przed uznaniem własnej śmiertelności. Unikamy myślenia o niej, ponieważ uważamy, że to nas przygnębi. Jednak refleksje na temat śmierci często wywołują odwrotny efekt — ożywiają nas, zamiast zasmucać. Dlaczego? Ponieważ dają nam jasność.

Gdyby ktoś nagle powiedział Ci, że został Ci tydzień życia, jakich zmian byś dokonał? Gdybyś umarł, ale został poddany udanej reanimacji, jak zmieniłaby się Twoja perspektywa?

Gdy — jak ujmuje to Prospero w sztuce Szekspira — „grób mi będzie każdą trzecią myślą”^[1], nie grozi nam pogrążanie się w nieistotnych kwestiach lub rozrywkach. Zamiast zaprzeczać lękowi przed śmiercią, wykorzystajmy go do tego, by stać się możliwie najlepszymi ludźmi.

Dziś.

8 grudnia

Nie uciekaj od swych uczuć

„Lepiej żał pokonać niż ukrywać”.

— Seneka, *O pocieszeniu do matki Helwii*, 17.1b

Każdy z nas stracił kogoś bliskiego — przyjaciela, współpracownika, rodzica, dziadka. Gdy byliśmy pogrążeni w głębokim smutku, ktoś w dobrych intencjach starał się z całych sił odciągnąć od tego nasz umysł lub na kilka godzin skierować naszą uwagę na coś innego. Choć takie gesty są miłe, okazują się niefortunne.

Zgodnie ze stereotypami stoicy tłumią emocje. Jednak ich filozofia miała uczyć, jak przyjmować emocje, przetwarzać je i radzić sobie z nimi *natychmiast*, bez uciekania od nich. Choć oszukiwanie się lub uciekanie od intensywnych emocji takich jak głęboki smutek (przez mówienie sobie i innym, że wszystko jest w porządku) jest kuszące, lepiej jest uświadamiać je sobie i starać się je zrozumieć. Krótkoterminowo rozpraszanie uwagi może być przyjemne. Można na przykład wybrać się na walki gladiatorów, jak robili to Rzymianie. Jednak długoterminowo korzystniej jest się skupić na emocjach.

Oznacza to spotkanie się z nimi już teraz. Przetwórz i przeanalizuj to, co odczuwasz. Wyeliminuj oczekiwania, roszczenia, poczucie krzywdy. Znajdź w sytuacji pozytywy, ale też pobądź z bólem i zaakceptuj go. Pamiętaj, że to część życia. W ten sposób należy pokonywać smutek.

9 grudnia

Złodzieje czasu

„Gdyby wszyscy geniusze z przeszłości skupili się na tym jednym motywie, nigdy nie zdołaliby wyjść ze zdumienia nad zamroczeniem ludzkiego umysłu. Żaden człowiek nie zrezygnuje choćby ze skrawka swej posiadłości, a nawet najdrobniejszy spór z sąsiadem może przerodzić się w piekło. Jednak łatwo pozwalamy innym wkraczać w nasze życie. Co gorsza, często sami przygotowujemy drogę tym, którzy nam je zabierają. Nikt nie rozdaje swych pieniędzy przechodniom, ale jakże wielu ludziom każdy z nas oddaje własne życie! Jesteśmy skąpi, jeśli chodzi o majątek i pieniądze, jednak za mało zastanawiamy się nad marnotrawieniem czasu — jedynej rzeczy, w jakiej powinniśmy być skrajnymi chciwcami”.

— Seneka, *O krótkości życia*, 3.1 - 2

Dziś zetkniesz się z nieustannymi przerywnikami: telefonami, e-mailami, gośćmi, nieoczekiwanymi zdarzeniami. Booker T. Washington zauważył, że „liczba osób, które bezcelowo chcą zająć nasz czas, jest niemal nieskończona”.

Filozof wie jednak, że w naturalnym stanie powinien być refleksyjny i zachować wewnętrzną świadomość. To dlatego starannie chroni swoją przestrzeń osobistą i myśli przed naporem świata. Wie, że kilka minut kontemplacji jest warte więcej niż jakiegokolwiek spotkania lub raporty. Ponadto wie, jak mało czasu mamy w życiu — i jak szybko nasze zasoby

mogą się wyczerpać.

Seneka przypomina, że choć często dobrze radzimy sobie z ochroną naszych fizycznych dóbr, jesteśmy zdecydowanie zbyt niedbali w strzeżeniu granic umysłowych. Majątek można odzyskać. Na świecie jest wiele dóbr, a część z nich wciąż pozostaje nietknięta ręką człowieka. Ale czas? Czas to nasz najbardziej niezastąpiony zasób. Nie możemy go sobie kupić. Możemy jedynie się starać, aby jak najmniej go marnować.

10 grudnia

Nie sprzedawaj się zbyt tanio

„Powiadam: niech nikt nie okrada mnie z choćby jednego dnia, jeśli nie potrafi mi tej straty w pełni wynagrodzić”.

— Seneka, *O pokoju ducha*, 1.11b

Ludzie wydają dużo więcej pieniędzy, gdy posługują się kartami kredytowymi, niż gdy muszą wydać gotówkę. Jeśli kiedykolwiek zastanawiałeś się, dlaczego operatorzy kart kredytowych i banki tak agresywnie wciskają nam karty, właśnie poznałeś powód. Im więcej kart kredytowych posiadasz, tym więcej wydajesz.

Czy dni swego życia traktujesz tak samo jak pieniądze? Ponieważ nie wiemy dokładnie, ile dni nam zostało, i z całych sił staramy się *nie* myśleć o tym, że kiedyś umrzemy, bardzo hojnie gospodarujemy naszym czasem. Pozwalamy zabierać go nam ludziom i obowiązkom. Rzadko zadajemy sobie przy tym pytanie: *Co z tego mam?*

Maksyma Seneki zachęca do tego, by pociąć karty kredytowe i wrócić do gotówki. Filozof pisze, by nad każdą transakcją dobrze się zastanowić: *Czy jest to warte moich pieniędzy? Czy to uczciwy interes?*

11 grudnia

Godność i odwaga

„Jak mawiał Cynceron, gardzimy gladiatorami, którzy za wszelką starają się chronić swe życie; wielbimy ich, gdy okazują dla życia pogardę”.

— Seneka, *O pokoju ducha*, 11.4b

Koledzy Lyndona Johnsona z koledżu opowiadali na jego temat kompromitującą historyjkę. Johnson był gadułą i czuł, że nieustannie musi dominować nad innymi oraz ich zastraszać. Jednak jego biograf Robert Caro wyraźnie stwierdza, że gdy ktoś postawił się młodemu Johnsonowi, ten okazywał się kompletnym tchórzem. W jednej sytuacji, w trakcie kłótni dotyczącej pokera, Johnson zamiast wdać się w bójkę, rzucił się na łóżko i „zaczął szaleńczo kręcić nogami młynka w powietrzu [...] jak dziewczyna”. Krzyczał: „Jak mnie uderzysz, to cię kopnę! Jak mnie uderzysz, to cię kopnę!”.

Na późniejszym etapie życia Johnson dokładał wszelkich starań, by uniknąć służby na frontach drugiej wojny światowej. Mieszkał w Kalifornii w czasie, gdy inni żołnierze walczyli i ginęli za granicą. Później podawał się za bohatera wojennego. Było to jedno z jego najbardziej haniebnych kłamstw.

Nie musimy ignorować naszego fizycznego bezpieczeństwa lub angażować się w niczym nieusprawiedliwione akty przemocy, aby okazać się odważnymi. Jednak nikt nie szanuje tchórzy. Nikt nie lubi ludzi uchylających się od

obowiązków. Nikt nie ceni osób, które zanadto cenią sobie swoje potrzeby i komfort.

Z tchórzostwem związany jest pewien paradoks. Ma służyć samoobroną, jednak skutkuje powstawaniem wstydlivych sekretów. Z powodu kosztów, jakie ze sobą niesie, taka samoobrona nie jest więc wiele warta.

Bądź odważny. Zachowuj się godnie.

12 grudnia

Rytm jest wieczny

„Przejdź się długą galerią rzeczy minionych, niezliczonych następujących po sobie imperiów i królestw. Możesz też zobaczyć przyszłość, ponieważ z pewnością będzie taka sama, niezdolna wyrwać się z bieżącego rytmu. Wszystko jest tym samym niezależnie od tego, czy przeżyliśmy czterdzieści lat, czy całą wieczność. Cóż więcej jest do zobaczenia?”

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 7.49

Wszystko umiera. Nie tylko ludzie, ale też firmy, królestwa, religie, idee. Republika Rzymska przetrwała czterysta pięćdziesiąt lat. Pięćset lat istniało Imperium Rzymskie, a Marek Aureliusz był uważany za jednego z jego „pięciu dobrych imperatorów”. Najdłuższe zarejestrowane ludzkie życie trwało sto dwadzieścia dwa lata. Średnia oczekiwana długość życia w Stanach Zjednoczonych wynosi trochę ponad siedemdziesiąt osiem lat. W innych państwach i w innych epokach wynosiła ona więcej lub mniej. Jednak ostatecznie wszyscy poddamy się, jak ujął to Marek, rytmowi wydarzeń, w którym zawsze wybrzmi dla nas ostatni ustalony takt. Nie trzeba rozwodzić się nad tym faktem, ale też nie ma sensu go ignorować.

13 grudnia

To tylko liczba

„Nie martwisz się przecież tym, że ważysz określony ciężar, a nie dwa razy więcej, prawda? Dlaczego więc złości cię to, że przeznaczony jest ci określony czas życia, a nie większy? Podobnie jak odpowiada ci twa zwykła waga, tak powinienes być zadowolony z czasu, jaki jest ci dany”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 6.49

Mówi się, że wiek to tylko liczba. Jednak dla niektórych osób jest ona bardzo ważna. W przeciwnym razie kobiety nie kłamałyby, że są młodsze, a ambitni młodzi mężczyźni — że są starsi. Bogacze i ludzie zwariowani na punkcie zdrowia wydają miliardy dolarów, starając się przesunąć czas naszej „przydatności do spożycia” z około siedemdziesięciu ośmiu lat do, najlepiej, *wieczności*.

Liczba dodatkowych lat, jakie uda nam się zyskać, nie ma znaczenia. Ważne jest to, z czego składają się te lata. Seneka ujmuje to najlepiej w słowach: „Życie jest długie, jeśli wiesz, jak je spożytkować”. Niestety, większość osób tego nie potrafi i marnuje dane im życie. Dopiero gdy jest już za późno, próbują nadrobić zmarnowany czas, daremnie licząc na to, że zdołają go wydłużyć.

Korzystaj z życia dziś i każdego dnia. Znajdź satysfakcję w tym, co zostało Ci dane.

14 grudnia

Co powinniśmy zrozumieć przed śmiercią?

„Wkrótce umrzesz, a nadal nie jesteś szczery, spokojny i wolny od podejrzeń, że rzeczy zewnętrzne mogą wyrządzić ci krzywdę. Nie jesteś też wdzięczny za wszystko ani nie widzisz, że mądrość i prawe postępowanie są jednym i tym samym”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 4.37

Z tego, co wiemy, Marek Aureliusz wiele swych rozmyślań spisał na późnym etapie życia, gdy cierpiał na poważną chorobę. Dlatego gdy pisze: „Wkrótce umrzesz”, otwarcie kieruje te słowa do siebie, mówiąc o własnej śmiertelności. Musiało to być przerażające. Marek stał w obliczu śmierci i nie podobało mu się to, co widział w ostatnich minutach życia.

Oczywiście, osiągnął w życiu wiele rzeczy, jednak jego emocje nadal wywoływały w nim dyskomfort, ból i frustrację. Wiedział, że pozostało mu niewiele czasu, a lepsze wybory przyniosłyby mu ulgę.

Miejmy nadzieję, że Tobie pozostało o wiele więcej czasu. Jednak przez to jeszcze ważniejsze jest robienie postępów, póki wciąż jest to możliwe. Aż do samego końca pozostajemy nieukończonym tworem, o czym Marek bardzo dobrze wiedział. Jednak im wcześniej to sobie uświadomimy, tym dłużej będziemy mogli cieszyć się owocami pracy nad

naszym charakterem — i tym szybciej staniemy się wolni (lub *wolniejsi*) od nieszczerości, lęku, niewdzięczności i „niestoicyzmu”.

15 grudnia

Prosty sposób oceny dni

„Oznaką doskonałości charakteru jest spędzanie każdego dnia tak, jakby był twym ostatnim, bez szaleństw, lenistwa ani udawania”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 7.69

Stoicy nie uważali, że ktokolwiek może stać się doskonały. Cel zostania mędrcom — co było najwyższą aspiracją filozofa — nie był realistyczny. Była to tylko platońska idea.

Mimo to stoicy każdy dzień rozpoczynali z nadzieją, że choć trochę zbliżą się do celu. Mogli wiele zyskać dzięki takim próbom. Czy potrafisz przeżyć dzisiejszy dzień, jakby był Twym ostatnim? Czy w ogóle możliwe jest osiągnięcie kompletnego i doskonałego *ethosu* (charakteru) oraz swobodne robienie tego, co słuszne, przez całe dwadzieścia cztery godziny na dobę? Czy jest to możliwe przez dłużej niż minutę?

Możliwe, że nie. Jednak skoro samo próbowanie było wystarczające dla stoików, powinno wystarczyć także i nam.

16 grudnia

Wieczne dobre zdrowie

„Powiadam ci, musisz tylko żyć tak, jak robi to zdrowy człowiek [...] z kompletnym zaufaniem. Do czego? Do jedynej rzeczy, do jakiej warto mieć zaufanie, ponieważ jest jego godna, nie można nam jej zabronić i nie można nam jej odebrać. Jest nią nasz własny rozumny wybór”.

— Epiktet, *Diatryby*, 3.26.23b - 24

Stoicy wielokrotnie powtarzali, że niebezpieczne jest pokładać wiarę w czymś, co od nas nie zależy. A co z naszym własnym rozumnym wyborem? No cóż, ten *zależy* od nas. Dlatego jest to jedna z bardzo niewielu rzeczy, co do których możesz mieć zaufanie. Jest to jedyny obszar zdrowia, w którym nikt nie zdiagnozuje Ci nagle śmiertelnej choroby (oprócz tej, na którą wszyscy chorujemy już od momentu narodzin). Jest to jedyny obszar, który pozostaje nietknięty i nigdy się nie zużywa. Tylko użytkownik może z niego zrezygnować — on sam nigdy nie porzuca swego użytkownika.

W cytowanym fragmencie Epiktet pisze, że w proponowany sposób mogą żyć zarówno niewolnicy, jak i pracownicy czy filozofowie. Tak żyli Sokrates, Diogenes i Kleantes — nawet gdy mieli rodziny lub byli biednymi studentami.

Ty też możesz tak żyć.

17 grudnia

Poznaj siebie, zanim będzie za późno

„Śmierć jest ciężka dla tego,
kto dobrze znany przez wszystkich
umiera, nie znając samego siebie”.

— Seneka, *Tiestes*, 400

Wydaje się, że niektórzy z najpotężniejszych i najważniejszych ludzi świata są prawie zupełnie pozbawieni samoświadomości. Choć kompletnie obce osoby znają niezliczone ciekawostki na temat celebrytów, ci ostatni zdają się wiedzieć o sobie bardzo niewiele — ponieważ są zbyt zajęci lub wiedza ta byłaby zbyt bolesna.

Możliwe, że popełniamy ten sam błąd. Ignorujemy nakaz Sokratesa, aby „poznać samego siebie”. Często dopiero po latach zdajemy sobie sprawę, że robiliśmy to na własne ryzyko. Budzimy się pewnego dnia i uświadamiamy sobie, jak rzadko zadawaliśmy sobie pytania: *Kim jestem? Co jest dla mnie ważne? Co lubię? Czego potrzebuję?*

Teraz — dokładnie w tym momencie — masz czas na poznanie siebie, zrozumienie swojego umysłu i ciała. Nie czekaj. Poznaj siebie, zanim będzie na to za późno.

18 grudnia

Co czeka każdego z nas?

„Zarówno Aleksander Wielki, jak i towarzyszący mu poganiacz mułów przez śmierć znaleźli się w tym samym miejscu — albo stali się częścią będącego źródłem wszystkiego rozumu, albo zostali rozproszeni wśród atomów”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 6.24

W świecie, w którym pod wieloma względami wciąż rosną nierówności, pozostało niewiele naprawdę egalitarnych doświadczeń. Gdy Benjamin Franklin zauważył, że „na tym świecie pewne są tylko śmierć i podatki”, nie mógł wiedzieć, jak skuteczni staną się niektórzy ludzie w unikaniu podatków. Ale śmierć? Wciąż jest jedyną rzeczą, której doświadczą wszyscy.

Każdego czeka ten sam koniec. Niezależnie od tego, czy podbijasz świat, czy czyścisz buty ludziom, którzy to robią, ostatecznie śmierć zrówna nas wszystkich. Jest to lekcja skrajnej pokory. Szekspir za pośrednictwem Hamleta przedstawił tę logikę w bezpośrednich słowach opisujących Aleksandra i Juliusza Cezara:

„Potężny Cezar przedzierzgnął się w glinę,
Którą przed wiatrem chłop zatkał szczelinę.
Zatrząsłszy światem pójsć na polep chaty,
Toż kres wielkości, toż los potentaty”^[2].

Gdy następnym razem poczujesz się wielki i potężny — lub przeciwnie, mały i gorszy — pamiętaj, że wszystkich nas czeka to samo. W obliczu śmierci nikt nie jest lepszy lub gorszy. Wszystkie nasze historie prowadzą do tego samego zakończenia.



19 grudnia

Na ludzką skalę

„Pomyśl o materii całego wszechświata i o tym, jak małą jej częstką jesteś. Pomyśl o bezmiarze czasu i o tym, jak krótki — niewiele dłuższy niż moment — okres przeznaczony jest dla ciebie. Pomyśl o kolejach losu i o tym, jak nieskończenie mała jest twa rola”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 5.24

Ilość materii we wszechświecie jest ogromna — rzędu trylionów atomów. Jaki procent tej materii stanowi ludzkie ciało?

Ziemia, według naukowców, liczy sobie 4,5 miliarda lat i nic nie zapowiada jej szybkiego końca. A ile czasu na ziemi jest dane każdemu z nas? Może kilka dziesięcioleci.

Czasem potrzebujemy, by ktoś pokazał nam fakty i liczby, abyśmy zdali sobie sprawę z małości człowieka w ogólnym porządku rzeczy.

Pomyśl o tym następnym razem, gdy poczujesz się zadufany w sobie lub gdy będziesz miał wrażenie, że wszystko zależy od tego, co zrobisz w następnym kroku. To błędne wrażenie. Jesteś tylko jednym z wielu ludzi i bardzo się starasz. To wszystko, co musisz robić.

20 grudnia

Strach przed lękiem przed śmiercią

„Czy zastanawiałeś się nad tym, że główną przyczyną ludzkiego zła, najpewniejszą oznaką pośledniego i tchórzliwego człowieka, jest nie śmierć, ale obawa przed nią? To przeciw temu strachowi powinienes się zdyscyplinować. Wszystkie myśli, ćwiczenia i lektury kieruj w tę stronę. Poznasz wtedy jedyną drogę do wolności”.

— Epiktet, *Diatryby*, 3.26.38 - 39

Aby umocnić się przed samobójstwem, które wybrał zamiast pogodzenia się ze zniszczeniem Republiki Rzymskiej przez Juliusza Cezara, wybitny stoicki filozof Katon czytał fragmenty *Fedona* Platona. Platon pisze: „To dziecko w nas trzęsie się przed śmiercią”. Śmierć jest straszna, ponieważ stanowi dla nas wielką niewiadomą. Nikt nie może wrócić z zaświatów i powiedzieć nam, jak tam jest. Nic o niej nie wiemy.

Choć w sprawie śmierci jesteśmy jak dzieci i ostatecznie nie mamy o niej pojęcia, wielu mądrych ludzi może udzielić nam pewnych wskazówek. Jest powód, dla którego najstarsi ludzie na świecie wydają się nie bać śmierci — mieli więcej czasu na przemyślenie tej sprawy (i uświadomili sobie, jak bezowocne jest martwienie się nią). Istnieją też inne wspaniałe źródła. Jednym z nich jest stoicki dziennik Floridy Scott-Maxwell z czasu jej śmiertelnej choroby, *The Measure*

of My Days. Inne to słynne słowa Seneki wypowiedziane do rodziny i przyjaciół, którzy załamali się i błagali żołnierzy o litość. Seneka łagodnie ganił ich: „Gdzie są wasze filozoficzne maksymy? Gdzie wieloletnie nauki przygotowujące na nadejście złych chwil?”. W historii filozofii znajdziemy odważne słowa dzielnych mężczyzn i kobiet, które mogą pomóc nam zmierzyć się z lękiem.

Stoicy są autorami także innego przydatnego sposobu myślenia o śmierci. Jeśli naprawdę jest ona końcem, to czego dokładnie się boimy? Przecież wszystko od Twych obaw, przez receptory zmysłowe, po zmartwienia i niezrealizowane marzenia zniknie razem z Tobą. Choć śmierć może wydawać się przerażająca, pamiętaj, że zawiera w sobie koniec lęków.

21 grudnia

Czym możesz się pochwalić po przeżytych latach?

„Wielu starców za jedyny dowód na przeżycie
długiego życia ma swój wiek”.

— Seneka, *O pokoju ducha*, 3.8b

Ile lat już żyjesz? Pomnóż je przez trzysta sześćdziesiąt pięć,
a następnie przez dwadzieścia cztery. Ile godzin przeżyłeś?
Jakimi dokonaniem za ten czas możesz się pochwalić?

Dla wielu osób odpowiedź to: zbyt nielicznymi. Mieliśmy tak
wiele godzin, że przyjmowaliśmy je za coś oczywistego.
Wszystkim, czym możemy się pochwalić po naszym pobycie
na ziemi, są partyjki golfa, lata spędzone w biurze, czas
poświęcony na oglądanie przeciętnych filmów, stosy
bezmyślnych książek, których lektury prawie nie pamiętamy,
i może garaż pełen zabawek. Jesteśmy jak postać z książki
Długie pożegnanie Raymonda Chandlera, która mówi:
„Przeważnie staram się zabić czas, ale czas umiera
powoli”^[3].

Pewnego dnia nasze godziny zaczną dobiegać końca. Byłoby
miło móc powiedzieć: „No cóż, wycisnąłem z nich to, co było
możliwe”. Nie chodzi tu o osiągnięcia, pieniądze lub status —
wiesz już, co stoicy myślą o tych sprawach. Ważne są
mądrość, zrozumienie i prawdziwe postępy w kwestiach, z
którymi wszyscy się zmagamy.

Co by było, gdybyś mógł powiedzieć, że dobrze

spożytkowałeś dany Ci czas? Co by było, gdybyś mógł udowodnić, że rzeczywiście przeżyłeś [tu wstaw liczbę] lat? I nie była to tylko egzystencja, ale *w pełni* je przeżyłeś?

22 grudnia

Przedstaw własne myśli

„Haniebne jest bowiem dla starca lub kogoś, kto do sędziwego wieku się zbliża, posiadać tylko wiedzę zachowaną w zapiskach. Zenon powiedział [...] co ty mówisz? Kleantes powiedział [...] co ty mówisz? Jak długo będziesz pod wpływem cudzych słów? Weź sprawy w swoje ręce i przedstaw własne myśli — coś, co przyszłość będzie zachowywać w zapiskach”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucylusza*, 33.7

Zapisując w notesie myśli na temat nieśmiertelności, Ralph Waldo Emerson narzekał, że pisarze prześlizgują się nad trudnymi tematami, uciekając się do cytatów. „Nienawidzę cytatów. Powiedz mi coś od siebie” — pisze Emerson.

Seneka rzucał to samo wyzwanie mniej więcej dwadzieścia wieków wcześniej. Łatwo jest przytaczać cytaty i polegać na mądrych słowach innych ludzi — zwłaszcza jeśli są to wybitne postacie!

Trudniejsze (i bardziej onieśmielające) jest samemu zaryzykować i wyrazić własne przemyślenia. Jak jednak myślisz, w jaki sposób powstały mądre i prawdziwe cytaty autorstwa owych wybitnych postaci?

Twoje doświadczenia mają wartość. Zakumulowałeś także własną mądrość. Przedstaw swoje zdanie. Zostaw coś dla potomności — słowa, ale też i przykład.

23 grudnia

Dlaczego tak bardzo obawiasz się porażki?

„Boisz się śmierci. Zastanów się jednak, w czym twe życie różni się od śmierci?”

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 77.18

Seneka opisuje zdumiewającą historię o nieprzyzwoicie bogatym Rzymianinie, noszonym przez niewolników w lektyce. Pewnego razu, gdy został wyciągnięty z kąpieli, ów Rzymianin zapytał: „Czy już siedzę?”. Sedno rozważań Seneki sprowadzało się do tego: jak smutne i beznadziejne musi być życie człowieka, który jest tak oderwany od świata, że nawet nie wie, czy znajduje się na ziemi? Skąd ten człowiek miał wiedzieć, czy w ogóle żyje?

Większość z nas boi się śmierci. Jednak czasem ten strach aż prosi się o zadanie pytania: co chcemy ochronić? Dla wielu osób odpowiedź brzmi: godziny oglądania telewizji, plotkowania, obżerania się, marnowania potencjału, chodzenia do nudnej pracy itd. Jednak jeśli podejmiemy do sprawy rygorystycznie, to czy rzeczywiście jest to życie? Czy warto tak mocno się go trzymać i obawiać się jego utraty?

Chyba jednak nie.

24 grudnia

Bez znaczenia — jak dobre wino

„Wiesz, jak smakuje wino i likier. Nie ma różnicy, czy sto, czy tysiąc butelek przepłynie przez twój pęcherz — jesteś tylko filtrem”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 77.16

W tym cytacie znajdujemy następną pogardliwy opis, tym razem autorstwa Seneki, który — jeśli wziąć pod uwagę jego reputację bogacza — zapewne lubił od czasu do czasu napić się czegoś dobrego. Uwagi Seneki prawdopodobnie zirytują każdego, kogo sukcesy i dorosłość zmieniły w winiarza (przy czym ten sam tok myślenia można odnieść do smakoszy jedzenia, gadzeciarzy, audiofilów itd.).

Choć te przyjemności mogą być ciekawe, ekscytujące i miłe, warto pamiętać o przynależnym im miejscu. Pod koniec życia nie otrzymasz nagrody za to, że więcej niż ktokolwiek inny zjadłeś, pracowałeś, wydałeś, zebrałeś lub nauczyłeś się o różnych rocznikach win. Jesteś tylko nośnikiem, naczyniem, które przez pewien czas zawierało te wyszukane produkty lub w inny sposób wchodziło z nimi w interakcje.

Jeśli odkryjesz, że ich pożądasz, te refleksje mogą pomóc Ci odrobinę zmniejszyć ich powab.

25 grudnia

Nie pal świecy z obu stron

„Umysł potrzebuje wytchnienia. Po dobrym wypoczynku wstanie wzmocniony i bardziej przenikliwy. Podobnie jak nie można przemęczać urodzajnych pól, jeśli bowiem nigdy nie będą miały przerwy, szybko utracą żyzność, tak i bezustanna praca upośledza moce umysłu. Odzyskuje on jednak siłę, jeśli na pewien czas dać mu spokój i pozwolić na wypoczynek. Nieustanna praca prowadzi do pewnego rodzaju otępienia i słabości racjonalnej duszy”.

— Seneka, *O pokoju ducha*, 17.5

Czytając Marka Aureliusza i Senekę, nie sposób nie zauważyć różnic między tymi dwoma radykalnie odmiennymi osobowościami. Każdy z nich miał określone wady i zalety. Któremu z nich powierzyłbyś ogromny ciężar odpowiedzialności za imperium? Zapewne Markowi. Jakim jednak człowiekiem bardziej chciałbyś być? Zapewne bardziej podobnym Senece.

Jednym z powodów tego ostatniego wyboru jest to, że Seneka najwyraźniej osiągnął coś, co dziś nazwalibyśmy równowagą między życiem prywatnym i zawodowym. Marek wydaje się wyczerpany i zmęczony, natomiast Seneka zawsze sprawia wrażenie pełnego energii, rześkiego i silnego. Zapewne w dużym stopniu wynika to z jego filozofii odpoczynku i relaksu — przeplatanych drobiazgowymi dociekaniem i innymi stoickimi rytuałami.

Umysł jest jak mięsień, dlatego też może zostać przemęczony, przeciążony, a nawet uszkodzony. Także fizyczne zdrowie można nadwyrężyć przez nadmiar obowiązków, brak odpoczynku i złe nawyki. Pamiętasz nieprawdopodobną historię o Johnie Henrym — człowieku, który rzucił wyzwanie maszynie? Na końcu bohater umarł z wyczerpania. Nie zapominaj o tym.

Dziś możesz zetknąć się ze sprawami, które wystawią na próbę Twoją cierpliwość, będą wymagały znacznej koncentracji i jasności umysłu lub kreatywnych przełomów. Życie to długa podróż, co oznacza, że czeka Cię wiele takich chwil. Czy poradzisz sobie z nimi, jeśli będziesz palił świecę z obu stron? Jeśli będziesz przeciążał swe ciało i nadużywał go?

26 grudnia

Życie jest długie – jeśli wiesz, jak z niego korzystać

„To nieprawda, że nasze życie jest za krótkie. Rzecz w tym, że dużą jego część marnujemy. Życie jest dostatecznie długie i wystarcza na dokonanie wielu wspaniałych czynów, jeśli dobrze je spożytkujemy. Jednak gdy upływa nam na zbytkach i niedbalstwie, gdy nie wykorzystujemy go w dobrym celu, ostatecznie dostrzegamy, że przeminęło, zanim się spostrzeżliśmy. Tak więc nie tyle dane jest nam krótkie życie, co sami je takim czynimy”.

— Seneka, *O krótkości życia*, 1.3 - 4a

Nikt z nas nie wie, jak długo będzie żył, jednak — co smutne — jednej rzeczy możemy być pewni: zbyt dużą część życia zmarnujemy. Stracimy je, beczynnie siedząc, goniąc za nieodpowiednimi rzeczami, odmawiając poświęcenia czasu na zadanie sobie pytania, co jest dla nas naprawdę ważne. Zbyt często przypominamy nadmiernie pewnych siebie akademików, których Petrarca krytykował w klasycznym eseju o ignorancji. Są to ludzie, którzy „bezustannie trwonią swe siły, zajmując się rzeczami innymi niż oni sami i w nich siebie szukając”. Nie mają jednak pojęcia, że to właśnie robią.

Dlatego gdy dziś odkryjesz, że gdzieś się spieszysz lub mruyczysz pod nosem: „Nie mam na to czasu”, zatrzymaj się na chwilę. Czy naprawdę tak jest? A może jedynie angażujesz

się w zbyt wiele niepotrzebnych spraw? Czy rzeczywiście jesteś wydajny, czy wzięłeś na siebie w życiu za dużo zbytecznych obowiązków? Przeciętny Amerykanin spędza około czterdzieści godzin rocznie w korkach. W ciągu życia daje to całe *miesiące*. Za słowo „korek” możesz podstawić wiele aktywności — od walczenia z innymi przez oglądanie telewizji po marzenia na jawie.

Twoje życie jest bardzo długie — wystarczy odpowiednio z niego korzystać.

27 grudnia

Nie pozwól, aby dusza opuściła Cię przed ciałem

„Haniebne w życiu jest, jeśli dusza poddaje się pierwsza, podczas gdy ciało się z tym nie godzi”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 6.29

Mimo przynależnych Markowi Aureliuszowi przywilejów jego życie było trudne. Rzymski historyk Kasjusz Dion opisuje, że Markowi „nie przyświecał szczęśliwy los, na jaki zasługiwał; cesarz był słabego zdrowia i praktycznie przez cały okres panowania cierpiał na liczne przypadłości”. W pewnym momencie był tak chory, że rozeszły się plotki, iż zmarł. Sytuacja jeszcze się pogorszyła, gdy jeden z jego najbardziej zaufanych generałów wykorzystał ten moment do ogłoszenia się nowym imperatorem.

Jednak w trakcie zmagania z losem — z latami wojny, wyniszczającymi chorobami, zaburzonym synem — Marek nigdy się nie poddał. Jest dla nas inspirującym przykładem, o którym warto pomyśleć, gdy jesteśmy zmęczeni, sfrustrowani lub musimy rozwiązać jakiś kryzys. Oto człowiek, który miał wszelkie prawo być rozżalony i zgorzkniały, który mógł porzucić swe zasady i żyć w komforcie oraz luksusach, który mógł odłożyć na bok obowiązki i skupić się na własnym zdrowiu.

Jednak nigdy tego nie zrobił. Jego dusza pozostała silna nawet wtedy, gdy ciało było już słabe. Marek nigdy się nie

poddał aż do momentu, w którym ostatecznie zrobiło to jego ciało. Umarł w okolicach Wiednia w 180 roku naszej ery.



28 grudnia

O byciu zapamiętanym

„Wszystko trwa tylko dzień — i ci, co pamiętają, i ci, co są pamiętani”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 4.35

Przejdź się Czterdziestą Pierwszą Ulicą w kierunku wspaniałej miejskiej biblioteki publicznej Nowego Jorku z jej dostojnymi kamiennymi lwami. Na ulicy Library Way miniesz złote tablice osadzone w betonie. Znajdują się na nich cytaty wybitnych pisarzy z różnych epok. Jeden z nich jest autorstwa Marka Aureliusza: „Wszystko trwa tylko dzień — i to, co pamięta, i to, co jest pamiętane”.

Sama biblioteka została zaprojektowana przez studio Johna Mervena Carrère'a — jednego z najbardziej cenionych architektów dwudziestego wieku. Biblioteka zawiera kolekcje takich znakomitości i filantropów jak Samuel Tilden, John Jacob Astor i James Lenox. Ich nazwiska są wykute w kamieniu. Dziś biblioteka nosi imię menedżera funduszu hedgingowego Stephen A. Schwarzmana. W otwarciu biblioteki w 1911 roku uczestniczyli prezydent William Howard Taft, gubernator John Alden Dix i burmistrz Nowego Jorku William Jay Gaynor. Mijane po drodze tablice pamiątkowe zaprojektował niezrównany Gregg LeFevre.

Cytat Marka skłania nas do zadumy — o ilu z tych osób kiedykolwiek słyszeliśmy? Postacie związane z historią biblioteki to najsłynniejsi ludzie świata, mistrzowie w swoim fachu, czasem niewyobrażalnie bogaci. Nawet liczni

cytowani na ulicy Library Way słynni autorzy są nieznani współczesnym czytelnikom. Wszyscy dawno przeminęli podobnie jak ludzie, którzy ich pamiętali.

Każdy z nas, w tym Marek, którego słowa mijają liczni nieświadomi ich przechodnie, istnieje tylko przez chwilę.

29 grudnia

Bądź wdzięczny

„We wszystkich sprawach powinniśmy starać się okazywać jak najwięcej wdzięczności. Wdzięczność jest bowiem dobra dla nas samych w sposób, w jaki sprawiedliwość, powszechnie uważana za przynależną innym, nie jest. Wdzięczność w znacznej mierze wraca do nas samych”.

— Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 81.19

Pomyśl o wszystkich rzeczach, za jakie możesz być dziś wdzięczny. O tym, że żyjesz i to w okresie, gdy przez większość czasu panuje pokój, że jesteś na tyle zdrowy i masz wystarczająco dużo czasu, by czytać tę książkę. A co z małymi sprawami? Ktoś uśmiechnął się do Ciebie, kobieta przytrzymała Ci drzwi, usłyszałeś w radio piosenkę, którą lubisz, jest ładna pogoda.

Wdzięczność zaraża. Jej pozytywność promieniuje.

Nawet gdyby miał to być ostatni dzień Twojego życia, gdybyś z góry wiedział, że zakończy się ono już za kilka godzin, to czy nadal znalazłbyś wiele powodów do wdzięczności? O ile lepsze byłoby Twoje życie, gdybyś zaczynał od niej każdy dzień? I gdybyś zachował ją od poranka do wieczora i pozwolił jej przeniknąć każdy aspekt życia?

30 grudnia

Łagodzenie sytuacji

„Spokojne znoszenie prób losu
pozbawia nieszczęścia ich siły i ciężaru”.

— Seneka, *Herkules etejski*, 231 - 232

Pomyśl o ludziach, których podziwiasz, którzy wydają się z powodzeniem radzić sobie z przeciwnościami i trudnościami. Jakie są ich cechy wspólne? Poczucie równowagi, konsekwentna dyscyplina. Na ostatniej linii obrony, w ogniu krytyki, po rozdzierającej serce tragedii, w pełnych stresu okresach — cały czas idą do przodu.

Nie wynika to z tego, że są lepsi od Ciebie. Nie są też mądrzejsi. Poznali jednak mały sekret. Można złagodzić każdą trudną sytuację, wnosząc do niej spokojny umysł. Z góry analizując ją i rozmyślając na jej temat.

Dotyczy to nie tylko codziennych trudności, ale też największej i najbardziej nieuniknionej z wszystkich prób — naszej ostatecznej śmierci. Może ona nadejść jutro lub za czterdzieści lat. Może być szybka i bezbolesna albo potworna. Naszym największym wsparciem w tej ciężkiej próbie nie będzie religia; nie będą to nawet mądre słowa filozofów. Będzie to spokojny i rozumny umysł.

31 grudnia

Przyjdź sobie na pomoc

„Przestań się błąkać! Zapewne nie przeczytasz własnych zapisków, starożytnych historii ani antologii, które zebrałeś, by cieszyć się nimi na starość. Zajmij się celem życia, odrzuć puste nadzieje, przyjdź sobie na pomoc — jeśli w ogóle ci na sobie zależy; zrób to, póki jeszcze możesz”.

— Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, 3.14

Celem lektury i studiowania tej książki jest pomoc sobie w dążeniu do lepszego życia (i śmierci). W pewnym momencie musimy odłożyć książkę i podjąć działania. Dzięki temu, jak ujmuje to Seneka, „słowa przerodzą się w czyny”. Dawne powiedzenie mówi, że „z uczonego nie będzie żołnierza”. My jednak chcemy być zarówno uczonymi, jak i żołnierzami walczącymi w dobrej sprawie.

To Twój następny krok. Ruszaj dalej, do przodu. Rozwiązaniem nie jest następna książka, tylko właściwe wybory i decyzje. Kto wie, ile czasu Ci pozostało i co czeka nas jutro?

[1] Cytat z *Burzy* Szekspira w przekładzie Leona Urlicha — *przyp. tłum.*

[2] Fragment *Hamleta* Szekspira w przekładzie Józefa Paszkowskiego — *przyp. tłum.*

[3] Cytat z *Długiego pożegnania* Raymonda Chandlera w przekładzie Krzysztofa Klingera — *przyp. tłum.*

Pozostać stoikiem

Mamy nadzieję, że ta książka wystarczyła Ci na rok (choć nie będziemy Cię winić, jeśli przeczytałeś ją bez zwracania uwagi na daty; co więcej, schlebia nam to). Co dalej? Wierzymy, że stoicyzm Cię zainteresował i starasz się go praktykować na co dzień. W tym celu założyliśmy witrynę <http://DailyStoic.com>, pełną wywiadów z osobami praktykującymi stoicyzm, artykułów, ćwiczeń. Rozsyłamy też dostarczane każdego dnia do Twojej skrzynki odbiorczej e-maile, w których znajdziesz więcej mądrości stoików.

Możesz od razu przejść na stronę <http://DailyStoic.com> lub wysłać e-mail pod adres hello@DailyStoic.com, aby otrzymać specjalny pakiet ze stoickimi bonusami, w tym listę zalecanych lektur i dodatkowe materiały, które nie zmieściły się w tej książce.

Mamy nadzieję, że niedługo się tam spotkamy!

Model praktyki późnych stoików oraz słowniczek najważniejszych pojęć i fragmentów

Myśl późnych stoików z drugiego wieku, ujęta w pismach Epikteta i Marka Aureliusza, żywo ilustruje rolę filozofii w dążeniu do wewnętrznej spójności i postępów na drodze do cnoty. Zgodnie z sugestiami z prac Pierre'a Hadota i A.A. Longa (zobacz „Zalecana dalsza lektura”) opracowaliśmy i sformalizowaliśmy trzy zaproponowane przez Epikteta dziedziny oraz ujęliśmy je w tabelę pokazującą progresywny charakter zaleceń stoików w zakresie kierowania sobą i swymi poczynaniami w świecie. Ta tabela łączy ze sobą trzy *topoi* (tematy lub dziedziny badań) i trzy różne poziomy kształcenia (*askêsis*) opisane przez Epikteta, a także pokazuje, jak łączą się one (co zauważył Hadot) z dążeniem do cnoty w ujęciu Marka Aureliusza. Sama tabela oparta jest na następujących kluczowych fragmentach z prac Epikteta:

„Są trzy obszary, w których każdy, kto chce być mądry i dobry, powinien się ćwiczyć. *Pierwszy związany jest z pragnieniami i odrzami.* Człowiek powinien pragnąć tylko tego, co może osiągnąć, i czuć odrazę do tego, czego może uniknąć. *Drugi dotyczy impulsów do działania i unikania,* a bardziej ogólnie — powinności. Człowiek powinien *działać z rozmysłem, z właściwych pobudek oraz starannie.* *Trzeci związany jest z wolnością od ułudy, opanowaniem i całą dziedziną sądów; z*

akceptowaniem wyobrażeń przez umysł. Spośród tych obszarów najważniejszy i najbardziej naglący jest pierwszy, związany z namiętnościami, ponieważ silne emocje powstają tylko wtedy, gdy zapominamy się w naszych pragnieniach i odrazach”.

— Epiktet, *Diatryby*, 3.2.1 - 3a

„To dlatego filozofowie ostrzegają nas, byśmy nie zadowalali się samym *uczeniem*, ale dodawali też *praktykę* i *ćwiczenia*. Ponieważ wraz z upływem czasu zapominamy tego, czego się nauczyliśmy, i zaczynamy czynić odwrotnie oraz mieć zdanie przeciwne temu, jakie mieć powinniśmy”.

— Epiktet, *Diatryby*, 2.9.13 - 14

Na każdym poziomie tabeli przedstawiamy najważniejsze pojęcia. Dokonywany jest postęp (*prokopê*): od wychodzenia z ułudy, fałszywych przekonań i błędów, przez kontrolę impulsów, do bardziej jasnych sądów i wiedzy (wewnętrznej spójności). Postęp dokonuje się też między poziomami treningu (studiowanie/*manthanô*, praktyka/*meletaô* i ciężki trening/*askeô*) — dzięki korekcie nawyków, właściwszym czynom i doskonaleniu sądów z myślą o życiu w zgodzie z cnotami. Pod tabelą przedstawiamy opatrzone komentarzami słowniczek najważniejszych stoickich pojęć i fragmentów tekstów.

Model praktyki późnych stoików			
Trzy części jaźni	Trzy dziedziny działania		
	1. Studiowanie/nauka μανθάνω (<i>manthanô</i>)	2. Praktyka μελετάω (<i>meletaô</i>)	3. Trening ἀσκέω (<i>askeô</i>)

3. Wola: akceptowanie/ odrzućanie συγκατάθεσις/ανανεύω (<i>synkatathesis/ananevô</i>) Wolność od ułudy; samokontrola	Logika: co do nas należy, dobro powszechne i prawda κατάληψις (<i>katalêpsis</i>)	Sądy i Prawda ἐπιστήμη (<i>epistêmê</i>)	Mądrość φρόνησις (<i>phronêsis</i>)
2. Działanie: impuls do działania/odmowa działania ὁρμή/ἀφορμή (<i>hormê/aphormê</i>) Rozważne działanie i unikanie niedbałości	Etyka: co do nas należy, dobro powszechne κοινωνικόν (<i>koinônikon</i>)	Powinność i Właściwe działanie καθῆκον (<i>kathêkon</i>)	Sprawiedliw i Odwaga δικαιοσύνη, ἀνδρεία (<i>dikaiousunê, andreia</i>)
1. Postrzeganie: pożądanie/odraza ὄρεξις/ἔκκλισις (<i>orexis/ekklisis</i>) Eliminowanie fałszywych przekonań (οἴησις/οἰήσις) i namiętności (πάθος/pathos)	Fizyka: co do nas należy, co do nas nie należy, rzeczy obojętne ἐφ' ἡμῖν/οὐκ ἐφ' ἡμῖν/ἀδιάφορα (<i>eph' hêmin/ouk eph' hêmin/adiaphora</i>)	Nawyk i Skłonność ἔθος/ἕξις (<i>ethos/hexis</i>)	Samokontro σωφροσύνη (<i>sôphrosunê</i>)

Adiaphora (ἀδιάφορα): rzeczy obojętne; w sensie bezwzględny nie są one moralnie ani dobre, ani złe. W myśli stoickiej wszystkie rzeczy poza sferą rozumnego wyboru (zobacz *prohairesis*) są obojętne. W sensie względnym niektóre rzeczy poza naszą kontrolą są pożądane lub niepożądane (*proêgmena/aproêgmena*). Marek Aureliusz pisze (5.20), że ludzie, którzy utrudniają postępy naszego rozumnego wyboru, wprawdzie normalnie są dla nas naturalnym powodem do niepokoju, ale też powinni być nam obojętni. Pojęcie to siedemnastokrotnie pojawia się w *Diatrybach* Epikteta i raz w *Enchiridionie* (zobacz *Diatryby* 2.19.12b – 13 i 3.3.1). W pismach Marka występuje ono sześciokrotnie; zobacz też 8.56 (moje *prohairesis* są obojętne na wybory innych i na odwrót).

Agathos (ἀγαθός): dobro lub właściwy obiekt pożądania. Epiktet podtrzymuje klasyczne stoickie stanowisko, gdy pisze, że dobro (i zło) można znaleźć tylko w nas, w naszym *prohairesis*, a nie w rzeczach zewnętrznych (*Diatryby* 2.16.1), a także gdy pisze: „Bóg ustanowił to prawo, mówiąc: jeśli pragniesz dobra, znajdź je w sobie” (1.29.4) i „Chroń własne dobro we wszystkim, co czynisz” (4.3.11).

Anthrôpos (ἄνθρωπος): istota ludzka, ogólnie ludzie. Dla Epikteta (*Diatryby* 2.10.1) przede wszystkim jesteśmy istotami ludzkimi, których władza rozumnego wyboru (*prohairesis*) kieruje wszystkim i jest całkowicie wolna. „Piękna istota ludzka” posiada cnoty (*Diatryby* 3.1.6b - 9). Musimy stać się „jednolitym człowiekiem” (*Diatryby* 3.15.13); Hadot nazywa to „wewnętrzną spójnością” (*Twierdza wewnętrzna*, s. 130 - 131). U Marka Aureliusza (zobacz 5.1, 5.20, 8.1, 8.5, 8.26) pojęcie to używane jest przy podkreślaniu tego, jakie kwestie i zadania są dla nas właściwe.

Apatheia (ἀπάθεια): beznamiętne opanowanie, spokój ducha. W formie czasownikowej, ἀπαθέω, pojęcie to oznacza uwalnianie się od namiętności. U Epikteta w *Diatrybach* słowo to pojawia się siedem razy jako rzeczownik i jedenaście razy jako czasownik (zobacz 4.3.8), a w *Enchiridionie* występuje dwukrotnie. Marek Aureliusz posługuje się nim czterokrotnie, używając go w formie czasownikowej (zobacz 6.16.2b - 4a). Raz stosuje je jako rzeczownik, gdy pisze, że im bliżej człowiek jest *apathei*, tym jest silniejszy (11.18.5b). Zobacz też *pathos*.

Aphormê (ἀφορμή): unikanie, niechęć, impuls do tego, by nie działać (wskutek *ekklisis*). Przeciwieństwo *hormê*. *Hormê/Aphormê* to drugi z trzech obszarów treningu według Epikteta (3.2.1 - 3a). Pojęcie to często pojawia się w *Diatrybach*. Marek Aureliusz nie stosuje tego pojęcia w

opisywanym tu sensie (posługuje się tylko słowem *hormê*).

Apotynchanô (ἀποτυγχάνω): ponieść porażkę w zdobywaniu, trafianiu, osiąganiu; minąć się z przeznaczeniem lub błędzić. To pojęcie u Epikteta pojawia się dwadzieścia cztery razy, często razem ze słowami *orexis/oregô* (zobacz zwłaszcza 3.2.1 - 3a). Diogenes Laertios pisze, że Zenon zdefiniował „pragnienie” jako niepowodzenie w zdobyciu tego, na czym nam zależy lub o co się staramy (*Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, 7.1.113). Marek Aureliusz nie używa tego słowa. Doświadczenie opisywane przez to pojęcie jest podstawowym źródłem niepokoju w życiu. Zobacz też *hamartanô*.

Aproêgmena (ἀπροηγμένα): niepożądane rzeczy; w sensie bezwzględnie obojętne moralnie, ale względnie o negatywnej wartości i w naturalny sposób niepożądane (na przykład choroba). Przeciwiństwo *proêgmena*. Te pojęcia nie występują u Epikteta i Marka Aureliusza, ale dzięki Diogenesowi Laertiosowi wiadomo, że często pojawiały się w naukach stoików od Zenona i Chryzypa po Posejdoniosa (*Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, 7.1.102ff). Cynceron szczegółowo opisuje stosowanie tego słowa przez Zenona i proponuje łacińskie odpowiedniki *reiecta/praeposita* (*O najwyższym dobru i złu i Akademiki*, 1.X.36 - 39). Seneka nie posługuje się w tym kontekście propozycjami Cyncerona, ale pojęciami *commoda/incommoda* (korzystne/niekorzystne). „Są w życiu rzeczy korzystne i niekorzystne — jedno i drugie pozostają poza naszą kontrolą” (*Listy moralne do Lucyliusza*, 92.16). Cynceron traktuje je jak podklasę pojęć *reiecta/praeposita* (*O najwyższym dobru i złu*, 3.21).

Aretê (ἀρετή): cnota, dobroć, ludzka doskonałość; źródło wartości absolutnej. Hadot zwraca uwagę, że cztery cnoty wymieniane przez Platona nie są w pełni omówione w prezentacji prac Epikteta przedstawionej przez

Arriana (*Twierdza wewnętrzna*, s. 238), jednak u Marka Aureliusza, który w znacznym stopniu wzorował się na Epiktecie, są one jasno opisane i odpowiadają temu, co Hadot nazywa „trzema czynnościami duszy” (zobacz tabelę). Diogenes Laertios (*Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, „Zenon”, 7.92b) pisze, że czterema podstawowymi cnotami stoików były: σωφροσύνη/*sôphrosunê*/samokontrola, δικαιοσύνη/*dikaïosunê*/sprawiedliwość, ἀνδρεία/*andreia*/odwaga i φρόνησις/*phronêsis*/mądrość. Chryzyp pisze, że doświadczenie mądrości (*phronimos*) choćby przez moment jest równoznaczne z wiecznością wykazywania się *aretê* (Plutarch, *Moralia* 1062). Muzoniusz Rufus pisze: „Istota ludzka rodzi się ze skłonnością do cnoty” (*Diatryby*, 1.7.1. – 2). Marek Aureliusz wspomina o wszystkich czterech cnotach w 3.6.1 i 5.12 oraz o trzech (bez odwagi) w 7.63, 8.32 i 12.15. Tu prezentujemy je jako cele moralnego postępu, ku którym należy kierować wszystkie nasze działania w świecie. Marek pisze, że powinniśmy pozwolić cnotom świecić aż do końca życia (12.15). Epiktet w omówieniu cnoty w 3.1.6b – 9 wymienia razem sprawiedliwość i samokontrolę. Stosuje tam łagodniejsze pojęcie σωφροσύνη, oznaczające opanowanie (skontrastowane z brakiem dyscypliny). Preferowane przez Epikteta określenie samokontroli (w 2.21.9 występujące razem z mądrością/φρονίμω) to ἐγκρατεῖς/*egkrateis*/panowanie, czyli „sprawowanie kontroli nad” (skontrastowane z ἀκρατεῖς/*akrateis*/brakiem kontroli). Seneka posługuje się łacińskim słowem *virtus* i pisze, że „cnota to jedyne dobro” i że jest niczym mniej jak „prawdziwymi i stałymi sądami” (*Listy moralne do Lucyliusza*, 7.32).

Askêsis (ἄσκησις): ćwiczenie, praktyka, metodyczny trening mający prowadzić do osiągnięcia cnoty. Epiktet wymienia trzy obszary treningu (*Diatryby*, 3.2.1 – 3a, 3.12.8). Jest to sławna doktryna trzech tematów (*topoi*), uznawana

przez badaczy za unikatowy wkład Epikteta w późny stoicyzm (zobacz Long, *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*, s. 112 - 118; Hadot, *Twierdza wewnętrzna*, s. 89 - 100). Przed Epiktetem Seneka głosił dawny stoicki podział filozofii na trzy aspekty, nazywane przez niego „moralnym, naturalnym i racjonalnym” (*Listy moralne do Lucylusza*, 89.9). Naszym zdaniem Epiktet też przyjmuje trzy poziomy dyscypliny: od nauki/studiów ($\mu\alpha\nu\theta\acute{\alpha}\nu\omega$ /*manthanô*; pojęcie to występuje dwadzieścia dziewięć razy), przez praktykę ($\mu\epsilon\lambda\epsilon\tau\acute{\alpha}\omega$ /*meletaô*; pięćdziesiąt cztery wystąpienia; zobacz *Diatryby*, 2.19.29 - 34, gdzie Epiktet pisze „ucz się i sumiennie praktykuj”), po bardziej rygorystyczny trening ($\acute{\alpha}\sigma\kappa\acute{\epsilon}\omega$ /*áskhêsai*; czterdzieści wystąpień). Te trzy poziomy znajdziesz w 2.9.13 - 14. Epiktet analogie do ćwiczeń i treningu czerpie z różnych obszarów: od zapasów i atletyki (zobacz „niezwyciężony atleta” w 1.18.21 - 23; „prawdziwy atleta poddany rygorystycznemu treningowi” w 2.18.27 - 2), przez *pankration* (3.10.6 - 7), po „ciężki zimowy trening” ($\chi\epsilon\iota\mu\alpha\sigma\kappa\eta\sigma\alpha\iota$ /*heimaskêsai*) żołnierzy (1.2.32, 4.8.35 - 37). Choć wszystkie z trzech obszarów treningu i trzech poziomów dyscypliny łączą się ze sobą, występuje wyraźna hierarchia w działaniach duszy (od pożądania przez czyny po akceptację) i w dokonywaniu postępów w działaniach w świecie (od studiowania przez praktykę po ciężki trening), czego celem ma być cnota (zobacz tabelę). U Marka Aureliusza, który często z pogardą wypowiada się o ograniczaniu się do studiowania, książek i popisywania wiedzą (2.2, 3.14, 5.5, 5.9), wymienione określenia występują rzadko. Marka bardziej interesuje bezpośrednio przechodzenie do testowania rzeczy w życiu codziennym przez podążanie za nakazami przewodniego rozumu (*hêgemonikon*). Okazuje się w tym bardzo zgodny z pamiętną przestrogą Epikteta przed wyrzucaniem z siebie nauczonych treści bez ich przetrawienia (zobacz *Diatryby*, 3.21.1 - 3). Dla Marka celem jest posługiwanie się rozumem, aby w czynach przejawiać cnoty samokontroli, odwagi,

sprawiedliwości i mądrości, co jest powiązane z *topoi* Epikteta (zobacz tabelę).

Ataraxia (ἀταραξία): spokój, wolność od wzburzenia powodowanego przez rzeczy zewnętrzne. Według Epikteta jest to owoc stosowania się do zaleceń filozofii (*Diatryby*, 2.1.21 - 22). Pojęcie to występuje czternaście razy w *Diatrybach* i dwukrotnie w *Enchiridionie*; zobacz *Diatryby* 2.2 (tytuł nadany przez Arriana), 2.18.28, 4.3.6b - 8 i 4.6.34 - 35. W pracach Marka Aureliusza słowo to pojawia się raz (9.31; nieprzytaczane w książce).

Axia (ἀξία): prawdziwa wartość rzeczy; względna wartość rzeczy zależna od preferencji; w stosunku do ludzi oznacza reputację lub to, na co zasługują. To określenie występuje osiemnaście razy u Marka Aureliusza (zobacz 4.32, 5.1, 5.36, 9.1.1 i 12.1). Marek cytuje słowa Epikteta odnośnie do tego pojęcia, omawiając, jak wykorzystać siłę akceptacji w obszarze impulsów (11.37). U Epikteta określenie to pojawia się dwadzieścia dziewięć razy w *Diatrybach* i dwukrotnie w *Enchiridionie* (36; nieprzytaczane w książce). Zobacz *Diatryby* 1.2.5 - 7, 4.1.170, 4.3.6 - 8 i 4.5.34 - 37. Ogólna idea dotyczy tego, że zbyt często oddajemy rzeczy o wielkiej wartości za coś mało wartościowego. Motyw ten wywodzi się z nauk założyciela szkoły cyników Diogenesa z Synopy, co opisuje Diogenes Laertios (*Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, 6.2.35b).

Daimôn (δαίμων): boski duch w ludziach; nasz osobisty geniusz. Chryzyp utrzymuje, że szczęśliwe i dobre życie to efekt tego, że „sprawy życia są pod każdym względem dostrojone do harmonii między boskim duchem jednostki i wolą władcy wszechświata” (*Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, 7.1.88). Epiktet mówi, żebyśmy nigdy się nie martwili, ponieważ nigdy nie jesteśmy sami: Bóg zawsze jest w nas, podobnie jak nasz własny *daimôn* (*Diatryby*, 1.14.14; nieprzytaczane w książce).

***Diairesis* (διαίρεσις):** analizy, podział na części. Stosowane do rozróżniania między tym, co zależy od naszego wyboru, a tym, co od niego nie zależy.

***Dianoia* (διανοία):** myśl, inteligencja, cel, domena umysłu. Haines pisze: „nie podlega ruchom pneumy”.

***Dikaiosunê* (δικαιοσύνη):** sprawiedliwość, prawość. Diogenes Laertios zauważa, że dla stoików pojęcie to oznacza „pozostawanie w harmonii z prawem i dążenie do zbliżania ludzi” (*Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, 7.99; nieprzycięte w książce). Jest to jedna z czterech cnot kardynalnych (samokontrola, sprawiedliwość, odwaga i mądrość). U Marka Aureliusza słowo to występuje siedemnaście razy, zawsze w duchu opisywanym przez Diogenesa Laertiosa, i pojawia się razem z innymi cnotami (zobacz zwłaszcza 3.6, 5.12, 7.63 i 12.15). U Epikteta warto zwrócić uwagę na 3.1.6b - 9, gdzie pisze on o „sprawiedliwym” jako o typie człowieka, jakim powinniśmy się starać zostać.

***Dogma* (δόγμα):** coś, co się komuś wydaje; opinia lub przekonanie; filozoficznie *dogmata* to zasady lub sądy ustalone za pomocą rozumu i doświadczenia. Haines zauważa, że „tym, czym odczucia zmysłowe są dla ciała, a impulsy dla duszy, tym *dogmata* są dla intelektu”. Epiktet bierze na cel niesprawdzonej postaci *dogmata* i opisuje je jako τὰ πονηρὰ δόγματα — uciążliwe lub bezwartościowe przekonania, które trzeba wykorzenić za pomocą rozumnego wyboru (*Diatryby*, 3.3.18 - 19; zobacz też 3.19.2 - 3), zanim zniszczą naszą wewnętrzną fortecę (4.1.86). U Epikteta pojęcie to pojawia się ponad sto razy (zobacz *Enchiridion*, 5, gdzie Epiktet pisze, że to nie rzeczy nas niepokoją, ale nasze sądy/*dogmata* na ich temat). U Marka Aureliusza słowo to występuje dwadzieścia trzy razy (zobacz zwłaszcza 4.49, 7.2, 8.1, 8.22 i 8.47, gdzie Marek często pisze o porządkowaniu zasad). Marek i Epiktet, pisząc o decyzjach i sądach,

posługują się też określeniem *krima* (κρῖμα) (Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 11.11, 8.47; Epiktet, *Diatryby*, 4.11.7).

***Dokimazein* (δοκιμάζω): poddawać próbie; poddawać testowi; starannie badać.** Jest to czasownik niezbędny do zrozumienia stoicyzmu w ujęciu Epikteta (występuje dziesięciokrotnie w *Diatrybach* i raz na początku *Enchiridionu*), natomiast Marek Aureliusz nie posługiwał się tym określeniem. Słowo to powiązane jest z probierzem — osobą badającą metale szlachetne i monety pod kątem autentyczności. W jednym z najbardziej znanych fragmentów Epiktet porównuje konieczność badania wrażeń z tym, jak traktowane są monety. Píše też, że biegły handlarz potrafi wykryć fałszywą monetę po dźwięku, jaki wydaje rzucona na stół, podobnie jak muzyk potrafi usłyszeć fałszywą nutę (*Diatryby*, 1.2.7 - 11ff). Zobacz też proponowane przez Epikteta ćwiczenia dotyczące traktowania wrażeń (*Diatryby*, 2.18.24; *Enchiridion*, 1.5). Podobnie jak należy sprawdzać wrażenia zmysłowe, tak i nasze sądy (*dogmata/theôrêma*) wymagają starannego przebadania (ἐλέγχω; określeniem tym posługują się zarówno Epiktet, jak i Marek), aby zostały w pełni przetestowane.

***Doxa* (δόξα): przekonanie, opinia.**

***Ekklisis* (ἐκκλισις): odraza; skłonność do odsuwania się od jakiejś rzeczy.** Jest to przeciwieństwo wyrazu *orexis*, przy czym oba te słowa często występują razem. Dotyczy pierwszego poziomu wewnętrznej spójności (zobacz tabelę). Epiktet wielokrotnie ostrzega, że należy zachować ostrożność, by odczuwać odrazę tylko do rzeczy zależnych od nas, a nie od innych (zobacz *Diatryby*, 4.1.81 - 82ff; nieprzytaczane w książce). W *Diatrybach* pojęcie to powtarza się pięćdziesiąt trzy razy. W żywej metaforze sparingu Marek Aureliusz pisze, że możemy wolni od podejrzliwości unikać ludzi, którzy mogą żywić wobec nas złe intencje (6.20).

Podobnie jak Epiktet Marek namawia nas, byśmy ograniczyli odrazę tylko do tych rzeczy, które zależą od nas (8.7). Zobacz *orexis*.

***Ekpyrôsis* (ἐκπύρωσις): cykliczna pożoga (narodziny i odradzanie się) wszechświata.** Ta idea, centralna w fizyce i kosmologii stoików, pochodzi od Heraklita (Marek, 3.3; nieprzytaczane w książce). Stoicy zrównują tę pożogę z wszechogarniającym rozumem (*logos spermatikos*) wszechświata (zobacz Marek Aureliusz, 6.24).

***Eleutheria* (ἐλευθερία): wolność, swoboda.** Pospólstwo utrzymuje, że tylko wolnym wolno się kształcić, natomiast stoicy uważają, że tylko wykształceni mogą być wolni (*Diatryby*, 2.1.21 - 22). Wliczając w to formę przymiotnikową, określenie to występuje w *Diatrybach* ponad sto razy. Marek Aureliusz posługuje się formą rzeczownikową pięciokrotnie (zobacz 5.9).

***Eph' hêmin* (ἐφ' ἡμῖν): to, co zależy od nas; to, co pozostaje pod naszą kontrolą; właściwe posługiwanie się wrażeniami, impulsami i sądami.** *Enchiridion* (czyli podręcznik) Epikteta rozpoczyna się jednym z najbardziej znanych stoickich zdań. Epiktet mówi, że gdy pragniemy czegoś, co jest poza naszą kontrolą, ogarnia nas niepokój (*Diatryby*, 2.13.1). To sądy określające, co od nas zależy, wyznaczają poziom naszej wolności (3.26.34 - 35).

***Epistêmê* (ἐπιστήμη): pewna i prawdziwa wiedza, wykraczająca poza i ponad *katalêpsis*.**

***Ethos* (ἔθος): zwyczaj lub nawyk.** Zobacz też *hexis*. W praktyce późnych stoików duży nacisk położony jest na nawyki. Idee Muzoniusza Rufusa związane z edukacją dotyczyły głównie wychowania, środowiska i nawyków różnych u poszczególnych osób (*Diatryby*, 1.1). Epiktet kontynuuje koncentrację na nawykach: „Ponieważ nawyki mają tak przemożny wpływ, a przyzwyczajeni jesteśmy

podążać za impulsami dążenia i unikania niezależnie od naszego wyboru, powinniśmy wytworzyć przeciwny nawyk i gdy spostrzeżenia są wysoce niepewne, wykorzystać przeciwstawną siłę wynikającą z treningu” (*Diatryby*, 3.12.6). Epiktet o znaczeniu stosowania przeciwstawnych nawyków mówi też w 1.27.4. Pojęcie pojawia się siedemnaście razy w *Diatrybach* Epikteta i cztery razy w pismach Marka Aureliusza.

***Eudaimonia* (εὐδαιμονία): szczęście, rozkwit, dobrostan.** Epiktet pisze, że Bóg stworzył istoty ludzkie w taki sposób, by były szczęśliwe i stabilne/pogodne (εὐσταθεῖν/*eustathein*; *Diatryby*, 3.24.2b - 3). Słowo *eudaimonia* w *Diatrybach* pojawia się trzynaście razy, a w *Echiridionie* raz. Epiktet utrzymuje, że *eudaimonia* stoi w sprzeczności z pragnieniem tego, czego nie mamy (*Diatryby*, 3.24.17). U Marka Aureliusza pojęcie to występuje dwa razy (7.67) w połączeniu z „życiem” zależnym, jak pisze Marek, od jak najmniejszej liczby rzeczy (zobacz też 7.17). Marek posługuje się też synonimem εὐζωήσεις/*euzôêseis* oznaczającym „szczęśliwy w życiu” (3.12; nieprzycaczany w książce).

***Eupatheia* (εὐπάθεια): dobre namiętności lub emocje (w odróżnieniu od *pathos*), wynik poprawnych sądów i cnotliwych czynów.** Diogenes Laertios pisze: „Stoicy utrzymują, że są trzy dobre stany emocjonalne (*eupatheia*): radość, ostrożność i życzenie sobie [...] radość to racjonalne uniesienie [...] ostrożność to racjonalne unikanie [...] życzenie sobie to racjonalna skłonność [...] z życzeniem sobie łączą dobrą wolę, życzliwość, przyjazne nastawienie i czułość; z ostrożnością respekt i skromność; z radością zachwyty, otuchę i zadowolenie” (*Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, 7.116).

***Hamartanô* (ἁμαρτάνω): czynić źle, błędzić, ponieść porażkę w dążeniu do celu.** Ten czasownik występuje

dwadzieścia osiem razy u Epikteta i trzydzieści cztery u Marka Aureliusza. Ponadto Marek trzykrotnie używa słowa *hamartia* (ἁμαρτία) — niepowodzenie, uchybienie, błąd, wyrządzać komuś zło; warto zwrócić uwagę na 10.30, gdzie Marek pisze o postrzeganiu cudzych przewin z perspektywy własnych błędów. Epiktet i Muzoniusz Rufus często stosują przeciwieństwo tego pojęcia jako ideał, wolność od błędów *anamartêtos* (ἀναμάρτητος). Choć ten ideał jest nieosiągalny, powinniśmy do niego dążyć (zobacz zwłaszcza *Diatryby* Epikteta, 4.12.19; *Diatryby* Muzoniusza, 2.5.1). Od czasu *Poetyki* Arystotelesa znana była koncepcja fatalnej pomyłki lub decyzji prowadzącej do tragicznego końca. Stoicy odeszli zarówno od tego fatalistycznego podejścia, jak i od koncepcji grzechu pierwotnego. Według nich każdy grzech to wynik złych nawyków, kierowania się powszechnymi przekonaniem i niewłaściwych sądów. Filozofia ma pomóc nam oczyścić dusze z nagromadzonych życiowych błędów.

***Hêgemonikon* (ἡγεμονικόν): rządzący lub przewodni rozum; przewodnia zasada.** A.A. Long pisze, że pojęcie to, oznaczające „zdatny do dowodzenia”, zostało zapożyczony od Izokratesa, ateńskiego mówcy. Wcześni stoicy posługiwali się nim do opisywania intelektualnej części duszy, różnej od zmysłów (*Greek Models of Mind and Self*, s. 89). Long zauważa, że w czasach późnych stoików Epiktet stosował to pojęcie nawet do duszy nieracjonalnych zwierząt (*Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*, s. 211). W tym kontekście oznaczało ono „zarządzający aspekt umysłu”. Hadot nazywa ten aspekt nadrzędną lub kierującą częścią duszy. Marek Aureliusz traktuje tę cechę jako przynależną wyłącznie istotom ludzkim (zwłaszcza w 12.1 i 12.33). W *Diatrybach* Epikteta słowo to występuje dwadzieścia sześć razy (1.26.15, 1.20.11, 4.4.43, 4.5.5), a u Marka czterdzieści sześć (3.9, 4.38, 5.11, 8.48, 8.56, 9.22, 9.26, 12.1, 12.33). Epiktet posługuje się głównie pojęciem *prohairesis*, natomiast Marek

preferuje określenie *hêgemonikon*: „W jaki sposób twój przewodni rozum zarządza sam sobą? W tym leży klucz do wszystkiego. Wszystko pozostałe, nieważne, czy zależne od twych wyborów, czy nie, to tylko martwica i dym” (12.33).

***Heimarmenê* (εἱμαρμένη): los, przeznaczenie.** Stoicy w kwestii wolnej woli i determinizmu byli zwolennikami kompatybilizmu. Ich zdaniem wszystkie rzeczy są z góry ustalone, jednak nasza reakcja na nie zależy tylko od nas. Zobacz *pronoia*.

***Hexis* (ἕξις): abstrakcyjny rzeczownik pochodzący od *echein*, czyli mieć, posiadać; stan umysłu lub nawyk, nastawienie do czegoś; naturalna właściwość rzeczy fizycznych.** Epiktet pisze, że nawyki trzeba „najpierw osłabić, a potem zatrzeć” (*Diatryby*, 2.18.11b - 14). W przeciwnym razie staną się paliwem dla samozniszczenia (2.18.4 - 5). Zobacz *ethos*.

***Hormê* (ὁρμή): pozytywny impuls lub pragnienie obiektu (w wyniku *orexis* i akceptacji) prowadzący do działań; przeciwieństwo *aphormê*.** Mogą to być racjonalne impulsy do działania albo rozumny wybór działania lub wysilania się w kierunku jakiegoś celu. Marek Aureliusz, cytując Epikteta, pisze, że musimy „zwracać baczną uwagę na sferę impulsów. Należy podchodzić do nich ostrożnie (μέθ’ ὑπεξείρεσις), z uwzględnieniem dobra powszechnego (κοινωνικαί) i zgodnie z rzeczywistą wartością rzeczy (ἀξίαν)” (11.37). Jest to drugi poziom wewnętrznej spójności prowadzący do czynów (zobacz tabelę). Marek wielokrotnie łączy *hormê* z działaniami na rzecz dobra powszechnego (zobacz też 8.7) i wymogami sprawiedliwości (4.22). Pojęcie to pojawia się trzydzieści cztery razy w *Diatrybach* Epikteta, trzykrotnie w *Enchiridionie* i trzydzieści pięć razy u Marka. Seneka w swych listach posługuje się łacińskim odpowiednikiem *impetus* (zobacz *Listy moralne do Lucyliusza*, 71.32, gdzie pisze, że cnota mieszka w naszych

sądach, które dają początek impulsom i dookreślają wszystkie spostrzeżenia prowadzące do impulsów).

Hulê (ὕλη): materia, materiał. U Epikteta to pojęcie występuje bardzo często, ponad czterdzieści razy, zwykle w ramach analogii do materiałów używanych przez rzemieślników. Epiktet pisze o tym, na czym powinniśmy się skupić i w jakich aspektach dowody naszych postępów są widoczne w sztuce życia (*Diatryby*, 1.15.2). Rzeczy zewnętrzne nazywa surowcem naszych *prohairesis* (1.29.1 – 4a). W innym miejscu pisze: „Surowcem dla pracy dobrego i znakomitego człowieka jest jego własny przewodni rozum (*hêgemonikon*)” (3.3.1). U Marka Aureliusza pojęcie to pojawia się dziewiętnaście razy. Zobacz przede wszystkim 8.35, gdzie Marek pisze o tym, że możemy „zmienić wszelką przeszkodę w tworzywo dla własnych celów”. Czasem stosowane wymiennie ze słowem *ousia*.

Hypolêpsis (ὕποληψις): dosłownie „obejmowanie” opinii, założenia, koncepcji, poglądu, sposobu rozumienia. Hadot tłumaczy to pojęcie jako „sąd wartościujący” (ang. *value judgement*) i dostrzega postęp do sądów wartościujących z wyższego poziomu — od *prolêpsis* przez *hypolêpsis* po *katalêpsis*. Zobacz Marka Aureliusza 4.3.4b i 9.13, gdzie opisuje on, że nasze własne założenia mogą nas zniszczyć, dlatego musimy je wyeliminować. Pisze też, że „wszystko opiera się na naszych założeniach” (12.22) i że powinniśmy czcić naszą zdolność pojmowania lub formowania opinii (3.9). Pojęcie to w *Diatrybach* Epikteta występuje osiem razy (zobacz 2.19.13, gdzie filozof pisze, że żyjemy przekonania przeciwne do tych, jakie powinniśmy żywić), a w *Enchiridionie* trzy razy (zobacz 20, gdzie Epiktet pisze, że nasze własne opinie i założenia napędzają gniew).

Kalos (καλός): piękny; w sensie moralnym: szlachetny, cnotliwy. Seneka często posługuje się odpowiednikiem *honestum*.

Katalêpsis (κατάληψις): prawdziwe zrozumienie, jasne spostrzeżenie i zdecydowane przekonanie potrzebne do właściwego postępowania. Hadot tłumaczy to pojęcie jako „sposrzenie” lub „obiektywną reprezentację”. Jest to ważne pojęcie dla Epikteta, stojące w kontraście do założenia sceptyków, twierdzących, że niczego nie można wiedzieć z pewnością (ἀκατάληπτος). Epiktet pisze, że prawdziwy postęp (*prokopê*) polega na wyrażaniu akceptacji (zobacz *synkatathesis*) tylko w obecności *katalêpsis* (*Diatryby*, 3.8.4). Marek posługuje się tym pojęciem, chwając charakter Antoniusza i jego gorliwość w „dochodzeniu do sedna spraw” (6.30.2), a także pisze (4.22), że każdy impuls należy badać zgodnie z wymogami sprawiedliwości i zachowywać jasne przekonania.

Kathêkon (καθήκον): powinność, odpowiednie działanie na drodze do cnoty. Diogenes Laertios pisze, że Zenon był pierwszy filozofem posługującym się tym pojęciem w sensie postępowania narzuconego wykonawcy (*Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, „Zenon”, 7.108). Marek Aureliusz pisze, że każda powinność w życiu to suma działań, którymi należy się metodycznie zająć (6.26).

Koinos (κοινός): powszechne, wspólne dla wielu. Haines zauważa, że to pojęcie i pokrewne wyrazy występują u Marka Aureliusza ponad osiemdziesiąt razy. Jest to centralny aspekt myśli i etycznych poglądów Marka. Filozof mocno podkreśla wagę społeczności, partnerstwa, wspólnoty, dobrosąsiedztwa i współpracy, posługując się określeniami od κοινωνία (5.16 i „działanie na rzecz dobra powszechnego w chwili obecnej” w 9.6) po ukute przez siebie słowo κοινωνοημοσύνη oznaczające wzgląd na uczucia innych (1.16). W 6.30 Marek pisze: „Życie jest krótkie, a jego owocem jest dobry charakter i działalność na rzecz dobra powszechnego”. Ponadto porannym rytuałem Marka było przypominanie sobie: „zostałeś stworzony przez naturę w celu współpracy z innymi” (8.12). Powiązanym, często

występującym i u Marka, i u Epikteta słowem jest ἀλλήλων/*allêlôn*. Podkreśla ono, że zostaliśmy stworzeni „dla siebie nawzajem” lub „dla wzajemności” (pojawia się ono dwadzieścia sześć razy u Marka, zwłaszcza w 5.16 i 6.38, oraz dwadzieścia razy u Epikteta, w szczególności w 2.20).

Kosmos (κόσμος): wszechogarniający porządek, świat, wszechświat.

Logos/Logikos (λόγος/λογικός): rozum lub racjonalny; nadrzędna zasada kosmosu. *Logos spermatikos* (λόγος σπερματικός) to twórcza zasada wszechświata, tworząca i odbierająca wszelkie rzeczy (zobacz Marek Aureliusz, 6.24).

Nomos (νόμος): prawo, zwyczaj.

Oiêsis (οἴησις): pycha, samookłamywanie się, iluzja, wyniosłe przekonanie lub pogląd. Epiktet pisze (w 3.14.8), że z każdej istoty ludzkiej trzeba wykorzenić dwie rzeczy: samookłamywanie się i nieufność/bojaźliwość (*apistia*). Należy wyeliminować pychę, arogancję i fałszywe przekonania (2.17.1), a także namiętność (*pathos*). Epiktet dostrzega rozwój od wstępnych wyobrażeń (*prolêpsis*) przez koncepcje (*hypolêpsis*) po ugruntowane przekonania (*katalêpsis*). Wszystkie one mogą być błędne (*hamartia*). Heraklit nazywa samookłamywanie się „okropną chorobą” (Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, 9.7), a stoicy proponują praktyki pozwalające ją przezwyciężyć.

Oikeiôsis (οἰκείωσις): samoposiadanie, przystosowanie do potrzeb jednostki lub gatunku. U Epikteta pojęcie to pojawia się tylko raz, w *Diatrybach* (1.19.15), gdzie dotyczy przystosowania istot do własnych potrzeb, choć występuje w kontekście omawiania „interesu powszechnego”. Marek Aureliusz też posługuje się tym słowem jednokrotnie, bezpośrednio opisując inny biegun przystosowania, mianowicie ten związany z „troską o innych” lub z

międzyludzkiem braterstwem (3.9). Zdaniem Marka to nasz przewodni rozum umożliwia nam postępowanie w zgodzie z naturą i uzyskanie takiego przystosowania. W pracach obu filozofów częściej występują powiązane formy czasownikowa i przymiotnikowa, „przystosowujący” i bycie „dopasowanym lub przystosowanym”.

Orexis (ὄρεξις): pragnienie, skłonność do czegoś. Przeciwiństwo *ekklisis*. U Arystotelesa to pojęcie rozumiane było jako „pożądanie”, występujące też u zwierząt i różne od celowego wyboru (*prohairesis*), związanego zarówno z rozumem, jak i zastanowieniem. Epiktet pisze, że jeśli ktoś chce być wolny, nie powinien pragnąć czegoś zależnego od innych (Diatryby, 1.4.18 - 22). *Orexis/ekklisis* to temat pierwszego z trzech *topoi*, czyli obszarów treningu prowadzących do wewnętrznej spójności. Dwa pozostałe dotyczą *hormê/aphormê* i *synkatathesis* (3.2.1 - 3a). Pojęcie *orexis* w *Diatrybach* pojawia się pięćdziesiąt sześć razy, a w *Enchiridionie* siedmiokrotnie. U Marka występuje pięć razy, raz w kontekście tego, że zasady powinny być źródłem naszych pragnień i czynów (8.1.5), a pragnienia należy ograniczyć do tego, co zależy od nas (8.7). Często pojawia się forma czasownikowa, ὀρέγω/*oregô*, oznaczająca „sięgać po coś”, „pragnąć czegoś”; w wielu miejscach występuje ona razem z „niemyleniem się”. Zobacz *hamartanô* i *apotynchanô*.

Ousia (οὐσία): substancja lub byt, czasem stosowane wymiennie z hulê (materia, materiał). Markus żywo opisuje, że substancja jest „jak ciągły przepływ rzeki. Jej zachowanie nieustannie się zmienia, a przyczyny podlegają wiecznym zwrotom, tak że prawie nic nie pozostaje” (5.23), nawiązując w tym do Heraklita (*Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, 9.8).

Paideia (παιδεία): trening, nauka i edukacja. *Askeô*, *manthanô* i *meletaô* (zobacz tabelę) to aspekty zdobywania

wykształcenia opisane przez Epikteta w *Diatrybach* (2.9.13 – 14). Codzienne ćwiczenia są niezbędne do zdobycia stoickiego wykształcenia, a tylko wykształceni są prawdziwie wolni (2.1.21 – 23 i 1.22.9 – 10a). Istotą edukacji jest praca nad wstępnymi wyobrażeniami (*prolēpsin*; 1.2.5 – 7).

***Pathos* (πάθος):** **namiętność lub emocja, często nadmierna i wynikająca z fałszywych sądów.** Haines opisuje namiętność jako „afekt” wynikający z *hormê* i prowadzący do zachowań wbrew naturze. Cztery namiętności dzielą się na dwa rodzaje: (1) związane nie z czymś, co posiadamy, ale z przewidywaniem przyszłości: pragnienia (ἐπιθυμία) i lęk (φόβος), oraz (2) związane z aktualnie angażującymi człowieka rzeczami: przyjemność (ἡδονή) i cierpienie (λύπη). Epiktet stanowisko stoików najdobitniej przedstawia w *Diatrybach* (4.1.175): „wolność zdobędziesz nie przez napełnianie serca pragnieniami, ale rezygnacją z nich”. Diogenes Laertios pisze, że Zenon zdefiniował namiętność/emocję jako irracjonalne i nienaturalne poruszenie duszy lub nadmierne *hormê* (*Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, 7.110). Wbrew powszechnie przyjmowanemu błędnemu przekonaniu stoicy uważali niektóre emocje — jeśli nie wykraczały poza racjonalne granice — za dobre (*eupatheia*); były to przede wszystkim: radość, ostrożność i życzenie sobie (*Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, 7.116).

***Phantasia* (φαντασία):** **wyobrażenie, spostrzeżenie.** Epiktet pisze (1.1.7 – 9), że bogowie dali nam jedną władzę, która rządzi wszystkim innym: „umiejętność właściwego posługiwania się zewnętrznymi wyobrażeniami”. Mówi też, że pierwszym i najważniejszym zadaniem filozofa jest testowanie (δοκιμάζω, „aprobować”) i rozróżnianie spostrzeżeń (zobacz też 2.18.24). Opisując pracę, jaką trzeba wykonać, by obronić się przed wyobrażeniami, posługuje się metaforami silnego nurtu, bitwy i rygorystycznego treningu atlety (2.18.27 – 28). „Zadanie dobrego i znakomitego

człowieka polega na utrzymywaniu wyobrażeń w harmonii z naturą” (3.3.1). W *Diatrybach* słowo *phantasia* występuje ponad dwieście razy, a w *Enchiridionie* (34) — dziewięć. W *Rozmyślaniach* Marka Aureliusza pojęcie to pojawia się około czterdziestu razy (5.2, 5.16, 6.13, 8.7, 8.26, 8.28 – 29). Marek stosuje świetne ćwiczenie polegające na tym, by nie wykraczać poza wstępne wyobrażenia („relacja” w 8.49).

Phronêsis (φρόνησις): praktyczna wiedza, jedna z czterech cnót głównych. Pojęcie to wielokrotnie jest używane przez Marka Aureliusza. Najbardziej godne uwagi są: 4.37, gdzie Marek pisze, że „mądrość i prawe postępowanie są jednym i tym samym”, oraz 5.9, gdzie mówi: „nie ma bowiem nic równie przyjemnego jak sama mądrość”. Zobacz *arête*.

Physis (φύσις): natura, naturalny porządek; cecha rzeczy, gatunków i temu podobnych. Zarówno Epiktet, jak i Marek Aureliusz wielokrotnie powtarzają, że musimy posługiwać się nadrzędną zasadą, aby zachować harmonię z naturą (*Diatryby*, 4.4.43; Marek Aureliusz, 3.9). W myśli stoickiej Bóg i natura są tym samym.

Pneuma (πνεῦμα): powietrze, tchnienie, duch; zasada w fizyce stoickiej. Jest to część duszy poruszana pragnieniami i odrazą. Haines nazywa ją niższą częścią duszy, różną od *nous* (umysł). Epiktet w *Diatrybach* (3.3.20 – 22) przedstawia pamiętny obraz, gdy pisze, że dusza z wrażeniami przypomina naczynie ze wzburzoną wodą.

Proêgmena (προηγμένα): preferowane rzeczy; moralnie obojętne w sensie bezwzględny, ale o względnie pozytywnej wartości; naturalnie pożądane rzeczy, na przykład zdrowie. Przeciwieństwo *aproêgmena*.

Prohairesis (προαίρεσις): rozumny lub rozważny wybór, wolna wola wyboru, sfera wyboru. Pojęcie to pochodzi z *Etyki* Arystotelesa i tradycyjnie było tłumaczone

jako „celowy wybór”. A.A. Long, próbując uwolnić je od współczesnych kwestii moralnych, tłumaczy je jako „wola”. Naszym zdaniem słowo to zanadto odbiega od codziennego zrozumienia źródłowego określenia; we wcześniejszych pokoleniach tłumaczono je jako „cel moralny” (W.A. Oldfather, George Long i inni). Unikamy obciążenia tego pojęcia zarówno *moralnym* sensem z tradycji chrześcijańskiej, jak i współczesnym sensem *woli*, mającym wyraźne konotacje od czasu Schopenhauera i Nietzschego. A.A. Long uważa, że jest to pojęcie stosowane przez Epikteta do odróżniania istot ludzkich od zwierząt (którym w interpretacji Longa Epiktet przypisuje posiadanie *hêgemonikon*; *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*, s. 211). *Prohairesis* jest niedostępne nawet dla bogów (*Diatryby*, 1.1.23). W *Diatrybach* pojęcie to występuje sześćdziesiąt dziewięć razy (1.4.18 - 22, 1.18.21 - 23, 1.22.10, 1.29.1 - 4a, 2.1.12 - 13, 2.5.4 - 5, 2.6.25, 2.10.1, 2.16.1 - 2a, 2.22.19 - 20, 3.1.39b - 40a, 3.3.18 - 19, 3.7.5, 3.10.18, 3.19.2 - 3, 3.21.1 - 3, 3.22.13, 4.4.23, 4.5.34 - 37), a w *Enchiridionie* (13) sześć. Marek Aureliusz posługuje się nim pięciokrotnie w formie zaprzeczenia (ἀπροαίρετα), opisując rzeczy poza naszym wyborem, i trzykrotnie w sensie rozważnego wyboru (3.6, 6.41, 8.56, 12.3, 12.33). Pojęcie to jest centralnym aspektem systemu Epikteta, natomiast Marek preferuje określenie *hêgemonikon*.

***Prokopê* (προκοπή):** **postęp lub poprawa na ścieżce do cnót samokontroli, odwagi, sprawiedliwości i mądrości.** Zobacz *Diatryby* Epikteta (1.4) z tytułem „o postępie”, a zwłaszcza 1.4.18 (a także 3.19.2 - 3). U Epikteta pojęcie to występuje czternaście razy (najczęściej w 1.4). Według Epikteta trzymanie się z nieodpowiednimi ludźmi może zahamować postępy (4.2.1 - 5); Muzoniusz Rufus przypomina nam o tym samym (*Diatryby*, 11.53.21 - 22; fragment o utracie duszy).

***Prolêpsis* (πρόληψις):** **wstępne wyobrażenie (z góry**

przyjmowany osąd) przynależne wszystkim racjonalnym istotom. Epiktet pisze o tym, byśmy trzymali je w gotowości jak wypolerowaną broń (*Diatryby*, 4 - 5a i 6b). Zobacz też 1.22 i 1.2.5 - 7, gdzie pisze o pracy nad wstępnymi wyobrażeniami i prawdziwym znaczeniem edukacji.

Pronoia (πρόνοια): uprzednia wiedza o czymś, zdolność przewidywania, boska opatrność. Epiktet pisze, że możemy dziękować opatrności, jeśli posiadamy dwie cechy: postrzegamy sprawę jasno i z wdzięcznością (1.6.1 - 2). Marek Aureliusz w 12.1 pisze o powierzeniu przyszłości opatrności. U Epikteta pojęcie to występuje dziesięć razy (zobacz 3.17.1), a u Marka dwunastokrotnie.

Prosochê (προσοχή): uwaga, pilność, przytomność. Zobacz przede wszystkim *Diatryby*, 4.12.1 - 21. W 1.20.8 - 11 Epiktet pisze, że cecha ta jest potrzebna zwłaszcza w stosunku do rzeczy, które mogą źle nas pokierować. Marek Aureliusz raz używa tego pojęcia w *Rozmyślaniach*, pisząc o tym, że życie jest krótkie, dlatego powinniśmy dbać o to, by rzeczy obojętne nie zajmowały naszej uwagi (11.16; nieprzytaczane w książce).

Psychê (ψυχή): stan umysłu, dusza, życie, żywa zasada. Słowo to w *Diatrybach* pojawia się czterdzieści trzy razy, a lakoniczny Marek Aureliusz używa go w *Rozmyślaniach* sześćdziesiąt dziewięć razy. Marek przedstawia piękny obraz racjonalnej duszy jako kuli (11.12; nieprzytaczane w książce). Epiktet postrzega duszę jak misę z wodą (3.3.20 - 22). Seneka posługuje się określeniem *animus*, dusza racjonalna. Stoicy byli materialistami, dlatego sama dusza była materialna.

Sophos (σοφός): mądry człowiek, cnotliwy mędrzec, etyczny ideał praktykującego stoika.

Sympatheia (συμπάθεια): współczucie, powiązanie części ze zintegrowaną całością, współzależność.

Synkatathesis (συγκατάθεσις): akceptacja, aprobata wyobrażeń, koncepcji i sądów umożliwiająca podjęcie działania. Zobacz Marka Aureliusza cytującego Epikteta w 11.37 (w formie czasownikowej) i powiązanie tego pojęcia z *katalêpsis*. W 5.10 Marek pisze, że proces akceptacji wyobrażeń zawsze jest narażony na błędy. Wiąże się z tym trzeci poziom wewnętrznej spójności, dotyczący woli i sądów oraz tego, co decydujemy się odrzucać (zobacz tabelę). U Epikteta określenie to pojawia się osiem razy w formie rzeczownikowej i dwadzieścia jeden w formie czasownikowej (3.2.1 - 3a, 3.8.4 i 4.11.6 - 7).

Technê (τέχνη): rzemiosło, sztuka w sensie profesji lub zawodu. Marek Aureliusz pisze, że naszym *technê* jest być dobrym człowiekiem (11.5). Epiktet często posługuje się analogiami do rzemiosła i handlu, zwłaszcza gdy chce zwrócić uwagę na materiał właściwy do pracy wykonywanej przez istoty ludzkie.

Telos (τέλος): cel ostateczny, cel życia.

Theôrêma (θεώρημα): ogólna zasada lub wyobrażenie, prawda naukowa; w kontekście zestawu sądów w umyśle stosowane wymiennie ze słowem *dogmata*.

Theos (θεός): bóg; święta i twórcza siła, która rządzi wszechświatem i daje istotom ludzkim rozum oraz wolność wyboru. Jeśli chodzi o teologię, to mimo odzwierciedlania politeizmu ówczesnej kultury i odwoływania się do wielu bogów późni stoicy byli monistami i panteistami. Bóg był dla nich tożsamy z naturą. Ponadto byli materialistami, dlatego nawet tkwiące w nas boska iskra i dusza były cielesne. Epiktet był z urodzenia Frygijczykiem i miał bardzo żywy obraz osobowego Boga. Uważał go za dobrotliwego ojca (zobacz zwłaszcza *Diatryby*, 1.6, 3.24). A.A. Long, czołowy badacz Epikteta, ujmuje to tak: „Niezależnie od tego, czy [Epiktet] mówi o Zeusie, Bogu, Naturze, czy bogach, jest w pełni przekonany, że świat jest

kierowany przez opatrnościową boską siłę, a najwyższym przejawem jej mocy stwórczej są istoty ludzkie” (*Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*, s. 134). Long uważa, że Epiktet przywracał silne poczucie religijności Kleantesa (następcy Zenona). Stoicy nie uznawali jednak transcendentnego boga. Jest to ważna różnica w porównaniu z chrześcijaństwem. Epiktet pisze, że musimy starać się powiązać nasze wybory z wolą Boga (*Diatryby*, 4.1.89). Marek Aureliusz odwołuje się do istot boskich w luźniejszy, często bardziej politeistyczny sposób (zobacz 9.1.1), jednak podziela poglądy Epikteta, zwłaszcza gdy pisze, że należy „szanować umiejętność rozumowania”, dar od Boga wymagający posłuszeństwa mu (3.9). Także Seneka często pisze o bogach w liczbie mnogiej, jednak wszyscy trzej wymienieni filozofowie zgadzają się, że trzeba akceptować los i starać się poprawiać własne błędy, zamiast winić innych lub bogów (*Listy moralne do Lucylusza*, 107.12).

Tonos (τόνος): napięcie, zasada w fizyce stoików wpływająca na przyciąganie i odpychanie; sposób postrzegania rzeczy będących źródłem cnoty i występku w duszy.

Uwagi na temat tłumaczeń, odwołań i źródeł

Wszystkie tłumaczenia^[1] z tej książki zostały opracowane z pomocą dwóch głównych i niezastąpionych źródeł. Pierwszym z nich są nieporównywalne z niczym innym skarby z serii Loeb Classical Library (Harvard University Press), która od pokoleń jest standardowym źródłem oryginalnych tekstów. Dziś oprócz uwielbianych przez wielu eleganckich tomów w zielonych i czerwonych okładkach dostępne są też kompletne teksty greckie i łacińskie w ramach subskrypcji internetowej z doskonałymi mechanizmami wyszukiwania w obu tych językach, a także — dla szerokiego grona odbiorców — w języku angielskim (<http://www.loebclassics.com>). Dla mnie ta witryna to prawdziwy dar niebios w zakresie organizowania pracy i zarządzania nią. Jeśli chodzi o kwestie leksykalne, nieocenione okazały się materiały ze strony <http://www.perseus.tufts.edu>. Oprócz wyszukiwarki znajdują się tam odsyłacze do znakomitego leksykonu Lidella i Scotta (greka) oraz słownika Lewisa i Shorta (łacina) wraz ze statystykami porównawczymi dotyczącymi stosowania i wystąpień słów u różnych autorów i w różnych okresach. Często korzystałem też z drukowanych wydań obu wymienionych pozycji (Oxford University Press) na potrzeby wyjątkowo trudnych fragmentów i niedostępnych w internecie tekstów źródłowych (prac Muzoniusza Rufusa). W przekładzie posiłkowaliśmy się naturalnie znakomitymi pracami tłumaczy tekstów z serii Loeb: W.A. Oldfathera, C.R. Hainesa, Richarda M. Gummere'a, Johna W. Basore'a i innych. Jeśli chodzi o Epikteta, chętnie zaglądałem do prac

Thomasa Wentwortha Higginsona, podobnie jak ja absolwenta teologii na Harvardzie, i George'a Longa (obie dostępne w postaci drukowanej i na stronie <http://www.perseus.tufts.edu>). Dostępnych jest też kilka nowszych tłumaczeń Marka Aureliusza. Ryanowi i mnie spodobał się liryczny przekład Gregory'ego Haysa (Modern Library). Wśród bardziej dosłownych współczesnych tłumaczeń, zwłaszcza jeśli chodzi o precyzyjne stosowanie pojęć filozoficznych, trudno o lepszy przekład niż praca Robina Harda (Oxford University Press).

W trakcie tłumaczenia staraliśmy się sprawić, by prace wymienionych późnych stoików były możliwie przystępne, strawne i spójne. W obszarze głównych pojęć myśli stoickiej i jej rozwoju u Epikteta i Marka Aureliusza kładłem nacisk na spójność i unikanie anachronizmów, w razie potrzeby wskazując miejsca występowania różnic w rozumieniu lub zastosowaniu poszczególnych określeń. Poza podstawową terminologią tłumaczenia są tak dosłowne, jak to możliwe. Pozwoliłem sobie tylko na kilka odstępstw w celu podkreślenia jakichś kwestii lub uniknięcia powtórzeń opisów lub zdań. Specjalne podziękowania należą się Amandzie C. Gregory za przegląd słowniczka i tłumaczeń.

Wszystkie odwołania do źródeł i fragmentów (jeśli nie zaznaczono inaczej) dotyczą oryginalnych tekstów w formie z witryny <http://www.perseus.tufts.edu>; większość innych odwołań dotyczy tekstów z serii Loeb (w wersji internetowej, różniącej się czasem w numeracji wierszy od wersji drukowanej). Fragmenty z Muzoniusza Rufusa pochodzą z greki z pracy Cory Lutz z 1947 roku, *Musonius Rufus, Lectures and Fragments* (Yale), którą zdobyłem od wydawcy reprintu z Indii (przy czym reprint zawiera tylko *Diatryby*, a nie obejmuje wprowadzenia Lutz, fragmentów i dużej części uwag). Rozmawiałem z dyrektorem wydawnictwa Yale University Press na temat wznowienia tej pracy. Wydawnictwo rozważa ten pomysł.

[1] Chodzi tu o tłumaczenia z greki i łaciny w angielskim wydaniu tej książki — *przyp. tłum.*

Zalecana dalsza lektura

Oprócz serii Loeb Classics, materiałów internetowych ze strony <http://www.perseus.tufts.edu> i innych wspomnianych drukowanych tłumaczeń dostępne są też liczne świetne nowsze prace napisane w przystępnej formie przez badaczy. Warto się z nimi zapoznać.

Hadot, Pierre, *Twierdza wewnętrzna. Wprowadzenie do „Rozmyślań” Marka Aureliusza*, tłumaczenie: Piotr Domański (Wydawnictwo Antyk, 2004).

Hadot, Pierre, *What Is Ancient Philosophy?* Tłumaczenie: Michael Chase (Cambridge, MA: Harvard University Press, nowe wydanie, 2004).

Long, A.A., *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life* (New York: Oxford University Press, 2004).

Long, A.A., *Greek Models of Mind and Self* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2015).

Nussbaum, Martha, *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics* (Princeton, NJ: Princeton University Press, wznowienie 2009).

Robertson, Donald, *The Philosophy of Cognitive Behavioural Therapy* (London: Karnac Books, 2010).

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

Spis treści

[Inne książki autorstwa Ryana Holidaya](#)

[Wprowadzenie](#)

[Od Grecji przez Rzym do czasów współczesnych](#)

[Filozoficzna książka pomagająca w filozoficznym życiu](#)

[Część I Postrzeganie](#)

[Styczeń](#)

[Jasność](#)

[1 stycznia](#)

[Kontrola i wybór](#)

[2 stycznia](#)

[Edukacja drogą do wolności](#)

[3 stycznia](#)

[Bądź bezwzględny dla rzeczy, które nie mają znaczenia](#)

[4 stycznia](#)

[Wielka trójca](#)

[5 stycznia](#)

[Jasno określ swoje intencje](#)

[6 stycznia](#)

[Gdzie, kto, co i dlaczego?](#)

[7 stycznia](#)

[Siedem konkretnych funkcji umysłu](#)

[8 stycznia](#)

[Dostrzeganie naszych uzależnień](#)

[9 stycznia](#)

[Co możemy kontrolować, a co pozostaje poza naszą kontrolą](#)

[10 stycznia](#)

[Jeśli chcesz zachować równowagę...](#)

[11 stycznia](#)

[Jeśli zależy Ci na braku równowagi...](#)

[12 stycznia](#)

[Jedyna droga do spokoju ducha](#)

[13 stycznia](#)

[Obszar kontroli](#)

14 stycznia

Przetnij sznurki sterujące Twoim umysłem

15 stycznia

Spokój wynika z utrzymywania kursu

16 stycznia

Nigdy nie rób niczego nawykowo

17 stycznia

Zabierz się do prawdziwej pracy

18 stycznia

Patrz na świat oczami poety lub artysty

19 stycznia

W każdym miejscu dokonujesz wyborów

20 stycznia

Odrodzenie myśli

21 stycznia

Poranny rytuał

22 stycznia

Przegląd dnia

23 stycznia

Prawda na temat pieniędzy

24 stycznia

Dąż do pełnego zrozumienia

25 stycznia

Jedyna nagroda

26 stycznia

Potęga mantr

27 stycznia

Trzy obszary pracy nad sobą

28 stycznia

Obserwowanie mądrych

29 stycznia

Zachowaj prostotę

30 stycznia

Nie musisz być ze wszystkim na bieżąco

31 stycznia

Filozofia jako lekarstwo dla duszy

Luty

Namiętności i emocje

1 lutego

Dla impulsywnych

2 lutego

Odpowiednie nastawienie umysłu

3 lutego

Źródło niepokoju

4 lutego

O byciu niezłomnym

5 lutego

Opanuj impulsy

6 lutego

Nie szukaj walki

7 lutego

Strach jest samospełniającą się przepowiednią

8 lutego

Czy poprawiło to Twoje samopoczucie?

9 lutego

Nie musisz mieć opinii na każdy temat

10 lutego

Gniew jest złym źródłem motywacji

11 lutego

Bohater czy Neron?

12 lutego

Zadbaj o spokój umysłu

13 lutego

Przyjemność może stać się karą

14 lutego

Najpierw pomyśl, potem zrób

15 lutego

To tylko zły sen

16 lutego

Nie utrudniaj sobie niepotrzebnie życia

17 lutego

Wróg szczęścia

18 lutego

Przygotuj się na nawałnicę

19 lutego

Życie to przyjęcie

20 lutego

Wielka parada żądź

21 lutego

Nie požądaj, nie pragnij

22 lutego

Rzeczy, których lepiej nie mówić

23 lutego

Okoliczności nie dbają o nasze uczucia

24 lutego

Prawdziwe źródło cierpienia

25 lutego

Pył i proch mitów

26 lutego

Każdy ma prawo do własnych wyborów

27 lutego

Kultywowanie obojętności w sytuacji, gdy inni poddają się emocjom

28 lutego

Gdy utracisz kontrolę...

29 lutego

Nie zawsze dostaniesz to, na czym Ci zależy

Marzec

Świadomość

1 marca

Od czego zaczyna się filozofia?

2 marca

Trafna samoocena

3 marca

(Dez)integracja

4 marca

Świadomość daje wolność

5 marca

Rezygnowanie z tego, co kosztowne

6 marca

Nie opowiadaj historyjek

7 marca

Nie ufaj zmysłom

8 marca

Nie oddawaj pochopnie swojej wolności

9 marca

Znajdź odpowiednią scenę

10 marca

Znajdź swojego Katona

11 marca

Życie bez ograniczeń

12 marca

Spójrz na sytuację z perspektywy winowajcy

13 marca

Pewnego dnia wszystko nabierze sensu

14 marca

Samooszukiwanie się jest naszym wrogiem

15 marca

Teraźniejszość to wszystko, co mamy

16 marca

Uświęcona część Ciebie

17 marca

Piękno wyboru

18 marca

Niemożliwe bez Twojej zgody

19 marca

Ponadczasowa mądrość

20 marca

Gotowi i w domu

21 marca

Najlepsze ustronie jest tu, na miejscu

22 marca

Oznaka prawdziwej edukacji

23 marca

Skrepowana dusza

24 marca

Wszystko może być filozofią

25 marca

Bogactwo i wolność są za darmo

26 marca

Co rządzi rozumem, który Tobą kieruje?

27 marca

Płać za rzeczy tyle, ile są warte

28 marca

Tchórzostwo jako błąd w projekcie

29 marca

Przypomnij, dlaczego musisz robić wrażenie na tych ludziach?

30 marca

Rozsądek we wszystkim

31 marca

Jesteś produktem swojego wychowania

Kwiecień

Obiektywna myśl

1 kwietnia

Kolor Twoich myśli

2 kwietnia

Uważaj na to, co do siebie dopuszczasz

3 kwietnia

Oszukani i w konflikcie

4 kwietnia

Nie dopuszczaj tego do myśli

5 kwietnia

Ufaj, ale kontroluj

6 kwietnia

Przygotuj się na negatywizm

7 kwietnia

Bądź gotów zmienić zdanie

8 kwietnia

Cena przyjmowania fałszywek

9 kwietnia

Sprawdzaj swoje odczucia

10 kwietnia

Sądy są źródłem niepokoju

11 kwietnia

Jeśli chcesz się uczyć, zachowaj pokorę

12 kwietnia

Odrzucaj zwodnicze dary

13 kwietnia

Mniej znaczy więcej

14 kwietnia

Bądź ekspertem w tym, co ważne

15 kwietnia

Płać należne podatki

16 kwietnia

Obserwuj przyczyny i skutki

17 kwietnia

Nie ma krzywdy, nie ma winy

18 kwietnia

Zapatrywania są jak...

19 kwietnia

Sfera impulsów

20 kwietnia

Prawdziwe dobro jest proste

21 kwietnia

Nie przestawaj zwracać uwagi

22 kwietnia

Cechy racjonalnej osoby

23 kwietnia

Umysł jest w całości Twój

24 kwietnia

Produktywne zastosowanie odrazy

25 kwietnia

Nie ma nic złego w popełnianiu pomyłek

26 kwietnia

To wszystko tylko trening

27 kwietnia

Przenicuj

28 kwietnia

Pragnienia czynią z Ciebie sługę

29 kwietnia

Zmywanie z siebie kurzu życia

30 kwietnia

Co jest zgodne z Twoim charakterem?

Część II Działanie

Maj

Właściwe działania

1 maja

Niech charakter będzie Twym najdobitniejszym przekazem

2 maja

Bądź człowiekiem, jakim pragniesz być

3 maja

Pokaż, co wiesz, zamiast o tym mówić

4 maja

Co naprawdę jest godne podziwu?

5 maja

Jesteś projektem

6 maja

Prawość jest piękna

7 maja

Jak sprawić, by dzień był dobry?

8 maja

Dobro i zło? Przyjrzyj się wyborom, jakich dokonujesz

9 marca

Carpe diem

10 maja

Nie szukaj inspiracji — sam inspiruj

11 maja

Poczucie winy jest gorsze od więzienia

12 maja

Dobroć zawsze jest właściwą odpowiedzią

13 maja

Dolewanie oliwy do ognia nawyków

14 maja

Nasz dobrostan zależy od naszych czynów

15 maja

Bądź wdzięczny za to, co masz

16 maja

Technika łańcucha

17 maja

Stawanie się stoikiem to praca na całe życie

18 maja

To, jak robisz jedną rzecz, pokazuje, jak robisz też inne

19 maja

Ucz się, praktykuj, ćwicz

20 maja

Liczy się jakość, a nie ilość

21 maja

Jakiego typu bokserem jesteś?

22 maja

Dzisiejszy dzień jest najważniejszy

23 maja

Pokaż mi, jak żyć

24 maja

Pomaganie losowi

25 maja

Gdzie szukać szczęścia?

26 maja

Przestań martwić się tym, co myślą inni

27 maja

Nie przejmuj się drobiazgami

28 maja

Dwie pierwsze rzeczy przed rozpoczęciem działania

29 maja

Praca jest lekarstwem

30 maja

Ciężka praca czy „ciężko to nazwać pracą”?

31 maja

Mamy tylko jedną powinność

Czerwiec

Rozwiązywanie problemów

1 czerwca

Zawsze pamiętaj o opcji rezerwowej

2 czerwca

Perspektywa Platona

3 czerwca

Warto zachować elastyczność

4 czerwca

Po to tu jesteśmy

5 czerwca

Wytrzymaj nos

6 czerwca

Kiedy brnąć, a kiedy rezygnować?

7 czerwca

Znajdź dobrych mentorów

8 czerwca

Żmudne budowanie cegła po cegle

9 czerwca

Szybko rozwiązuj problemy

10 czerwca

Dasz radę

11 czerwca

Tylko nie pogarszaj sytuacji

12 czerwca

Wyszkolony umysł jest lepszy niż jakikolwiek skrypt

13 czerwca

Życie to pole bitwy

14 czerwca

Wypróbuj inny uchwyt

15 czerwca

Słuchanie da Ci więcej niż mówienie

16 czerwca

Nie wstydź się prosić o pomoc

17 czerwca

Atak czy obrona?

18 czerwca

Przygotowani i czujni

19 czerwca

Skoncentruj się na teraźniejszości

20 czerwca

Spokój jest zaraźliwy

21 czerwca

Wybierz się na przechadzkę

22 czerwca

Definicja szaleństwa

23 czerwca

Długa okrężna droga

24 czerwca

Prawdziwie wykształceni nie szukają sporów

25 czerwca

Mędrzy nie mają „problemów”

26 czerwca

Spróbuj czegoś odwrotnego

27 czerwca

Przeciwieństwa ujawniają nasze prawdziwe twarze

28 czerwca

Nie musisz się biczować

29 czerwca

Bez wymówek

30 czerwca

Przeszkody są drogą rozwoju

Lipiec

Powinności

1 lipca

Rób to, co do Ciebie należy

2 lipca

O powinnościach i okolicznościach

3 lipca

Zmień „muszę” w „mogę”

4 lipca

Chroń swój płomień

5 lipca

Nikt nie mówił, że będzie łatwo

6 lipca

Wstań i świeć

7 lipca

Obowiązek nauki

8 lipca

Przestań się wygłupiać

9 lipca

Król-filozof

10 lipca

Pokochaj skromną sztukę

11 lipca

Ty jako startup

12 lipca

Kilka prostych reguł

13 lipca

Lider kieruje

14 lipca

Niepełna wiedza jest niebezpieczna

15 lipca

Właściwe postępowanie to cel sam w sobie

16 lipca

Postępy duszy

17 lipca

Nie porzucaj innych — ani siebie

18 lipca

Każdy jest mistrzem w swej dziedzinie

19 lipca

Przebaczcie im, ponieważ nie wiedzą, co czynią

20 lipca

Stworzony do sprawiedliwości

21 lipca

Stworzeni do współpracy

22 lipca

Nikt nie przykładą Ci pistoletu do głowy

23 lipca

Pochwały i zniewagi przyjmuj w dokładnie taki sam sposób

24 lipca

W tej właśnie chwili ktoś gdzieś umiera

25 lipca

Co znajdzie się na Twoim nagrobku?

26 lipca

Gdy dobrzy ludzie pozostają beczny...

27 lipca

Gdzie znajdziesz coś lepszego?

28 lipca

Pomyśl o przywilejach, jakie są Ci dane

29 lipca

Lekarstwo dla siebie

30 lipca

Radość stoików

31 lipca

Zawód, jaki wykonujesz, to nie dożywocie

Sierpień

Pragmatyzm

1 sierpnia

Nie oczekuj perfekcji

2 sierpnia

Możemy pracować w różny sposób

3 sierpnia

Dobre życie znajdziesz wszędzie

4 sierpnia

Nie obwiniaj, tylko się skup

5 sierpnia

Milczenie to siła

6 sierpnia

Pole manewru zawsze jest większe, niż Ci się zdaje

7 sierpnia

Pragmatycznie i zgodnie z zasadami

8 sierpnia

Zacznij od miejsca, w którym znajduje się świat

9 sierpnia

Trzymaj się faktów

10 sierpnia

Perfekcjonizm utrudnia działanie

11 sierpnia

Liczą się wyniki, a nie teorie

12 sierpnia

Niech Twoje czyny świadczą o słowach

13 sierpnia

Przejmij stery i rozwiąż swoje problemy

14 sierpnia

To nie jest zabawa — tu chodzi o życie

15 sierpnia

Sąd najwyższy Twego umysłu

16 sierpnia

Wszystko może przynieść korzyść

17 sierpnia

Gdzie kończy się odpowiedzialność?

18 sierpnia

Tylko głupcy się spieszą

19 sierpnia

Ograniczanie tego, co zbędne

20 sierpnia

Skoncentruj się na tym, co ważne

21 sierpnia

Nie popadaj przedwcześnie w rozpacz

22 sierpnia

Nie przejmuj się drobiazgami

23 sierpnia

W Twoim najlepszym interesie

24 sierpnia

Czerp z wielu źródeł

25 sierpnia

Szanuj przeszłość, ale bądź otwarty na przyszłość

26 sierpnia

Nie bój się katastrof

27 sierpnia

Śmiać się czy płakać?

28 sierpnia

Bogaty stoik

29 sierpnia

Niczego nie pragnąć = mieć wszystko

30 sierpnia

Gdy ogarnie Cię lenistwo...

31 sierpnia

Pomyśl także o własnych przewinieniach

Część III Wola

Wrzesień

Hart ducha i odporność

1 września

Silna dusza jest lepsza niż szczęśliwy los

2 września

Szkoła filozofów to szpital

3 września

Najpierw ciężki zimowy trening

4 września

Skąd masz siebie znać, jeśli nigdy Cię nie sprawdzono?

5 września

Skoncentruj się na tym, nad czym masz pełną kontrolę

6 września

Mogą Cię zakuć w kajdany, ale...

7 września

Nasze ukryte moce

8 września

Nie daj się zwieść powodzeniu

9 września

Jedyną rzeczą, której należy się lękać, jest sam lęk

10 września

Przygotowania w słoneczny dzień

11 września

Jak wyglądałby świat z „mniej”?

12 września

Stąpaj twardo po ziemi lub zostaniesz na nią sprowadzony

13 września

Strzeż swej wewnętrznej fortecy przed lękiem

14 września

Inny rodzaj modlitwy

15 września

Ogród nie jest na pokaz

16 września

Każdy może mieć szczęście, nie każdy potrafi wytrwać

17 września

Jak radzić sobie z nienawistnikami?

18 września

Radzenie sobie z bólem

19 września

Elastyczność woli

20 września

Życie to nie taniec

21 września

Zachowaj spokój, zachowaj kontrolę

22 września

Przeszkody kształtują charakter

23 września

Najbezpieczniejsza forteca

24 września

To samo mogło przytrafić się Tobie

25 września

Słabość płynąca z zależności

26 września

Do czego służy czas wolny?

27 września

Co ujawniają czasy dobrobytu?

28 września

Trzymasz w ręku atutową kartę

29 września

Twoje prawdziwe potrzeby są niewielkie

30 września

Nie możesz mnie dotknąć

Październik

Cnota i dobroć

1 października

Niech cnota świeci pełnym blaskiem

2 października

Najcenniejsze z aktywów

3 października

Mantra współzależności

4 października

Wszyscy za jednego, jeden za wszystkich

5 października

Słów nie można cofnąć

6 października

Wzajemna troska

7 października

Egoistyczny powód do bycia dobrym

8 października

Wyższe przyjemności

9 października

Wyznaczanie standardów i stosowanie się do nich

10 października

Cześć i sprawiedliwość

11 października

Uczciwość jako standard

12 października

Zawsze kochaj

13 października

Zemsta to potrawa, z której najlepiej zrezygnować

14 października

Nie wściekaj się — pomóż

15 października

Daj ludziom przywilej wątpliwości

16 października

Szerz ideę

17 października

Dobrodziejstwo dobroci

18 października

Fałszywi przyjaciele

19 października

Dobre nawyki wypierają złe

20 października

Oznaki dobrego życia

21 października

Bohaterzy kiedyś i dziś

22 października

Łatwo jest się doskonalić, ale w jakim obszarze?

23 października

Okaż swoje zalety

24 października

Fontanna dobroci

25 października

Dwa zadania

26 października

Trzy części, jeden cel

27 października

Kto sieje wiatr, zbiera burzę

28 października

Jesteśmy stworzeni do życia społecznego

29 października

Charakter człowieka jest jego przeznaczeniem

30 października

Co zajmuje większość Twego życia?

31 października

Urodziłeś się dobry

Listopad

Akceptacja — amor fati

1 listopada

Akceptacja rzeczywistości

2 listopada

Wiązanie pragnień z tym, co się wydarza

3 listopada

Zgodnie z zaleceniami lekarza

4 listopada

Ani dobre, ani złe

5 listopada

Siła wyższa

6 listopada

Ktoś inny przedzie nic żywota

7 listopada

Jak zdobyć potęgę?

8 listopada

Jesteśmy aktorami w sztuce

9 listopada

Wszystko płynie

10 listopada

Historia stale się powtarza

11 listopada

Nie rzeczy są ważne, tylko to, co z nich robimy

12 listopada

Silni akceptują odpowiedzialność

13 listopada

Nigdy nie narzekaj, nigdy się nie tłumacz

14 listopada

To Ty decydujesz o skutkach

15 listopada

Wszystko jest zmianą

16 listopada

Nadzieja i lęk są tym samym

17 listopada

Nie oceniaj, byś...

18 listopada

Cztery nawyki stoickiego umysłu

19 listopada

Maksymy trzech mędrców

20 listopada

Teraźniejszość jest jak wieczność

21 listopada

Raz wystarczy — raz dane zachowujesz na zawsze

22 listopada

Szkło już się rozbiło

23 listopada

Przywiązywanie się szkodzi

24 listopada

Ćwicz odpuszczanie spraw, które do Ciebie nie należą

25 listopada

Zabawne, jak sprawy się układają

26 listopada

Ołtarz braku różnic

27 listopada

Przyjemność płynąca z wyciszenia negatywizmu

28 listopada

To Twój problem, nie innych

29 listopada

Poradzisz sobie

30 listopada

Podążaj za logosem

Grudzień

Rozmyślania nad śmiertelnością

1 grudnia

Wyobraź sobie, że dzisiejszy dzień jest ostatnim

2 grudnia

Mną się nie przejmujcie — ja tylko powoli umieram

3 grudnia

Filozof to rzemieślnik od życia i śmierci

4 grudnia

To nie należy do Ciebie

5 grudnia

Zalety otrzeźwiających myśli

6 grudnia

Miecz wisi nad Tobą

7 grudnia

Karty, jakie dostaliśmy

8 grudnia

Nie uciekaj od swych uczuć

9 grudnia

Złodzieje czasu

10 grudnia

Nie sprzedawaj się zbyt tanio

11 grudnia

Godność i odwaga

12 grudnia

Rytm jest wieczny

13 grudnia

To tylko liczba

14 grudnia

Co powinniśmy zrozumieć przed śmiercią?

15 grudnia

Prosty sposób oceny dni

16 grudnia

Wieczne dobre zdrowie

17 grudnia

[Poznaj siebie, zanim będzie za późno](#)

[18 grudnia](#)

[Co czeka każdego z nas?](#)

[19 grudnia](#)

[Na ludzką skalę](#)

[20 grudnia](#)

[Strach przed lękiem przed śmiercią](#)

[21 grudnia](#)

[Czym możesz się pochwalić po przeżytych latach?](#)

[22 grudnia](#)

[Przedstaw własne myśli](#)

[23 grudnia](#)

[Dlaczego tak bardzo obawiasz się porażki?](#)

[24 grudnia](#)

[Bez znaczenia — jak dobre wino](#)

[25 grudnia](#)

[Nie pal świecy z obu stron](#)

[26 grudnia](#)

[Życie jest długie — jeśli wiesz, jak z niego korzystać](#)

[27 grudnia](#)

[Nie pozwól, aby dusza opuściła Cię przed ciałem](#)

[28 grudnia](#)

[O byciu zapamiętanym](#)

[29 grudnia](#)

[Bądź wdzięczny](#)

[30 grudnia](#)

[Łagodzenie sytuacji](#)

[31 grudnia](#)

[Przyjdź sobie na pomoc](#)

[Pozostać stoikiem](#)

[Model praktyki późnych stoików oraz słowniczek najważniejszych pojęć i fragmentów](#)

[Uwagi na temat tłumaczeń, odwołań i źródeł](#)

[Zalecana dalsza lektura](#)