



STOIC WAY

# WIELKI SPOKÓJ

Trzydzieści antycznych lekcji  
dobrego życia  
według

**Muzoniusza Rufusa**

opracowane przez  
**Tomasza  
Mazura**



# WIELKI SPOKÓJ

TRZYDZIEŚCI ANTYCZNYCH LEKCJI DOBREGO ŻYCIA

## według Muzoniusza Rufusa

---

OPRACOWANE PRZEZ  
Tomasza Mazura

*Zgodnie z naturą rzeczy nie istnieje oczywiście żadna metadyscyplina, zatem żadne wprowadzenie do filozofii, które samo nie byłoby już od początku zasadniczym ćwiczeniem.*

**Peter Sloterdijk,**

MUSISZ ŻYCIE SWE ODMIENIĆ. O ANTROPOTECHNICE

*Jakim to sposobem ważniejsze mogłoby być poznanie teorii o każdej rzeczy niż jej praktykowanie i czynienie rzeczy według wskazań teorii? W rzeczywistości bowiem praktyka kieruje do tego, by móc działać, natomiast poznanie teorii o rzeczach, by móc o nich mówić.*

**Muzoniusz Rufus,**

WYKŁAD 5

© Wydawnictwo: Hegemonikon – Tomasz Mazur, w ramach projektu Stoic Way

eISBN 978-83-942481-1-6

## SPIS TREŚCI

SŁOWO WSTĘPNE.....	9
WPROWADZENIE .....	11
1. Niesłusznie zapomniany stoik.....	11
2. O niniejszym zbiorze lekcji.....	13
3. Podziękowania.....	14
LEKCJA PIERWSZA.....	17
Prostota.....	17
1. Dobro jest czymś prostym.....	17
2. Ćwiczenie prostoty.....	19
2.1. Podczas porannego rachunku sumienia .....	19
2.2. W ciągu dnia .....	20
LEKCJA DRUGA .....	21
Łatwość .....	21
1. Dobro jest zawsze dostępne .....	21
2. Właściwa chwila na dobro to zawsze „teraz” .....	22
3. Wystarczy chcieć? .....	23
4. Ćwiczenie dostępności dobra .....	25
4.1. Uwierz w siebie (ćwiczenie podczas rachunku sumienia) .....	25
4.2. Rób to, co do ciebie należy (ćwiczenie w ciągu dnia) .....	27
LEKCJA TRZECIA .....	29
Równość .....	29
1. Pod względem tego, co najważniejsze, jesteśmy sobie równi.....	29
2. Tolerancja .....	30
3. Ćwiczenie równości i tolerancji .....	31
3.1. Definicja tolerancji .....	31
3.2. Pojednaj się, wybac .....	31
3.3. Dostrzeżenie własnych słabości .....	32
3.4. Piętnuj wszelkie formy dyskryminacji i nietolerancji .....	32
LEKCJA CZWARTA .....	35
Trening wewnętrznej niezależności.....	35
1. Szczęście leży na zewnątrz czy wewnątrz nas?.....	35
2. Dobre, złe i obojętne.....	36
3. Zastrzeżenia i problemy .....	38
4. Ćwicz, czyli koncentruj się wyłącznie na tym,co zależne od ciebie.....	39
LEKCJA PIĄTA .....	41
Istota dobra.....	41
1. Problem dobra .....	41
2. Jedyne dobro to cnota .....	43
3. Praktykowanie dobra.....	44
LEKCJA SZÓSTA.....	47

Cnoty stoickie .....	47
1. Co to w ogóle jest cnota? .....	47
2. Cnoty stoickie.....	48
3. Ćwicz cnoty .....	50
LEKCJA SIÓDMA .....	53
Szczęście .....	53
1. Czy stoik może być nieszczęśliwy? .....	53
2. Szczęście obiektywne czy subiektywne? .....	54
3. Jak zachować pogodę ducha w obliczu przeciwności losu?.....	56
4. Bądź szczęśliwy.....	59
LEKCJA ÓSMA .....	61
Spokój .....	61
1. Szczęście czy spokój? .....	61
2. Co w ogóle może czuć stoik? .....	62
3. Żyj w twierdzy wewnętrznej .....	64
LEKCJA DZIEWIĄTA .....	65
Wartości a dobro.....	65
1. Między sokratyzmem a cynicyzmem.....	65
2. Jak bardzo wartościowe jest to, co wartościowe? .....	67
3. Rozmyślaj o wartościach .....	69
LEKCJA DZIESIĄTA .....	71
Rzeczy stosowne i niestosowne .....	71
1. Co znaczy dobrze postąpić? .....	71
2. Rola kontekstu .....	73
3. Wyważaj swoje działanie .....	75
LEKCJA JEDENASTA .....	77
Doświadczać trudów.....	77
1. Wysiłek nie jest czymś złym .....	77
2. Wysiłek jako zasadnicza postawa duchowa stoika .....	78
3. Kochaj wysiłek .....	80
LEKCJA DWUNASTA .....	81
Ćwiczyć ciało .....	81
1. Potrzebujemy ciała .....	81
2. Dusza jest częścią ciała .....	82
3. Ćwiczmy ciało .....	84
4. Asceza stoicka .....	84
LEKCJA TRZYNASTA .....	87
Ćwiczyć ducha.....	87
1. Ćwiczyć ducha to przewycięzać nawyki .....	87
2. Ćwiczyć ducha to trenować wolę .....	88
3. Ćwicz swą wolę .....	89
3.1. Zrób plan dnia .....	89
3.2. Testuj i modyfikuj swoje reakcje .....	89
3.3. Powtarzanie principów .....	90

LEKCJA CZTERNASTA .....	93
Przygotowywanie się na przeciwności losu .....	93
1. Wszystko będzie dobrze? .....	93
2. Co to jest przeciwność losu? .....	94
3. Wyszukuj przeciwników z właściwej kategorii wagowej .....	96
LEKCJA PIĘTNASTA .....	99
Osąd .....	99
1. Życie zgodne z naturą? .....	99
2. Czyń właściwy użytek z wyobrażeń .....	100
3. Trenuj przyzwolenie .....	101
LEKCJA SZESNASTA .....	105
Rozumowanie .....	105
1. Kto zasługuje na pieniądze? .....	105
2. Praktykowanie rzetelnego myślenia .....	105
3. Poprawne wnioskowanie z przyjętych przesłanek .....	107
4. Ćwicz kulturę logiczną .....	108
LEKCJA SIEDEMNASTA .....	111
Uważność na siebie .....	111
1. Czym teraz jesteś? .....	111
2. Kłopoty ze słoniem .....	112
3. Bądź uważny(a) na to, co się w tobie dzieje .....	113
LEKCJA OSIEMNASTA .....	115
Uważność na innych .....	115
1. Obecność drugiego człowieka .....	115
2. Trzy filary stoickiej uważności na drugiego człowieka .....	116
3. Ćwicz uważność wobec ludzi .....	118
LEKACJA DZIEWIĘTNASTA .....	119
Związki międzyludzkie .....	119
1. Kochać po stoicku? .....	119
2. Związki to dyscyplina .....	120
3. Kochaj i rób co należy! .....	122
LEKCJA DWUDZIESTA .....	125
Pokora w relacjach z ludźmi i sobą samym .....	125
1. Pokora i arogancja .....	125
2. Tragiczne położenie człowieka .....	127
3. Trzecia pokora .....	130
4. Nie oceniać, zdążać własną drogą .....	131
LEKCJA DWUDZIESTA PIERWSZA .....	133
Uważność na świat .....	133
1. Dystans czy zaangażowanie? .....	133
2. Doświadczenie oceaniczne? .....	133
3. Zatrzymuj się .....	135
LEKCJA DWUDZIESTA DRUGA .....	137
Dieta stoicka .....	137

1. Jesteśmy tym, co jemy? .....	137
2. Troska o właściwą dietę jako część praktyki duchowej .....	138
3. Jedz rozważnie .....	139
LEKCJA DWUDZIESTA TRZECIA .....	141
O świadomym życiu seksualnym .....	141
1. Każdy szczegół ma znaczenie .....	141
2. To, co ważne, odnosić do tego, co ważniejsze .....	142
3. Zarządzaj seksem .....	145
LEKCJA DWUDZIESTA CZWARTA .....	147
O luksusach .....	147
1. Bogaty stoik? .....	147
2. Nadmiaru unikaj .....	148
3. Zrób bilans duchowych kosztów swojego stanu posiadania .....	150
LEKCJA DWUDZIESTA PIĄTA .....	153
O wyglądzie zgodnym z naturą .....	153
1. Czego właściwie chce od nas natura? .....	153
2. Estetyka duchowości? .....	155
3. Pielęgnuj siebie niczym winorośl .....	156
LEKCJA DWUDZIESTA SZÓSTA .....	157
O poszanowaniu tradycji .....	157
1. Partia Stoików Współczesnych? .....	157
2. Nie zmieniaj, jeśli działa, ale sprawdzaj, czy naprawdę działa i czy jest dobre .....	159
3. Bądź sceptyczny wobec tego, co nowe, ale też nie ufaj za bardzo temu, co stare .....	161
LEKCJA DWUDZIESTA SIÓDMA .....	163
Każdego dnia żyj tak, jakby był tym ostatnim .....	163
1. Życzenie śmierci? .....	163
2. Stoicki Dzień świstaka .....	165
3. Żyj tylko jednego dnia .....	167
LEKCJA DWUDZIESTA ÓSMA .....	169
Starzenie się i choroba .....	169
1. Żyjemy, by umrzeć .....	169
2. Choroba i starość jako okazja .....	170
3. Polub swoją entropię .....	172
LEKCJA DWUDZIESTA DZIEWIĄTA .....	173
Indywidualne podejście .....	173
1. „Induktor aktywizujący”, czyli jeszcze raz o wewnętrzzsterowności .....	173
2. Zostać swoim własnym mistrzem .....	175
3. Zaplanuj własne ćwiczenie .....	175
LEKCJA TRZYDZIESIĄTA .....	177
Nie ustawaj w wysiłkach .....	177
1. Człowiek ponadczasowy? .....	177
2. Po pierwsze: nie przestawaj ćwiczyć .....	179
3. Teraz zacznij od nowa .....	180
BIBLIOGRAFIA .....	182

## SŁOWO WSTĘPNE

Kiedy w 2009 roku autor niniejszej książki założył nieformalne Centrum Praktyki Stoickiej, mi stoicyzm kojarzył się tylko z lekcją filozofii, duchowość natomiast miała jednoznaczne konotacje religijne, a codzienna praktyka oparta m.in. na wykonywaniu odpowiednich ćwiczeń filozoficznych mogła co najwyżej wzbudzić we mnie głębokie niezrozumienie i prawdopodobnie podzielać odstręczająco. Kiedy w lutym 2011 roku poznałem osobiście Tomasza Mazura, przeżyłem szok: oto jegomość przedstawiający się jako filozof opowiada o kondycji współczesnego człowieka nie tylko w sposób prosty i zrozumiały, bez używania skomplikowanych terminów, takich jak np. *epistemologia* czy *eudaimonia*, ale przede wszystkim reprezentuje sobą coś jeszcze. Chodzi mi o to coś, co okazało się dla mnie kluczowe. Oprócz niezwykle rzeczowego opisu rzeczywistości czy wspomnianej już wcześniej kondycji współczesnego człowieka, a także laickiej, niepowiązanej religijnie koncepcji duchowości, Tomasz oferował swoisty „kontrakt”. Zdawał się mówić: przetestuj na sobie stoicyzm, zaufaj mi, zaufaj pokoleniom żyjących przed tobą stoików. Stoicyzm to nie tylko fascynująca przygoda intelektualna, podróż do świata antyku, nauka filozofii oraz studiowanie starożytnych ksiąg. Stoicyzm to przede wszystkim wielowiekowa, żywa, rozwijająca się tradycja duchowa, stoicyzm to sposób, aby uczynić swe życie lepszym, a samego siebie szczęśliwszym i, jakkolwiek patetycznie to zabrzmie, osiągnąć swe optimum, doświadczyć pełni. Tomasz mawiał: jeżeli chcesz to osiągnąć, musisz się zakorzenić, nieważne, jaką praktykę duchową wybierzesz, stoicyzm, buddyzm, taoizm czy chrześcijaństwo, musisz się zakorzenić i pracować nad sobą. I stało się, podpisałem ten kontrakt, postanowiłem się zakorzenić. Tak rozpoczęła się moja wielka przygoda ze stoicyzmem oraz przyjaźń z autorem *Trzydziestu antycznych lekcji dobrego życia według Muzoniusza Rufusa* - dr. Tomaszem Mazurem.

Od tego czasu wraz z Centrum Praktyki Stoickiej, a później także w ramach projektu Stoic Way, zorganizowaliśmy wiele warsztatów, wykładów oraz innych przedsięwzięć mających na celu propagowanie wiedzy o teorii i praktyce stoickiej. Przewinęło się przez nie już pewnie kilkaset osób. Od wielu z nich otrzymaliśmy liczne potwierdzenia aktualności i skuteczności poszczególnych stoickich praktyk mentalnych, zwłaszcza gdy ich sens i postać uzgadniane są ze stanem współczesnej wiedzy psychologicznej. A jest to coś, na co zawsze Tomasz Mazur stara się zwracać uwagę, mimo że niezwykle dynamiczny rozwój nauk psychologicznych czy neurobiolo-



gicznych stawia przed nim nie lada wyzwanie, aby konfrontować wiedzę i filozofię antycznych stoików z wiedzą współczesnych naukowców. I choć stoicyzm w wydaniu, który proponuje autor tej książki, jest w dużej mierze głęboko doświadczony spuścizną XX-wiecznej filozofii, a autor sam nazywa go *poststoicyzmem*, nie mogę się oprzeć jednak wrażeniu, że to, co kluczowe w stoicyzmie, wciąż pozostało bardzo aktualne. Weźmy choćby teorię emocji, którą proponowali antyczni stoicy. Na pierwszy rzut oka jest ona rozbieżna z tym, co przez lata określaliśmy konsensusem współczesnej wiedzy psychologicznej. Pojawiają się jednak pierwsze jaskółki (poparte dekadami badań i obszernymi metaanalizami), takie jak najnowsza książka Lisy Feldman Barrett *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*, która jednoznacznie udowadnia, jak precyzyjni i odkrywcy byli stoicy, kiedy stworzyli swą teorię emocji 2300 lat temu. Szereg ich intuicji dopiero teraz zostaje w pewien sposób potwierdzony przez współczesną psychologię.

Drogi czytelniku, książka, którą trzymasz w dłoni (lub czytasz na ekranie swojego urządzenia), jest szczerą zachętą do stoicyzmu. Jestem przekonany, że możesz ją czytać na kilka sposobów. Sam znajdziesz najlepszy. Jeżeli przeczytasz ją od deski do deski, to dowiesz się, kim był wielki rzymski filozof, mąż stanu i nauczyciel stoicyzmu – Muzoniusz Rufus, a także kim byli stoicy i jakie mieli poglądy. Poznasz niezwykle nauki skodyfikowane w formie, której nie powstydziliby się sam Rufus albo jego najbardziej znany uczeń – Epiktet. Jeżeli przyjrzyj się poszczególnym rozdziałom i zastanowisz się, czy nauczanie Muzoniusza Rufusa może być aktualne także dziś, będziesz mógł skorzystać z wielu praktycznych porad zawartych w tej książce i zastosować je w konkretnej sytuacji. I w końcu masz także szansę przekonać się, czy stoicki model życia jest dzisiaj sensowny i osiągalny, jeśli sam przeprowadzisz na sobie odpowiednio zaprojektowany eksperyment. Pójdź za moim przykładem, podpisz stoicki kontrakt. Materiału badawczego w 30 lekcjach masz aż nadto. Twój eksperyment, abyś mógł uzyskać satysfakcjonujące wyniki, powinien potrwać co najmniej 30 dni. I tyle też lekcji przygotował dla ciebie autor wraz ze swym wielkim prekursorem – Muzoniuszem Rufusem. Powodzenia!

*Michał Wiśniewski, współczesny stoik, współtwórca Stoic Way*

## WPROWADZENIE

### 1. NIESŁUSZNIE ZAPOMNIANY STOIK

Czterech było najwybitniejszych rzymskich stoickich filozofów: Seneka Młodszy, Muzoniusz Rufus, Epiktet i Marek Aureliusz. O ile jednak nazwiska trzech z nich są szeroko znane, dzieła ich często wznawiane, a myśli cytowane, o tyle jeden z nich pozostaje w osobliwym zapomnieniu. Mowa o Muzoniuszu Rufusie, przez niektórych nowożytnych komentatorów określany nawet mianem rzymskiego Sokratesa.

Powodem tego przydomka była reputacja wybitnego praktyka i nauczyciela. To, że filozofia jest dyscypliną praktyczną, głosili wszyscy stoicy, podobnie jak przedstawiciele wielu innych antycznych szkół filozoficznych. Filozofia była wedle nich ćwiczeniem się w dobrym życiu, wymagała systematycznej praktyki, a nawet dyscypliny. Czym jednak wyróżniał się Muzoniusz Rufus, że zasłużył sobie aż na przydomek rzymskiego Sokratesa? Co sprawiło, że jeszcze ponad sto lat po jego śmierci, wybitny filozof chrześcijański Orygenes, podając przykłady żywotów doskonałych, wymienia dwa: Sokratesa i Muzoniusza Rufusa?

Wydaje się, że można podać trzy tego powody:

- **systematyczność praktyki,**
- **zaangażowanie pedagogiczne,**
- **niezłomność moralna.**

Po pierwsze więc Rufus jest przykładem filozofa totalnego, który całe swoje życie podporządkował praktyce filozoficznej. Kto bowiem jest stoikiem, ten stale ćwiczy. To też rozumiemy tu pod pojęciem **systematycznej praktyki**. Jak podaje inny stale ćwiczący stoik, oddany uczeń Muzoniusza, Epiktet:

*Ten wreszcie czyni postępy, kto od świtu do nocy powyższych [stoickich] przykładów strzeże i dochowuje, (...)*<sup>1</sup>.

Był więc Rufus odpowiednikiem filozoficznego mnicha. Dla niego stoicyzm stanowił swego rodzaju regułę zakonną, której oddawał się niestrudzenie, dzień po dniu, nie grymasząc, nie narzekając, nie szukając uznania, a jedynie pogłębiając doświadczenie **stoickiej radości życia i spokoju ducha**, gdzie oba te stany są prawdopodobnie tym samym.

---

1. Epiktet. *Diatryby*. [w:] *Diatryby. Encheiridion*. przeł. L. Joachimowicz. Warszawa: 1961. s. 17 (I, 4).

Po drugie był Rufus oddanym nauczycielem. Już pierwsza wzmianka na jego temat w *Rocznikach* Tacyta potwierdza jego **pasję dydaktyczną**. W roku 69 naszej ery niespełna czterdziestoletni wówczas filozof brał udział w walkach o władzę między Galbą, Ottem, Witeliuszem i Wespazjanem. Tacyt podaje:

*Do postów przyłączył się był Muzoniusz Rufus, mąż stanu rycerskiego, który gorliwie zajmował się filozofią i zasadami stoików; począł on, miesząc się między manipuły, o korzyściach pokoju a niebezpieczeństwach wojny rozprawić i ludzi zbrojnych pouczać. Dla wielu było to pocieszne, dla większości uprzykrzone; a nie brakło takich, którzy by go przepędzili i stratowali, gdyby za radą najbardziej umiarkowanych i wobec pogroźek innych nie był swej niewczesnej mądrości zaniechał<sup>2</sup>.*

Z późniejszych relacji znamy go jako nauczyciela charyzmatycznego i permanentnego. Z roli tej nie wychodził bowiem nigdy. Jeśli był filozoficznym mnichem, to był też więc filozoficznym misjonarzem, uważając, że zaangażowanie na rzecz innych jest podstawowym zadaniem stoika. Rad jego, niczym wyroczni, słuchali oddani uczniowie, nawet jeśli oznaczało to narażenie życia, nawet jeśli niekiedy prowadziło to do przykładowej stoickiej śmierci.

Po trzecie wreszcie był Muzoniusz Rufus wzorcem **moralnej niezłomności**. Filozofia stoicka pozwoliła mu wypracować zbiór podstawowych zasad etycznych, prostych i łatwych w zastosowaniu. Trzymał się ich nieugięcie i tegoż samego nauczał swoich uczniów. Zawsze taki sam, zawsze spójny, konsekwentny, niczym aktor na scenie w roli swojego życia, niczym pomnik. Tak jak Sokrates broniący swoich zasad kilkaset lat wcześniej został skazany na śmierć, tak Rufus został zesłany na wygnanie najpierw przez Nerona, a potem przez Wespazjana, i to z podobnych co Sokrates powodów.

Muzoniusz, tak jak jego grecki pierwowzór, również prawdopodobnie w ogóle nie spisywał swoich myśli. To, co o jego poglądach wiemy, znamy za pośrednictwem jednego z jego uczniów, niejakiego Luciusa, który czyny, powiedzenia i wykłady swego mistrza pieczołowicie spisywał. Tak więc, jak Sokrates miał swego Ksenofonta i Platona, jak Epiktet miał Arriana, tak i pamięć o naukach Muzoniusza przetrwała dzięki notatkom oddanego ucznia.

---

2. Tacyt, *Roczniki*, przeł. 3.81.1.

## 2. O NINIEJSZYM ZBIORZE LEKCJI

W opracowaniu niniejszym przedstawiamy trzydzieści lekcji opartych na praktyce i nauczaniu Muzoniusza Rufusa. Lekcje te są do przemyślenia i zastosowania. Opracowane zostały one w ten sposób, żeby czytelnik mógł w trzydziestu kolejnych etapach stopniowo sobie przyswoić i wdrożyć podstawowe stoickie zasady dobrego i spokojnego życia. Jasne jest przy tym, że opracowanie to musi być do pewnego stopnia arbitralne. Stoicyzm ewoluował przez tysiąclecia i nie ma jednej akceptowanej przez wszystkich postaci doktrynalnej i praktycznej. Osobista interpretacja jest nieuchronna. W opracowaniu tym stoicyzm ujęty jest z perspektywy Muzoniusza Rufusa oraz autora tego opracowania, który od wielu lat filozofię tę praktykuje i w duchu stoickim naucza.

Tam, gdzie to możliwe, przedstawiamy zalecenia i przykłady Muzoniusza wprost. W wielu miejscach okazuje się to jednak niemożliwe – różnica kontekstu kulturowego, języka i zmiany w stanie wiedzy o świecie często utrudniają przejrzyste uchwycenie sensu jakiegoś stoickiego zalecenia z pierwszego wieku naszej ery. W takich okolicznościach, odpowiednio to wyjaśniając, modyfikujemy to zalecenie lub zasadę, tak aby zachować stoicyzm w możliwie czystej postaci – przy czym rozumiemy przez to oddanie uniwersalnej stoickiej intuicji niezależnej od kontekstu czasowego. Niech czytelnik sam osądzi, na ile zabiegi te okazały się udane.

W wersji pierwotnej kurs niniejszy miał postać warsztatów stoickich częściowo stacjonarnych, częściowo internetowych. Ich uczestnicy mieli za zadanie na bieżąco zapoznawać się z poszczególnymi lekcjami (otrzymywali jedną lekcję dziennie), podjąć próbę wprowadzenia ich w życie, a następnie refleksjami z tego doświadczenia podzielić się podczas warsztatów lub na forum internetowym. Czytelnicy niniejszego opracowania mają ten komfort, że tempo wdrażania i przemyślenia kolejnych lekcji mogą dostosować do swoich potrzeb i możliwości. Wydaje się, że najwłaściwsze byłoby ustanowienie równomiernego tempa (między dwa a cztery dni na jedną lekcję). Należy przy tym pamiętać, że Muzoniusz Rufus, podobnie jak zdecydowana większość antycznych stoików, to przede wszystkim praktyk, zaangażowany człowiek czynu. Rozumieć stoicyzm to doświadczyć skuteczności praktyk stoickich. Testujcie więc sumiennie i ufnie. Jeśli sprawdzało się to stoikom w starożytności i w późniejszych epokach, jeśli te ćwiczenia i zasady testowali i udoskonalali uczeni ludzie na przestrzeni długich tysiącleci, jest wielce prawdopodobne, że i w waszym życiu się sprawdzą.

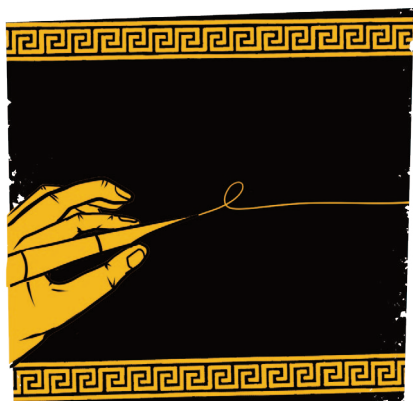
Ostateczny kształt przedstawionych tu trzydziestu lekcji powstał w ten sposób, że autor niniejszego opracowania wrócił do niego w rok po wspomnianym wyżej kursie i przeszedł go jeszcze raz, przetestował go na sobie. W trakcie tego powtórzenia poszczególne lekcje zostały nieco zmodyfikowane i rozbudowane, w czym uwzględniono nie tylko nowsze przemyślenia i spostrzeżenia autora, ale także refleksje i pytania uczestników kursu. Nadto zaproponowaliśmy tu nowy układ lekcji, porządkując je merytorycznie (układając w grupy problemy), podczas gdy w pierwotnym warsztatowym układzie kierowaliśmy się raczej kolejnością zachowanych wykładów Muzoniusza Rufusa. Wydaje się, że dzięki temu czytelnicy uzyskują stosunkowo przemyślaną i kompletną całość, do której mogą regularnie wracać, na przykład raz na rok czy dwa lata, niejako odświeżając sobie praktykę stoicką.

### 3. PODZIĘKOWANIA

Powstanie swoje książka niniejsza zawdzięcza długiej liście osób. Pierwszym prowadzącym ku temu krokiem była inicjatywa miesięcznego kursu stoickiego pod patronatem Muzoniusza Rufusa, który to pomysł zrodził się w głowach trzech współczesnych praktykujących stoików, Tomasza Mazura, Michała Wiśniewskiego oraz Igora Grochowskiego. W realizacji tak obmyślonego przedsięwzięcia wsparł ich później inny współczesny praktykujący stoik i autor stoicki, Piotr Stankiewicz. Następnie przemożny wpływ na ostateczny kształt prezentowanej tu pozycji, dzięki pytaniom i prośbom o wyjaśnienie poszczególnych kwestii, mieli uczestnicy kursu, w szczególności jego części stacjonarnej, a byli to: Małgorzata Bartosińska, Jarosław Boczarowski, Maria Depta, Barbara Godzińska, Cezary Klepka, Hanna Kotalska, Jolanta Książak, Anna Kosmala, Alicja Kurek, Jędrzej Marcisz, Tomasz Matyka, Michał Parkoła, Mariusz Rasz, Arkadiusz Sitkowski, Piotr Szmít Renata Szpiliska, Anna Ściechowska, Magdalena Talewicz, Wojciech Wojdat i Ewa Zygałdo.

Wymienione wyżej osoby, które domagały się, aby materiały prezentowane podczas kursu przyjęły postać publikacji książkowej, były pierwszym bezpośrednim impulsem do podjęcia odpowiednich działań. Piszący te słowa zajął się stroną merytoryczną pracy, ale przedsięwzięcie to nie ruszyłoby ostatecznie z miejsca, gdyby nie zapał i umiejętności organizacyjne Michała Wiśniewskiego, osoby, której, mówiąc to nawiasem, zakres postępu w praktyce stoickiej nieustannie mnie zadziwia. Dzięki inicjatywie Michała udało się zaprosić do współpracy dwie dalsze osoby, po pierwsze

Annę Wiśniewska, która, sama nie będąc jeszcze stoikiem, podjęła się mimo tego żmudnej pracy redakcji zebranych tu stoickich przemyśleń. Drugą osobą jest Konrad Wienczatek, początkujący stoik, którego zmysł estetyczny i nadzwyczajne kompetencje artystyczne ujawniły się po pierwsze w projekcie okładki, po drugie zaś w ostatecznym składzie i szacie graficznej książki.



## LEKCJA PIERWSZA

### PROSTOTA

#### 1. DOBRO JEST CZYMŚ PROSTYM

Żyjemy w złożonych czasach, znacznie bardziej złożonych niż te, w których żył Muzoniusz Rufus. Tym bardziej przydatna może nam się okazać jedna z jego podstawowych zasad: prostota. Głosi ona mniej więcej tyle: swoje myślenie i działanie opieraj na regułach najbardziej prostych i podstawowych. Wszystko, co bardziej złożone, zawsze staraj się sprowadzać do tego, co podstawowe. Nigdy nie trać z oczu tego, co najważniejsze.

Nie przypadkiem więc już w pierwszym z zachowanych wykładów Rufusa czytamy:

*Nie ten doktor zasługuje na pochwałę, który przynosi chorym wiele rozmaitych leków (...) ale ten, który niesie im pomoc za pomocą kilku leków trafnie przepisanych<sup>3</sup>.*

---

Nigdy nie trać z oczu tego, co najważniejsze.

---

Podobnie należy postępować w życiu: z przeciwnościami i problemami radźmy sobie przez odwołanie do kilku prostych zasad. Pewien nowożytny stoik, a jeśli nie stoik to przynajmniej filozof pozostający pod dużym wpływem stoicyzmu, mianowicie Henry David Thoreau głosi:

*Prostota, prostota i jeszcze raz prostota! Tak, niechaj ludzkie sprawy ograniczą się do dwóch czy trzech, a nie stu czy tysiąca; zamiast liczyć do miliona, człowiek powinien liczyć do dwunastu, a rachunki prowadzić na paznokciu kciuka<sup>4</sup>.*

Prostotę rozumiemy tutaj jako zdolność ograniczenia się w swoim życiu do kilku, może kilkunastu podstawowych zasad czy celów. Wszystko inne to tylko dodatki lub ozdobniki. W ten sposób wielu stoików miało swoje powracające tematy, motywy, sentencje – rozpoznajemy w nich ich podstawowe zasady, których się trzymali. Epiktet dla przykładu uważał, że wyróżnikiem postawy stoickiej jest umiejętność świadomej pracy nad naszą

---

3. Ten i następne fragmenty Rufusa w przekładzie Tomasza Mazura (chyba że wskazane jest inne tłumaczenie) na podstawie: Muzoniusz Rufus, *C. Musonii Rufi Reliquiae*, ed. O. Hense, Leipzig 1905; oraz Muzoniusz Rufus, *Lectures and Sayings*, transl. S. King, Createspace 2011.

4. Henry David Thoreau, *Walden, czyli życie w lesie*, przeł. H. Ciepłińska, Poznań 2011, s. 109.



interpretacją rzeczywistości, nad wyobrażeniami, które mamy w obliczu danych doświadczeń. Stąd powołanie się na wyobrażenie jest stałym motywem jego nauczania. Jak czytamy na przykład (kluczowy fragment uwypuklamy pogrubieniem):

*A mimo wszystko, jeżeli mnie spytasz, co jest dla człowieka prawdziwym dobrem, nie mogę ci dać odpowiedzi innej niż ta, że jest nim **czynienie właściwego użytku z wyobrażeń**<sup>5</sup>.*

Podobną zasadę wyznawał Marek Aureliusz:

*Uwolnij się od wyobrażeń*<sup>6</sup>.

Chodzi mu tu o napomnienie, by nie być niewolnikiem wyobrażeń, przeświadczeń, stereotypów poznawczych – ta czujność jest znamienne dla stoika.

Inny autor, stoicyzujący renesansowy eseista, Michel de Montaigne, notuje następującą podstawową zasadę stoicką:

*Nic nie jest w naszej mocy, jeno sama tylko wola; na niej z konieczności gruntują się i w niej mieszczą wszystkie obowiązki człowieka*<sup>7</sup>.

Chce on przez to powiedzieć: troszcz się przede wszystkim o to, by wola twa, twe intencje dobre były, wszystko inne to dodatki. Taka podstawowa zasada przyświecała mu jako sympatykowi stoicyzmu.

Wszyscy wymienieni tu myśliciele, podobnie jak inni stoicy na przestrzeni wieków, głoszą, że człowiek gubi się w wielości spraw, celów, zadań, zobowiązań. Jest to aktualne, zwłaszcza dzisiaj. Jesteśmy przytłoczeni informacjami, ciągle zmieniającą się rzeczywistością, z trudem nadążamy, tracąc z pola widzenia to, co jest naszym punktem wyjścia, to, co dla nas najistotniejsze, to, kim jesteśmy. Tymczasem być może jest tak, że dobro, to, co dla nas najważniejsze, jest proste i cały czas w zasięgu ręki, pomimo całego otaczającego nas zgiełku.

Przeciw temu uzbroić się trzeba mocą ducha, wprowadzając ćwiczenie stoickie, inspirowane Rufusem. Oto w jaki sposób.

---

5. Epiktet, *Diatryby*, [w]: *Diatryby. Encheiridion*, przeł. L. Joachimowicz, Warszawa 1961, s. 32 (I, 8).

6. Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, przeł. M. Reiter, Warszawa 1958, s. 93 (VIII, 29).

7. Michel de Montaigne, *Próby*, przeł. Tadeusz Boy-Żeleński, Kraków 2004, s. 46 (I.7).

## 2. ĆWICZENIE PROSTOTY

### 2.1. PODCZAS PORANNEGO RACHUNKU SUMIENIA

Stoik praktykuje poranny rachunek sumienia polegający na tym, że codziennie rano i wieczorem siada on w skupieniu, stawiając sobie samemu szereg kluczowych pytań typu: kim jestem? Do czego zmierzam? Co ważnego dzisiaj osiągnąłem? Czego osiągnąć mi się nie udało? W czym zawiodłem i jak to następnego dnia naprawić? Przeczytaj życiorys Muzoniusza Rufusa i wyobraź sobie tego niezłomnego człowieka, który prowadząc uregulowany tryb życia, codziennie rano, przed przystąpieniem do czegokolwiek innego, siada w ciszy i skupieniu, aby przeprowadzić tradycyjny stoicki rachunek sumienia.

Ty też tak uczyn. Zaczynj od jutra rana. Podczas tej medytacji postaw sobie jedno kluczowe pytanie: co jest dla mnie najważniejsze? Jakich podstawowych zasad postępowania powinienem się trzymać? Tyle spraw na co dzień zaprzęta nam głowę. Czy pamiętamy jeszcze, co jest dla nas najważniejsze? Czy postępujemy zgodnie z tym, co jest dla nas najważniejsze? Czy gdzieś tego nie zagubiliśmy?

Ludzkie życie składa się z celów oraz środków do celu. Środki do celu, czyli cele instrumentalne, mają niepokojącą tendencję do rozmnażania się, przesłaniając nam nierzadko nasze właściwe cele. Dlatego od czasu do czasu warto dokonać przeglądu swoich celów i wobec każdego zapytać: po co ja to właściwie robię?

---

**Życiorys Muzoniusza Rufusa:** Caius Muzonius Rufus żył w burzliwych czasach (najprawdopodobniej w latach 25–85 naszej ery). Zaświadcza o tym zmienne koleje jego losu, z jednej strony honory i uznanie, z drugiej zesłania i prześladowania. Pochodził ze stosunkowo zamożnej, etruskiej rodziny stanu rycerskiego. Urodzony za Tyberiusza, po raz pierwszy na zesłanie skazany przez Nerona, odwołany przez Galbę, ponownie zesłany przez Wespazjana, ponownie odwołany przez Tytusa, z którym się przyjaźnił. Przez cesarza Witeliusza wysłany w roli negocjatora do buntującej się armii, w czym sromotnie zawiódł, ale wkrótce potem wytoczył głośny proces współpracującemu wcześniej z Neronem autorowi fałszywych pomówień, które pozwoliły tyranowi skazywać na śmierć i wygnanie niewinnych ludzi; tym razem odniósł spektakularne zwycięstwo. Muzoniusz był zazwyczaj w centrum wydarzeń tamtej epoki, przyjaciół jednych cesarzy, wróg innych, powiernik wielu słynnych arystokratów, uczestnik znanych procesów. Największe uznanie przyniosła mu jednak postawa filozofa stoickiego. Podczas jednego z zesłań, które miało obejmować wszystkich filozofów, pominięto przy tym jedynie Muzoniusza, właśnie ze względu na jego pozycję. Okoliczność ta wiele mówi o poważaniu, jakim się cieszył.

---

Integralność i niezłomność Muzoniusza Rufusa brała się po części z tego, że zawsze pamiętał o tym, co było dla niego najważniejsze. Zawsze potrafił wskazać związek między tym, co w danej chwili robi, a jego najważniejszymi wartościami. A ty, czy to potrafisz? Dokonaj przeglądu minionego dnia, sprawdzając wszystko, co robiłeś(aś). Zrób to szczerze. Możesz być dla siebie surowy(a). Każdej czynności zadaj to pytanie, zmusz ją, żeby się niejako wylegitymowała: jaki jest jej związek z tym, co naprawdę dla ciebie ważne?

Czasem wystarczy przypomnieć sobie to, co najważniejsze dla nas, żeby odnaleźć osobliwy spokój. Po co przejmujemy się tymi wszystkimi drobnymi sprawami, odwołanym lotem, problemami w pracy, tym, co ktoś o nas powiedział, skoro to nie ma żadnego (albo bardzo znikomy) związku z tym, co się dla nas naprawdę liczy?

Wskazane tu ćwiczenie należy powtarzać cyklicznie, mniej więcej raz na miesiąc, podczas jednego porannego rachunku sumienia lub, jeśli uznamy to za konieczne, większej ich liczby, na przykład dwóch lub trzech poranków z rzędu.

## 2.2. W CIĄGU DNIA

Jak wiele uwagi i czasu poświęcamy w ciągu dnia na rzeczy nieistotne! Czy naprawdę musimy oglądać kolejne wiadomości, sprawozdanie z giełdy, sprawdzać wyniki rozgrywek sportowych, wysłuchiwać jałowego białolewnia jednych, powierzchownego entuzjazmu innych, czy musimy komunikować wszystkie te rzeczy, które ciągle komunikujemy, w e-mailach, SMS-ach, za pomocą różnych komunikatorów i na portalach społecznościowych, w rozmowach telefonicznych i bezpośrednich? Czy musimy myśleć o wszystkich tych sprawach, o których ciągle myślimy?

Pomyśl o Muzoniuszu Rufusie i przez jeden dzień staraj się mówić tylko to, co uważasz za naprawdę niezbędne, co koniecznie musi być powiedziane i co jest ważne. Powiedz na przykład, co czujesz bliskiej ci osobie, powściągnij się od plotek, dzielenia się jałowymi informacjami, myśl o tym, co dla ciebie ważne, co będzie ważne jutro i co powinno być ważne także za dziesięć lat. Rozmyślaj o swoich najważniejszych zasadach. Resztę spraw wykonuj mechanicznie, jak się odgania muchę lub wkłada naczynia do zmywarki.

Tak postępuj cały ten dzień, a jeśli ci się to spodoba, to także i następny. Pamiętaj: to, co dobre, jest zawsze blisko, najbliżej, musisz się tylko skupić, żeby to uchwycić.

## LEKCJA DRUGA

### ŁATWOŚĆ

#### 1. DOBRO JEST ZAWSZE DOSTĘPNE

Jeśli chcemy naśladować Muzoniusza, musimy pamiętać także o tym, żeby ani sobie nie pobłażać, ani nie wynajdywać wymówek. W drugim wykładzie Muzoniusz Rufus podaje:

*Wszyscy, rzekł, z natury zrodzeni jesteście do życia pozbawionego występków i pięknego. (...) W przypadku leczenia nie uznajemy, że kto błądź działa bezbłądnie, lecz tylko lekarz, i w używaniu liry nikt inny jak muzyk, i w posługiwaniu się sterem nikt inny jak sternik. Co zaś do życia nie ocze-kuje się, że tylko filozof będzie wyzbyty błędów, albowiem jako jedyny wydaje się troszczyć o cnotę, ale wszyscy w podobny sposób. Również ci, którzy nie darzą jej żadną troską. Oczywiście więc, że nie można podać żadnej innej przyczyny tego stanu, jak ta, iż człowiek zrodzony jest do cnoty. Wielki dowód na to, że cnota przysługuje nam z natury, jest taki, iż wszyscy tak o sobie opowiadają, jakby mieli cnotę i byli dobrzy<sup>8</sup>.*

---

**Źródła:** Rufus nie pisał, a jedynie głosił, nauczał, zajmował postawę. Jednak jego uczniowie spisywali jego poglądy, powiedzenia i czyny. Praca dwóch z nich przetrwała po dziś dzień. Dzięki Luciusowi posiadamy dwadzieścia jeden wykładów Mistrza (które w niniejszym opracowaniu cytujemy jako Wykład 1–21), zaś dzięki niejakiemu Pollio powstał zbiór powiedzeń oraz opisanych czynów Muzoniusza Rufusa (które w niniejszym opracowaniu cytujemy, zgodnie z przyjętym obyczajem, jako Fragment 22–52). W przypadku pierwszego źródła współczesne tłumaczenia opierają się na zbiorze sporządzonym w V w. przez Stobajosa. Nie mamy całkowitej pewności, czy tekst jest wierny z oryginałem powstałym w wieku I. W starożytności nie przywiązywano tak dużej wagi do zgodności z oryginałem: kopiści przepisywali często w sposób twórczy, sądziwszy, że najważniejsze jest zachowanie myśli, idei. W przypadku źródła drugiego współczesne tłumaczenia opierają się na zbiorze, który powstał dopiero w roku 1822 i został sporządzony przez duńskiego uczonego Peerlkampa. Większość fragmentów pochodzi od Pollio, ale część z nich pochodzi także od Epikteta i innych autorów. Wielu innych znanych starożytnych autorów wspomina Muzoniusza w różnych kontekstach, pozwalając nam domyśleć się pewnych aspektów jego postawy oraz nauczania.

---

8. Muzoniusz Rufus, *Wykład 2*, przeł. K. Łapiński, [w:] *Poznać jak się rzeczy mają*, red. A. Górniak, K. Łapiński, T. Tiuryn, Warszawa 2010, s. 295.

Jasne jest dziś dla nas, że dowód przedstawiony przez Rufusa jest nieco retoryczny. Nawet jeśli wszyscy, lub chociaż zdecydowana większość ludzi, przypisują sobie, że posiadają cnotę (w sensie bycia dobrą osobą), to z tego nie wynika koniecznie to, co sugeruje nam autor tych słów, że mianowicie cnota rzeczywiście znajduje się w zasięgu wszystkich ludzi, ani że dążenie do niej jest czymś naturalnym i oczywistym.

A jednak jest w rozumowaniu Rufusa jakiś dotykający nas po dziś dzień motyw, mianowicie: nie ma nic łatwiejszego, bliższego nam, a nawet w pewnym sensie bardziej naturalnego, niż stanie się dobrym człowiekiem. Wiele rzeczy jest w naszym życiu trudnych, wiele celów wymaga sporych nakładów sił i zaangażowania, ale dobrym człowiekiem każdy z nas może stać się tu i teraz. Nie potrzebujemy do tego żadnych zewnętrznych czynników. To wydaje się dość proste, wymagające jedynie wysiłku woli.

---

## 2. WŁAŚCIWA CHWILA NA DOBRO TO ZAWSZE „TERAZ”

Inny rzymski stoik, z pierwszego wieku naszej ery, Seneka Młodszy (4 p.n.e. - 65 n.e.) wtóruje w tym punkcie Rufusowi. W pisanych pod koniec życia *Listach moralnych do Lucyliusza* powiada:

*Każdy następujący nam się dzień powinniśmy przyjmować jako dzień najlepszy i obracać na swój pożytek. Jeśli coś ucieka, winniśmy to wyprzedzać<sup>9</sup>.*

Pracy nad sobą, nad poprawą swojego życia nigdy nie można odkładać, żaden powód do zwłoki nie jest dobry. Właściwy moment to zawsze teraz. W innym liście Seneka dodaje:

*Kształtujmy więc świadomość naszą tak, jakbyśmy odbyli już naszą podróż do końca. Niczego nie odkładajmy na później. Niech codzienne nasze postęпки mają na uwadze kres życia. Największym błędem żywota jest to, że zawsze uważa się go za nieskończony, że wciąż odkłada się w nim coś na potem. Kto co dzień kończy swe życie, ten nie odczuwa braku czasu<sup>10</sup>.*

Przez nauczanie i postawę Muzoniusza Rufusa oraz pozostałych rzymskich stoików przebija nacisk na natychmiastową dostępność tego, co najważniejsze. Spędzamy życie w ciągłej pogoni za najrozmaitszymi celami. Ciągłe powtarzamy sobie, że do szczęścia, spełnienia, spokoju potrzebu-

---

9. Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, przeł. W. Kornatowski, Warszawa 1998, s. 572 (List 108).

10. Tamże, s. 533 (List 101).

jemy jeszcze tego, jeszcze tamtego, jeszcze czegoś, zawsze czegoś więcej. Zapominamy wciąż o tym, zarówno w starożytności, jak i dzisiaj, że źródło prawdziwego spełnienia jest zawsze najbliżej nas, tkwi w nas samych, w naszej duszy lub, żeby ująć to precyzyjniej: w naszej woli, w naszej postawie, uczuciach, sposobie myślenia. Wystarczy tam sięgnąć. Dlaczego więc tego nie robimy?

Nieważne, w jakich tarapatach się znalazłem, jak źle bym się nie czuł, jak nie byłbym samotny, jakich porażek bym nie doświadczył: rozwiązanie tkwi we mnie, w mojej woli, jest tuż obok. Muszę tylko po nie sięgnąć, być konsekwentny, odważny i ufny we własne siły.

### 3. WYSTARCZY CHCIEĆ?

W powyższych rozważaniach wielu z czytelników dostrzeże pewien paradoks czy pułapkę, w każdym razie coś dziwnego i tajemniczego na temat ludzkiej natury. Oto chcieć mieć dobrą wolę, z jednej strony wydaje się faktycznie czymś najprostszym, bo zależy to tylko od nas, z drugiej strony człowiekowi od zarania dziejów to właśnie przychodzi z jakąś trudnością. Już rzymski poeta Owidiusz ujmuje to w pięknej i powszechnie znanej sentencji:

*Widzę i rozumiem, co dobre, a gorsze wybieram*<sup>11</sup>.

Dlaczego ludzie, od zawsze, niezmiennie, popadają w ów osobliwy wewnętrzny konflikt między tym, co uznają za dobre, ową wewnętrzną prawością, a rozmaitymi pokusami, słabościami, skrupułami oraz lękami? Stoicy inspirowali się nauczaniem Sokratesa. Byli między innymi pod wpływem jego intelektualizmu etycznego. Teoria ta głosiła, że wystarczy wiedzieć, co jest dobre, by stać się dobrym człowiekiem. Wszelako ani Sokrates nie był specjalnie skutecznym nauczycielem – o ilu jego uczniach słyszeliśmy, których tego dobra faktycznie nauczył? – ani stoicy nie odnieśli sukcesu w masowej „produkcji” mędrców, czyli osób nieskazitelnie dobrych, harmonijnych wewnętrznie i spełnionych. Widać jest w człowieka jakaś trudna do pokonania przeszkoda, czy też jakiś obszar, pęknięcie, część osobowości, która nie chce wiedzieć, nie potrafi zrozumieć.

Wydaje się, że część technik stoickich obliczona jest na to właśnie, by dotrzeć z przesłaniem, przekonaniem, zrozumieniem do najgłębszych pokła-

---

11. Owidiusz, *Metamorfozy*, przeł. A. Kamińska i S. Strybała, Wrocław-Warszawa-Kraków 1995, s. 165 (VII, 20-21).

dów osobowości. Niemal każdy z nas ma rozmaite lęki, opory i blokady wyniesione aż z dzieciństwa, wyuczone schematy szkodliwych zachowań. Przyjmują one postać głęboko zakorzenionych przeświadczeń, powracających z uporem pomimo ich rażącej sprzeczności z faktami. Na to odpowiedź jest tylko jedna. Należy przemawiać do siebie, wzmacniać się nieustannie, dobrać specjalnie dla siebie, dopasowane właśnie do mnie i charakterystycznych dla mnie oporów, formuły, sentencje, nakazy, pouczenia i powtarzać je sobie niczym mantrę. Mógłby ktoś powiedzieć, że zachęcemy go tu do modlitwy. Ale właśnie wiele badań historycznych potwierdza, że modlitwy i medytacje monastycyzmu chrześcijańskiego wywodzą się prawdopodobnie z analogicznych praktyk rzymskich stoików<sup>12</sup>. Różnica jest taka, że, o ile w tradycji chrześcijańskiej praktyki duchowej powtarza się modlitwy takie same dla wszystkich, choć często zalecone pod kątem określonych indywidualnych przewin czy słabości, o tyle stoik układa całą wewnętrzną mantrę „pod siebie”<sup>13</sup>. Tym dokładnie był prawdopodobnie dla Marka Aureliusza jego dziennik, znany nam dzisiaj pod postacią *Rozmyślań*. Otwieramy to dziełko i czytamy oto:

*Wprawdzie walec nie zawsze ma możliwość poruszania się ruchem swoistym, ani woda, ani ogień, ani inne rzeczy, stojące pod władzą natury lub duszy nierozumnej. Natrafiają bowiem na wiele przeszkód i oporów. Umysł natomiast i rozum może na mocy przyrodzonej siły w sposób dowolny wszelką przewyciężyć przeszkodę. Mając zaś przed oczyma tę łatwość, z jaką rozum tak się we wszystkim porusza, jak ogień w górę, kamień w dół, a walec po pochyłości, niczego więcej nie pożądaj<sup>14</sup>.*

Dobre życie jest łatwe, dobro jest proste, niby pchnięty lekko walec, który następnie toczy się w dół po łagodnym zboczku naszej egzystencji. Musimy jedynie zachować myśl czystą, stale próbować, przemawiać do siebie, napominać, przypominać – wszystkie te działania są właśnie takim wewnętrznym popychaniem walca, a u każdego z nas walec ów położony jest gdzie indziej, stąd trzeba się w siebie wsłuchiwać, rozpoznawać, badać.

---

12. Por. Jan Wierusz Kowalski, *Świat mnichów i zakonów*, Warszawa 1987, s. 96-97.

13. Przekład przytoczonego niżej tytułu dzieła Marka Aureliusza to dosłownie „sobie samemu”, co wszak, w kontekście niniejszych wywodów, snadniej przełożylibyśmy może właśnie jako „pod siebie” czy „ułożone na własną miarę”.

14. Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, op. cit., s. 126-127 (X, 33).

#### 4. ĆWICZENIE DOSTĘPNOŚCI DOBRA

##### 4.1. UWIERZ W SIEBIE (ĆWICZENIE PODCZAS RACHUNKU SUMIENIA)

Zarówno antyczni stoicy, jak i współcześni terapeuci podkreślają, że zmiana leży w mocy każdego człowieka. Musi on tylko wejść w siebie, zaufać sobie i podjąć poważną próbę wewnętrznej przemiany. Seneka pisze:

*Bo i któż w ogóle doznał w tych sprawach zawodu, gdy podjął próbę?  
Dla kogoż nie okazały się one [zalecenia stoickie] łatwiejsze, gdy już  
przystąpił do działania? Brak nam odwagi nie dlatego, że są to rzeczy  
trudne, lecz są one trudne dlatego, że braknie nam odwagi<sup>15</sup>.*

Historia poświadcza liczne przykłady, w których ludzie ćwiczący własną wolę skutecznie odmienili swoje życie, zachowawszy pogodę oraz niezłomność ducha w najtrudniejszych nawet sytuacjach. Jednak pracować należy zacząć tu i teraz. Jak zaleca Ralph Waldo Emerson:

*W ostateczności bowiem nie ma nic świętego prócz nienaruszalności twojej  
własnej duszy. Daj sobie samemu rozgrzeszenie, a uzyskasz potwierdzenie od  
świata<sup>16</sup>.*

Jaki jest sens tego wezwania? Głosi ono: masz w sobie moc, moc radości i pozytywnego nastawienia do świata. Musisz tylko przestać myśleć o przeszłości, przestać zamartwiać się nią, przestać obawiać się oceny, odrzucić poczucie winy i lęku, musisz dać sobie od tego wszystkiego rozgrzeszenie. Tylko ty możesz to zrobić. I możesz zrobić to teraz.

Jak to zrobić samemu? Każdy ma swoje własne blokady, które powstrzymują nasz „wewnętrzny walec czy ogień”. Wiele osób doświadcza oporów wyniesionych aż z dzieciństwa. Wielu terapeutów podkreśla, że niezaznane wspierającej miłości w dzieciństwie pokutuje w późniejszym życiu w postaci braku zaufania we własne możliwości. Trzeba więc nauczyć się kochać samego siebie, autentycznie wspierać siebie. Współczesny psycholog, terapeuta, Heinz-Peter Röhr twierdzi, że dzisiejsza cywilizacja szczególnie sprzyja osobowościom narcystycznym, żyjącym w klatkach ich własnych zranionych „ja”<sup>17</sup>.

15. Seneka, op. cit., s. 553 (List 104).

16. Ralph Waldo Emerson, *Poleganie na sobie, [w:] Szkice. Seria pierwsza. Część pierwsza*, przeł. A. Tretiak, Wrocław 1994, s. 52.

17. Por. Heinz-Peter Röhr, *Narcyzm – zakłęte „ja”*, przeł. B. Grunwald-Hajdasz, Poznań 2012, s. 164-168.



Röhr zaleca czytelnikom, żeby sami dostarczyli sobie tego, czego nie uzyskali w dzieciństwie od rodziców: bezwarunkowej akceptacji i afirmacji. Zalecenie to opiera się na założeniu, że każdy z nas ma dostęp do samego rdzenia bycia, z którego czerpiąc, możemy wziąć dla siebie miłość i siłę do życia. Żeby to przeprowadzić technicznie, Röhr radzi wcielić się w rolę matki lub ojca i mówić sobie:

1. Chcę ciebie.
2. Kocham cię.
3. Troszczę się o ciebie.
4. Możesz mi zaufać.
5. Jestem zawsze przy tobie. Będę przy tobie nawet wtedy, gdy umrzesz.
6. Kocham cię za to, kim jesteś, a nie za to, co robisz.
7. Jesteś dla mnie kimś szczególnym.
8. Kocham cię i pozwalam ci być innym niż ja.
9. Czasami będę mówić 'nie', dlatego że cię kocham.
10. Moja miłość cię uzdrowi.
11. Widzę cię i słucham.
12. Nie musisz się już lękać.
13. Możesz zaufać swojemu wewnętrznemu głosowi<sup>18</sup>.

Każdy z nas jest inny i czym innym spowodowane są jego wewnętrzne blokady powstrzymujące go przed sięgnięciem po wewnętrzną siłę i dobro. Każdy więc powinien sam, na własną rękę poszukać formuł, które go wzmocnią i pozwolą z wiarą wyruszyć na podbój nowego dnia. Na przykład można mówić sobie:

1. Mam w sobie siłę.
2. Dam radę.
3. Ufam w swoje możliwości.
4. Mam w sobie miłość, która wyzwala.
5. Nie będę zakładnikiem opinii innych ludzi.
6. Pozostanę w zgodzie ze sobą.

Nawet jeśli takie „mantry” wydają ci się głupie i bezsensowne, warto spróbować. Powtarzaj je sobie podczas porannego rachunku sumienia. Czasami działa właśnie to, co wydaje nam się niedorzeczne. Thomas Merton w *Dzienniku azjatyckim* przytacza wypowiedź duchownego buddyjskiego:

---

18. Tamże, s. 160.

*Aby udoskonalić jakąkolwiek praktykę, należy podjąć z pozoru bezużyteczne doświadczenie. Każdy uczeń, który podejmuje jakikolwiek rodzaj praktyki, musi zacząć od rzeczy pozornie niepotrzebnych, zbędnych. Rzeczy te są jednak oczywiście elementem dyscypliny. Bez takich pozornie błahych rzeczy nie można mówić o doskonaleniu ćwiczeń<sup>19</sup>.*

Aby ćwiczyć dostępność dobra, zacznijmy więc od powtarzania sobie, codziennie rano, podczas rachunku sumienia, wybranych wzmacniających haseł, na przykład podanego tu nieco wcześniej cytatu z Ralpha Waldo Emersona. Może dzięki temu będziemy silni i zdyscyplinowani, potrafiący wytrwać przy tym, co dla nas naprawdę ważne.

### 3.2. RÓB TO, CO DO CIEBIE NALEŻY (ĆWICZENIE W CIĄGU DNIA)

Skoro poprawę należy zacząć już dzisiaj, nie zwlekajmy zatem. Na każdy dzień zaplanujmy coś do zmiany. Jeśli po rozpatrzeniu tego, co dla nas ważne, doszliśmy do wniosku, że coś zbyt długo odkładaliśmy na później, poświęćmy temu czas właśnie dzisiaj. Masz pasję, którą zarzuciłeś(aś)? Wróć do niej właśnie dzisiaj. Zaniedbujesz kontakty z bliskimi? Poświęć im dzisiaj więcej czasu. Pijesz za dużo kawy, alkoholu, za dużo czasu marnujesz na gry komputerowe, na surfowanie w internecie? Właśnie dzisiaj tego zaniechaj. Zamiast tego poczytaj książkę, która traktuje o czymś, co jest dla ciebie ważne, spotkaj się z dawno niewidzianym przyjacielem, posłuchaj ulubionego koncertu, pójdz z żoną czy mężem do teatru, pomedytuj, zajmij się swoją kondycją duchową. Koniecznie zrób to właśnie dzisiaj.

Nie planuj jednak zbyt wielu rzeczy na raz. Prawdziwe sukcesy osiąga się małymi krokami. Zacznij od spraw drobnych. Odmów sobie kawy, zamiast tego wypij coś zdrowego. Jutro będzie następne zadanie. Niech każdy dzień będzie kolejnym małym wyzwaniem. W tym jest już twój sukces.

Pamiętaj, że to czasem może boleć. Żyjemy w złożonej siatce nałogów i przyzwyczajzeń, które chronią nas przed własnymi lękami i frustracjami. Jeśli rozbroisz nałóg, możesz doświadczyć bólu oraz niepokoju. Zmierz się z nim spokojnie. Powiedz sobie, że czasami musi boleć. Wytrzymaj. Jeśli kulturyści ćwiczący na siłowni codziennie znoszą ból mięśni, ty dasz radę znieść ból woli.

---

19. Thomas Merton, *Dziennik azjatycki*, przeł. E. Tobakowska, Kraków 1993, s. 38.



## LEKCJA TRZECIA

### RÓWNOŚĆ

#### 1. POD WZGLĘDEM TEGO, CO NAJWAŻNIEJSZE, JESTEŚMY SOBIE RÓWNI

Różnimy się od siebie wzrostem, upodobaniami, uzdolnieniami, urodą, pochodzeniem, kolorem skóry, płcią i wieloma innymi drobniejszymi lub większymi aspektami. Jednak pod jednym fundamentalnym względem wszyscy jesteśmy sobie całkowicie równi. Oto Muzoniusz Rufus wyklada:

*„Jeśli przyjmiemy, że cnoty nie są bardziej właściwe dla tej czy innej grupy, to rzeczy sprzyjające cnotcie są na równi stosowne dla każdej natury. Na tej podstawie wnoszę, że tak kobiety, jak i mężczyźni winni być ćwiczeni w cnotcie w ten sam sposób”<sup>20</sup>.*

---

Nie wywyższaj się, wszyscy równi sobie jesteście.

---

Muzoniusz głosi, że pod względem kompetencji duchowych czy moralnych wszyscy jesteśmy sobie całkowicie równi. Nie ma ludzi z natury lepszych i gorszych. Pod względem dobra, zdolności dobycia dobrymi i prowadzenia dobrego oraz szczęśliwego życia, jesteśmy sobie całkowicie równi. Nie ma doktryny bardziej pod tym względem egalitarnej niż stoicyzm. O ile na przykład chrześcijaństwo uwikłało się w skomplikowaną doktrynę łaski (Bóg wybiera i naznacza ludzi kwalifikujących się do duchowego dobra)<sup>21</sup>, o tyle stoicyzm jest konsekwentnie równościowy. Jesteśmy tacy sami, wszyscy mamy te same kwalifikacje duchowe, tylko od nas zależy, czy je wykorzystamy, czy nie. I nikt nie może nam tego w żaden sposób odebrać – nie tylko nie ma do tego prawa, przede wszystkim nie jest w stanie.

Współczesna nauka wykazuje wprawdzie, że niektórzy ludzie (na przykład psychopaci) posiadają uwarunkowane genetycznie, fundamentalne deficyty uniemożliwiające funkcjonowanie moralne. Potraktujmy to jako wyjątek. Wszyscy pozostali, w każdym momencie swojego życia, posiadają wolę choćby w załóżkowej postaci: to wystarczy, żeby zacząć praktykować dobre życie. Albowiem istotą dobrego życia jest pewien sposób funkcjonowania woli.

---

20. Muzoniusz Rufus, *Wykład 4*.

21. Na temat problemów z doktryną łaski w historii chrześcijaństwa por. Leszek Kołakowski, *Bóg nam nic nie jest dłużny. Krótka uwaga o religii Pascala i o duchu jansenizmu*, przeł. I. Kania, Kraków 1994, s. 19-141.

## 2. TOLERANCJA

Doktryna równości między ludźmi prowadzi Muzoniusza Rufusa do rozwinięcia zaskakującej jak na tamte czasy koncepcji równouprawnienia i tolerancji. Wykład trzeci i czwarty w całości poświęcone są równouprawnieniu kobiet i mężczyzn. Jak czytamy:

*Po pierwsze, powiedział, kobiety otrzymały od bogów tę samą co mężczyźni władzę sądenia, władzę, której używamy we wzajemnych stosunkach i za pomocą której oceniamy, czy jakieś działanie jest dobre czy złe, szlachetne czy haniebne. Podobnie kobiety posiadają te same zmysły co mężczyźni: wzroku, słuchu, powonienia i inne. Podobnie też ciało ich złożone jest z takich samych członków i żadna z płci nie ma więcej niż pozostała<sup>22</sup>.*

Zauważmy, że Rufus podkreśla także anatomiczną tożsamość kobiet i mężczyzn. Chce przez to powiedzieć, inaczej niż wcześniej Arystoteles, że płciowe różnice anatomiczne nie mają jego zdaniem wpływu na podstawową zdolność do używania rozumu. Dlatego wszyscy ludzie są sobie równi i jako takich trzeba ich traktować.

Takie wywody Rufusa sprawiły, że jest on często uważany za pierwszego feministę<sup>23</sup>. Inni współcześni komentatorzy wiążą to rozumowanie z charakterystycznym dla antycznych stoików kosmopolityzmem, czyli ideą światowego obywatelstwa. Jak komentuje Martha Nussbaum:

*Podstawowe stanowisko stoickie ma (...) radykalny wymiar: nie powinniśmy dawać pierwszeństwa naszej lojalności wobec jakiegokolwiek określonej formy rządów czy jakiegis tymczasowej władzy politycznej, lecz udzielić go lojalności wobec wspólnoty moralnej, obejmującej wszystkie istoty ludzkie<sup>24</sup>.*

Nie oznacza to, że mamy wszystkich kochać, ale znaczy to, że nawet jeśli mamy do kogoś krytyczny stosunek, winniśmy mu w pierwszej kolejności bezwzględny szacunek. Jak dodaje Nussbaum:

*Obywatel świata może być bardzo krytycznie nastawiony do nieuczciwych działań i aktów politycznych, a także do charakterów ludzi, którzy je realizują. Nie mniej odrzuca on myślenie o swoich oponentach jako*

---

22. Muzoniusz Rufus, Wykład 3.

23. Por. David M. Engel, *The Gender Egalitarianism of Musonius Rufus*, [w:] *Ancient Philosophy* 20 (Fall 2000), s. 377-391.

24. Marta C. Nussbaum, *W trosce o człowieczeństwo. Klasyczna obrona reformy kształcenia ogólnego*, przeł. A. Męczkowska, Wrocław 2008, s. 69.

*odmieńcach czy przedstawicielach obcych i gorszych gatunków*<sup>25</sup>.

Jeżeli istotą praktyki duchowej w stoicyzmie jest „troska o siebie”<sup>26</sup>, to stoik wie także, że troszczyć trzeba się nie tylko o swoje „siebie”, ale także o „siebie” innych ludzi. Oznacza to postulat tworzenia takiego świata, w którym wszyscy ludzie mogą bez przeszkód i na własny sposób troszczyć się o siebie. Innymi słowy: troska o siebie wymaga też troski o optymalne warunki do zabiegów troski dla wszystkich ludzi. Z tego powodu stoicyzm zawsze był „zaangażowany społecznie”.

### 3. ĆWICZENIE RÓWNOŚCI I TOLERANCJI

#### 3.1. DEFINICJA TOLERANCJI

Po pierwsze stwórz własną definicję tolerancji. Zastanów się, gdzie przebiega granica między tym, co można, a czego już nie można tolerować. Następnie, kiedy będziesz miał(a) już w tej kwestii jakieś przemyślenia, porozmawiaj o tym z trzema różnymi osobami, razem lub osobno. Czy one zgadzają się z tobą? Spróbujcie wypracować wspólne stanowisko.

#### 3.2. POJEDNAJ SIĘ, WYBACZ

Wszyscy błędzą, ja także, ty też. Dlatego warto czasem innym nieco odpuścić. Każdy z nas zmierza do dobra własną drogą. Trudno wskazać najlepszą. Ale warto się w tym wspierać. Dzisiaj pojednaj się z kimś, do kogo czułeś żal. Odpuść tej osobie. Możesz powiedzieć o swoich uczuciach, ale nie koncentruj się za bardzo na sobie. Wysłuchaj też racji drugiej strony, postaraj się zrozumieć.

Aby sobie w tym dopomóc, powtarzaj myśl Marka Aureliusza:

*Gdy cię razi czyjś błąd, natychmiast wniknij w siebie i pomyśl, czy nie popełniasz błędu podobnego, na przykład uważając za dobro – pieniądze, rozkosz lub sławę itp. Gdy to bowiem rozważysz zapomnisz szybko o gniewie, zwłaszcza gdy równocześnie pomyślisz, że on tak postępuje pod przymusem. Bo cóż zrobi? Albo jeśli możesz, uwolnij go od tego, co go zmusza do takiego postępowania*<sup>27</sup>.

Nikt nie jest doskonały, ani ja, ani ty, ani inni, starajmy się rozumieć i wybaczyć, tłumaczyć, a potem dalej robić swoje. Drogą stoika nie jest

---

25. Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, op. cit., s. 75.

26. Na temat różnych znaczeń tego terminu por. Michel Foucault, *Hermeneutyka podmiotu*, przeł. M. Herer, Warszawa 2012, s. 21-56.

27. Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, op. cit., s. 125 (X, 30).

wypominanie zła, lecz ciągle i od nowa ponawiane próby czynienia dobra, przy pełnej świadomości własnych ułomności.

### 3.3. DOSTRZEŻENIE WŁASNYCH SŁABOŚCI

Nietolerancja i konflikty między ludźmi biorą się często z tego, że przeceniamy własne zdolności i racje. Warto zajrzeć do książki Carol Tavis i Elliota Aronsona *Błądzą wszyscy (ale nie ja)*<sup>28</sup>, w której demaskują oni mechanizmy racjonalizacji własnych wyborów i wyższości. Jak wiele moich przekonań i racji jest stronniczych?

Dlatego dzisiaj co najmniej przed jedną osobą przyznaj się do jakiejś swojej słabości, ograniczenia, skazy. Jeśli to możliwe, przyznaj rację komuś, z kim się do tej pory nie zgadzałeś(aś). Zrób to szczerze, w postawie tej osoby spróbuj znaleźć coś, co cię przekonuje, co jest słuszne. Obserwuj i zastanów się, co z tego wynikło.

### 3.4. PIĘTNJ WSZELKIE FORMY DYSKRYMINACJI I NIETOLERANCJI

Jeśli uważnie przerobisz trzy poprzednie lekcje, zacznij rozwijać czujność i sprawność w reagowaniu na przejawy nietolerancji. Za każdym razem, gdy jesteś świadkiem tego, jak w twoim bezpośrednim otoczeniu jest ktoś traktowany niesprawiedliwie, jeśli widzisz, że spotyka kogoś dyskryminacja, a to z racji wieku, a to z racji płci, pochodzenia, sytuacji materialnej, relacji podwładności, bądź gotowy(a) wyrazić swoją niezgodę.

Nie zawsze trzeba od razu rzucać się w wir walki, narażać życie, niekiedy starczy prosty gest poparcia, wyrażenia swojej niezgody. Postawa taka znacząco poprawia naszą własną kondycję, występowanie w słusznej sprawie wzmacnia poczucie sensu własnego działania, dostarcza dodatkowej motywacji.

Antyczni stoicy znani byli z zaangażowanie społecznego i z wystąpień w obronie sprawiedliwości. Seneka występował w obronie znieważonych niewolników. Znany rzymski stoik, senator, określany przez samego Tacyty, niechętnego stoikom, jako „wcielenie cnoty”<sup>29</sup>, Thrasea Paetus dał wyraz obywatelskiemu nieposłuszeństwu wobec samego Nerona i za to zapłacił najwyższą cenę, cenę swojego życia. Oto, w jakich się to stało okolicznościach: kiedy Neron pojawił się w senacie, by przyjąć ceremonię

---

28. Carol Travis, Eliot Aronson, *Błądzą wszyscy (ale nie ja)*. Dlaczego niesprawiedliwimy głupie poglądy, złe decyzje i szkodliwe działania?, przeł. A. Nowak, Sopot 2014.

29. Tacyt, *Roczniki*, op. cit. 16.21.

uznania zabójstwa własnej matki, niby w imię racji stanu, Thresea wstał i ostentacyjnie opuścił senat. Był to jego niemy protest przeciw okrucieństwom Nerona.

Karę śmierci za zradę przyjął po stoicku. Miał ją skomentować słynnymi słowami przytaczanymi przez Kasjusza Diona, a następnie przez wielu innych autorów:

*Może mnie Neron zabić, ale nie może skrzywdzić*<sup>30</sup>.

Wobec tego, co najważniejsze, w obliczu ludzkiej godności i woli, wszyscy jesteśmy sobie równi. Żaden tyran nigdy nie będzie mógł tego zmienić, choćby miał nam i śmiercią grozić. Taka ponadczasowa nauka płynie z poświęcenia Thrasei Paetusa.

---

30. Por. Cassius Dio, *Roman History*, Vol. VIII, books 61-70, transl. Earnest Cary, 62,15.