

Krzysztof Łapiński

Uniwersytet Warszawski

ORCID: 0000-0001-9589-5123

<https://doi.org/10.59444/2023MONredWalr2>

Rozmyślania Marka Aureliusza jako dziennik ćwiczeń filozoficznych

Marek Aureliusz, zanim objął władzę w Cesarstwie Rzymskim, miał wątpliwości, czy podoła tak odpowiedzialnemu zadaniu. Wieść niesie, że jego przybrany ojciec, cesarz Antoninus Pius, tuż przed swoją śmiercią wezwał Marka Aureliusza na ostatnią rozmowę. Widząc rozterki przyszłego władcy, nie skomentował ich wprost. Przekazał za to obecnemu z nimi dowódcy straży nowe hasło na ten dzień, brzmiące *aequanimitas*, to znaczy „równowaga ducha”. Można odnieść wrażenie, że Marek Aureliusz dobrze zapamiętał to hasło, ponieważ pobrzmiewa ono w każdym zdaniu *Rozmyślań*.

Czytelnik, który przystępuje do lektury tekstu filozoficznego, spodziewa się zazwyczaj, że znajdzie w nim wykład poglądów autora. Dzieło filozoficzne co do zasady ma prezentować pewną doktrynę, najlepiej w sposób systematyczny i oryginalny. W *Rozmyślaniach* Marka Aureliusza nie znajdziemy jednak ani wykładu nauki stoickiej, ani żadnych doktrynalnych innowacji. Marek Aureliusz nie był nauczycielem filozofii, nie musiał więc troszczyć się o czystość doktryny czy proponować własnych tez. Był filozofem praktykiem, który usiłował zasady filozofii wcielać w życie. Interesowało go nie tyle zaprezentowanie doktryny, ile jej zastosowanie¹.

Zamiast analiz doktrynalnych dzieło Marka Aureliusza ofiarowuje dzisiejszemu czytelnikowi wyjątkowy wgląd w sposób praktykowania filozofii w starożytności. Możemy przyglądać się, jak autor przywołuje zasady filozofii i odnosi je do własnych bieżących doświadczeń, czyniąc to dzień po dniu, konsekwentnie i metodycznie. Prowadzenie takich zapisków stanowić mogło częstą praktykę w czasach starożytnych, nie mamy jednak drugiego takiego świadectwa, które przypominałoby *Rozmyślania*, niewykluczone zatem, że podobne teksty nie zachowały się do naszych czasów.

¹ Kwestię oryginalności poglądów Marka Aureliusza w *Rozmyślaniach* dyskutuje np. J. Dalfen (*Formgeschichtliche Untersuchungen zu den 'Selbstbetrachtungen' Marc Aurels*, München 1967, s. 239) i P. Hadot (*Twierdza wewnętrzna. Wprowadzenie do „Rozmyślań” Marka Aureliusza*, przeł. P. Domański, Kęty 2004, s. 10). Obaj stoją na stanowisku, że Marek Aureliusz nie ma na celu oryginalnego przedstawienia poglądów filozoficznych.

Tło filozoficzne *Rozmyślań*

Mozna zadać pytanie, jakie założenia filozoficzne tkwią u podstaw prowadzenia takich zapisków. Wydaje się, że najlepszą odpowiedzią będzie cytat z krótkiego stoickiego tekstu, zawierającego poglądy Epikteta, noszącego tytuł *Encheiridion* (*Podręcznik*). Czytamy w nim: „to nie same rzeczy, ale nasze przekonania o rzeczach budzą w nas niepokój”². Podobną myśl znajdujemy u Marka Aureliusza: „[...] same rzeczy nie dotyczą duszy, ale stoją na zewnątrz niewzruszone. Źródłem zamętu jest wyłącznie wewnętrzny osąd” (4.3)³. Stoicy uważali, że emocje rodzą się z naszych osądów co do rzekomej wartości rzeczy. Jeżeli uznajemy, że coś jest dobre, wówczas pojawia się w nas pożądanie, jeżeli zaś złe – obawa. Ludzie zazwyczaj unieszczęśliwiają się i cierpią, ponieważ pragną pozornych dóbr oraz obawiają się pozornie złych rzeczy, a tak naprawdę, jak utrzymują stoicy, jedynym prawdziwym dobrem jest doskonałość moralna (cnota), a jedynym prawdziwym złem – jej przeciwieństwo. Prowadząc swoje notatki, autor *Rozmyślań* ćwiczy się w wydawaniu osądów, które będą zgodne z zasadami filozofii, dzięki czemu zyskuje dystans i wolność wewnętrzną.

Zgodnie zatem z nauką stoicką ludzie sami zdręczają się, nakładając na to, co im się przydarza, określone interpretacje rzeczywistości. Niezależnie bowiem, co się dzieje, człowiek nie powinien czuć się nieszczęśliwy, o ile dba o cnotę. Stoicy głoszą zasadę bycia obojętnym na rzeczy obojętne, z doprecyzowaniem, że chodzi o rzeczy obojętne moralnie. W tej klasyfikacji obojętne moralnie, chociaż godne wyboru, są na przykład majątek lub zdrowie, nie będą one jednak uznane za bezwzględnie dobre, ponieważ mogą być wykorzystane zarówno do dobrych, jak i do złych celów. Rzeczy obojętne mogą być jedynie nośnikami prawdziwego dobra lub zła, podczas gdy cnota jest czymś dobrym zawsze i wszędzie, bez względu na okoliczności. Jest ona wynikiem właściwego myślenia, intencji, zaangażowania, postawy, a więc wszystkiego tego, nad czym mamy kontrolę, a co Epiktet nazwał „rzeczami zależnymi” od nas. To zaś, nad czym nie mamy pełnej kontroli, czyli rzeczy zewnętrzne, zwane przez Epikteta „niezależnymi”, są zarazem indyferentne moralnie. Podział na rzeczy zależne, związane z postawą moralną,

² W interesujący sposób to zdanie interpretuje psycholog Albert Ellis, czyniąc je podstawą swojej „racjonalno-emotywniej terapii behawioralnej” (REBT). Jego zdaniem na doświadczenie traumy składa się zarówno traumatyczne wydarzenie, jak i sposób jego odbioru u osoby doświadczającej, co oznacza, że można aktywnie podejść i ustosunkować się do własnych doświadczeń, wpływając tym samym na ich skutki dla psychiki. Ellis wskazuje ponadto, że działamy, opierając się na pewnych, nie zawsze uświadomianych, skryptach, tzw. filozofiach. Wskazuje np. na perfekcjonizm („muszę być zawsze najlepszy”) lub katastrofizowanie (skłonności do postrzegania zwykłych niepowodzeń w kategoriach katastrofy życiowej), które to schematy myślowe odzwierciedlają się w emocjach. Psychoterapia nakierowana na uelastycznienie tych schematów może pozytywnie przełożyć się na sferę emocjonalną. Ellis, podobnie jak stoicy, widzi łączność między myśleniem a emocjami, sądy są bowiem katalizatorami emocji.

³ Wszystkie cytaty z *Rozmyślań* według wydania: Marek Aureliusz, *Rozmyślenia (Do siebie samego)*, przeł. K. Łapiński, Warszawa 2011/2021.

i niezależne, takie jak zdrowie, majątek, sława, stanowi fundament etyki praktycznej Epikteta, jak również jego czytelnika, Marka Aureliusza.

Z podziału na rzeczy zależne i niezależne wynika kilka wniosków. Po pierwsze, zależne od nas jest to, co należy do cnoty i jest przez to konstytutywne dla natury człowieka. Stoicy uważają bowiem, że istotą człowieka jest jego pierwiastek moralny, boska część logosu obecna w każdym z ludzi. Mówiąc najkrócej, istotę człowieka sprowadzić można do jego nastawienia moralnego.

Po drugie, skupienie się na rzeczach zależnych i traktowanie rzeczy niezależnych z dystansem nie oznacza rezygnacji z działania, ponieważ nasze zaangażowanie w działanie należy do rzeczy od nas zależnych. Nad rzeczami niezależnymi nie mamy pełnej kontroli, nie powinniśmy więc przywiązywać się do skutków naszych działań w sferze rzeczy niezależnych. Stoicy przywołują obraz łuczника, który mistrzowsko opanował swoją sztukę (sfera tego, co zależne), ale okoliczności zewnętrzne, takie jak nagły poryw wiatru, mogą sprawić, że nie trafi do celu (sfera tego, co niezależne). Powinniśmy zatem zaangażować się na przykład w pomoc chorującemu, pamiętając zarazem, że powodzenie naszych działań jest już poza naszą kontrolą. Według stoików człowiek zobowiązany jest, żeby działać dla innych, jest to zresztą podstawowy sposób praktykowania cnoty. Stoik byłby zatem kimś, kto podejmuje się wykonywania obowiązków wobec innych ludzi, obowiązki zaś wynikają z rozumnej natury człowieka oraz z ról społecznych, jakie odgrywa⁴.

Po trzecie, rzeczy zależne stają się „twierdzą wewnętrzną”, do której może schronić się ten, kto wie, że nie powinien przywiązywać się do skutków swoich działań w sferze rzeczy niezależnych. Przyjęcie perspektywy stoickiej, że jedynym dobrem jest cnota, oznacza, iż żadne nieszczęście z zewnątrz nie jest w stanie naruszyć integralności owej twierdzy. Jak pisze Marek Aureliusz: „[...] myślenie wolne od namiętności jest wyniosłą twierdzą. W człowieku nie ma bowiem niczego bardziej warownego, gdzie schroniwszy się, pozostanie już niedosięgly. Kto tego nie widzi jest głupcem. Nieszczęsny, kto widzi, ale nie chroni się” (8.48).

Retoryka jako narzędzie filozofii

Dzieło Marka Aureliusza składa się z ćwiczeń, sentencji, cytatów, wprawdzie zdecydowanie dominuje w nim perspektywa stoicka, niemniej pojawiają się też echa lektur Platona, Epikura i innych filozofów, a także nawiązania literackie do Homera czy tragiczków. Pewne kwestie, motywy i obrazy powracają na przestrzeni całego dzieła, ta

⁴ W tym aspekcie stoicyzm starożytny różni się od wielu współczesnych propozycji neostoickich, które przekształcają naukę Portyku w rodzaj ergonomii życia codziennego z pominięciem etycznej kategorii obowiązku i zaangażowania w działanie o charakterze moralnym.

powtarzalność stanowić może kolejny argument za tym, że mamy do czynienia nie z wykładem nauki, ale z jej zastosowaniem. Powtórzenia bowiem to naturalny element wszelkich ćwiczeń.

Niewiele wiadomo na temat czasu i miejsca powstania *Rozmyślań*. Prawdopodobnie pisane były w ostatnich latach życia cesarza, w trakcie wypraw wojskowych na północne pogranicze imperium. Przypuszcza się, że Marek Aureliusz prowadził swoje zapiski bez intencji ich upublicznienia. Tytuł dzieła i wyodrębnienie rozdziałów pochodzą od nowożytnych wydawców. Niemożliwe jest powiązanie treści zapisków z wydarzeniami historycznymi, ponieważ Marek Aureliusz wprost nie czyni takich nawiązań. Trudno dostrzec jakąś strukturę, która obejmowałaby całe dzieło. Księga pierwsza, poświęcona bliskim, równie dobrze mogła być napisana najpóźniej i dopiero w trakcie redakcji przeniesiona na początek. Niektóre rozdziały sprawiają wrażenie naprędce sporządzonych notatek, w innych widoczne jest większe dopracowanie stylistyczne, a nawet poetyckość. Styl jest więc niejednorodny, natomiast notatkowy i lapidarny charakter wielu rozdziałów jest argumentem za tym, że całość pisana była raczej na użytek prywatny⁵.

Mozna by zatem roboczo przyjąć, że *Rozmyślenia* są rodzajem dziennika filozoficznego, od razu jednak należy dopowiedzieć, że jest to specyficzny dziennik, ponieważ mamy do czynienia nie z tekstem sprawozdawczym, ale dyrektywnym. Marek Aureliusz nie zdaje relacji ze swoich przeżyć, ale napomina samego siebie. Naśladując konwencję stylistyczną *Diatryb* Epikteta, używa często czasowników w trybie rozkazującym, takich jak: pamiętaj, rozważ, czyń; mówi więc nie tyle, kim jest i co czuje, ale kim powinien się stać i jak powinien reagować na rzeczywistość. Podczas gdy adresatami napomnień Epikteta są uczniowie, Marek Aureliusz wchodzi w dialog z samym sobą.

Piśmiennictwo doby starożytnej, w tym filozoficzne, znajdowało się pod znaczącym wpływem retoryki. Edukacja retoryczna stanowiła jeden z filarów ówczesnego wykształcenia, a wygłaszanie mów było istotnym elementem życia publicznego. W tekstach filozoficznych wpływ retoryki uwidacznia się w takich formach, jak zachęta do uprawiania filozofii (protreptyk), napomnienia w duchu parezji czy konsolacje. Tendencja do nadawania przekazowi filozoficznemu retorycznej formy pojawia się u cyników i stoików. Diatryba cynicka, rozwijana następnie przez takich stoików jak Muzoniusz Rufus czy Epiktet, służy piętnowaniu wad u słuchaczy i nakłanianiu ich do życia według zasad filozofii. Listy i dialogi Seneki obfitują w retoryczne figury, które wzmacniają

⁵ O psychoterapeutycznej wartości prowadzenia prywatnych zapisków zob. m.in. J.W. Pennebaker, J.M. Smyth (*Terapia przez pisanie*, przeł. A. Haduła, Kraków 2018). Autorzy używają określenia „pisanie ekspresywne”: „Pisanie ekspresywne to technika terapeutyczna polegająca na pisaniu o przykrym doświadczeniu przez 15-20 minut dziennie w ciągu trzech lub czterech dni. Wyniki badań pokazują, iż ta bardzo prosta metoda wpływa na poprawę zdrowia fizycznego i psychicznego osób, które je stosują. Ich dobre samopoczucie utrzymuje się przez tygodnie, miesiące, a nawet lata w porównaniu z ludźmi opisującymi zdarzenia neutralne emocjonalnie (lub innymi grupami porównawczymi)” (tamże, s. 9).

argumentację filozoficzną w celu skuteczniejszego przekonania czytelników. Marek Aureliusz również kształcił się w retoryce, zarówno greckiej, jak i łacińskiej. W życiu dorosłym wprawdzie wyżej cenił filozofię, niemniej edukacja retoryczna doskonale widoczna jest w języku i obrazowaniu *Rozmyślań*. Cel zapisków, które prowadzi, zbieżny jest zresztą z podstawowym zadaniem, jakie stoi przed retorem, to znaczy z przekonywaniem, nie zaś eksplikacją. W *Rozmyślaniach* wypowiedziom nadawane są różne funkcje perswazyjne, najważniejsze z nich zostały już wspomniane, a mianowicie zachęta, napominanie i konsolacja.

Pisanie jako terapia

Marek Aureliusz ponawia w stosunku do siebie zachęty, by wytrwać w stosowaniu zasad filozofii, napomina siebie za opieszałość w wypełnianiu obowiązków, które wynikają z natury ludzkiej i z roli cesarza, a także, w ramach argumentacji konsolacyjnej, przywołuje opatrnościowy charakter rzeczywistości. Do tych funkcji dodać można jeszcze jedną, która polega na memoryzacji zasad filozofii. Praktyka filozoficzna polega bowiem na utrwalaniu w pamięci zarówno określonych poglądów, jak i pewnych prostszych formuł, niosących przekaz filozoficzny, które można przywołać, gdy zajdzie taka konieczność. Takie proste formuły, noszące nazwę *procheira* (dosłownie „w zasięgu ręki”)⁶, mogą mieć postać sentencji, wyrażających uniwersalną mądrość, lub lapidarnych sformułowań, które są pewnego rodzaju skrótami myślowymi, za którymi kryje się nauka stoicka. Kiedy stoika spotka jakieś przykre doświadczenie, może wówczas powtarzać sobie w myślach: „w żadnym stopniu mnie to nie dotyczy” (gr. *ouden pros eme*, Epiktet, *Encheiridion* 1), ponieważ nie szkodzi to jego cnocie, a jedynie rzeczom obojętnym. Może przywołać zdanie „wielokrotnie już to widziałem” (*Rozmyślania* 7.1), żeby zaznaczyć, że zło, jakie go spotkało, nie jest niczym nowym i zaskakującym, a wręcz przeciwnie, należy do kategorii wydarzeń dobrze znanych i typowych. Tego rodzaju formuły powinny zostać na tyle solidnie utrwalone w pamięci, żeby ich przywoływanie było nieomal machinalne.

Dyskurs filozoficzny winien bowiem zostać zinternalizowany, a można to uczynić przez „zanurzenie się” w nim, czyli częste powtarzanie argumentów, sentencji lub innych sformułowań, przetwarzanie ich i zapamiętywanie, ponadto zaangażowanie wyobraźni i emocji poprzez przywoływanie metafor, porównań czy obrazów poetyckich⁷.

⁶ Więcej na temat funkcji *procheira* zob. P. Hadot, *Twierdza wewnętrzna...*, s. 58; K. Łapiński, *Ananeou seauton. „Rozmyślania” Marka Aureliusza w kontekście grecko-rzymskiej praktyki filozoficznej*, Warszawa 2018, s. 184-189.

⁷ W starożytności nacisk na memoryzację nauki, nie zaś jej rozwijanie, był szczególnie widoczny w szkole epikurejskiej. Do formuł, które należało zapamiętać, zalicza się np. *tetrapharmakon* (poczwórne lekarstwo).

W *Rozmyślaniach* odnajdujemy obraz barwienia tkaniny w wyniku zanurzania jej w farbie. Tak jak cała tkanina nasiąka farbą, tak dusza ma przesiąknąć wyobrażeniami, które powinny wnikać w głąb niej, a nie tylko powierzchownie ją zabarwić. Należy więc zanurzać się nieustannie w określonych zaleceniach i napomnieniach (5.16)⁸.

Pierre Hadot, który zaproponował, by do opisu praktycystycznego wymiaru filozofii starożytnej zastosować termin „ćwiczenia duchowe”⁹, pisze, że życie filozoficzne w rozumieniu starożytnych polega na ciągłym opanowywaniu dyskursu wewnętrznego. „Wciąż trzeba porządkować na nowo dyskurs wewnętrzny, rozpraszający się i rozmywający w rutynie i jałowości”¹⁰. Pomaga w tym powtarzanie i memoryzacja. Ćwiczenia duchowe pojmuje Hadot jako rodzaj praktyki, angażującej nie tylko myślenie, ale również wyobraźnię i emocje. Ćwiczenia służą „przekształcaniu widzenia świata i metamorfozie osobowości”¹¹.

Jak czytamy u Epikteta, „Każda sprawność i każda władza utrzymuje się w mocy i nabiera doskonałości przez wykonywanie odpowiednich dla niej czynności. I tak sprawność chodzenia – przez chodzenie, biegania – przez bieganie [...]. Tak samo rzecz ma się również z życiem duchowym”¹². Ćwiczenia są przy tym rodzajem dialogu wewnętrznego: „Podobnie jak się zbroimy przeciwko podstępnyim pytaniom sofistycznym, tak samo dzień w dzień musimy się zbroić przeciwko zmysłowym wyobrażeniom. Bo i one również zadają nam pytania”¹³.

Dzięki zanurzeniu się w filozoficznym dyskursie zyskuje się stan gotowości. W jednym z rozdziałów, w którym Marek Aureliusz wyjaśnia sens ćwiczeń filozoficznych, pojawia się porównanie filozofii do medycyny: „Tak jak lekarze zawsze mają narzędzia i skalpele przygotowane do nagłych zabiegów, tak ty zasady nauk miej gotowe do rozumienia spraw boskich i ludzkich” (3.13). Gotowość oznacza umiejętność zachowania równowagi wewnętrznej i niezakłóconego osądu niezależnie od sytuacji, które mogą się człowiekowi przytrafić. Wówczas, zamiast poddawać się emocjom, człowiek, który ma zinterioryzowane zasady filozofii, będzie spoglądał na rzeczywistość przez ich pryzmat.

Analogia medyczna, która wykorzystana jest w zacytowanym fragmencie, obecna jest w filozofii przynajmniej od czasów Sokratesa i Demokryta. Powszechnie funkcjonował pogląd, że tak jak medycyna leczy ciało, tak filozofia duszę. Dla Platona medycyna była metodologicznym wzorem działalności intelektualnej, a Sokrates – lekarzem dusz,

⁸ Obraz nasączenia tkaniny farbą jako procesu edukacji pojawia się również w *Państwie* Platona (429d-e) na opisanie kształcenia strażników oraz w *Listach* Seneki (71.31), gdzie podkreśla się konieczność prawdziwego, a nie powierzchownego przyswojenia mądrości, zob. K. Łapiński, dz. cyt., s. 181.

⁹ P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, przeł. P. Domański, Warszawa 2003, s. 10.

¹⁰ P. Hadot, *Twierdza wewnętrzna...*, s. 59.

¹¹ P. Hadot, *Filozofia jako...*, s. 10-11.

¹² Epiktet, *Diatryby* 2.18, przeł. L. Joachimowicz.

¹³ Epiktet, *Diatryby* 3.8, przeł. L. Joachimowicz.

Epikur sprowadzał wręcz filozofię do terapii głównych lęków, na które cierpią wszyscy ludzie. Medycyna hipokratejska leczyła przede wszystkim za pomocą diety, idąc tym tropem, filozofowie antyczni traktowali nabywanie wiedzy jako dietę dla duszy. Może być ona niezdrowa, jak nauki sofistów, lub zdrowa, jak nauczanie filozofów.

Wybrane ćwiczenia filozoficzne

W trakcie lektury *Rozmyślań* możemy obserwować, jak wygląda to codzienne zanurzenie w dyskursie filozoficznym, rozpoczynające się od momentu przebudzenia. Kilukrotnie Marek Aureliusz wspomina, że gdy budzi się wcześniej rano, od razu przywołuje na myśl obowiązki, którym powinien tego dnia podołać, powtarzając samemu sobie, jak należy postępować w myśl zasad filozofii. Ktoś, kto uprawia takie ćwiczenie, nie zdaje się na bierny odbiór rzeczywistości, ale stara się podchodzić do niej aktywnie, instruując samego siebie odnośnie do perspektywy, jaką należy obrać. Tak jest na początku książki piątej, która rozpoczyna się wcześniej rano: „Przed świtem, gdy budzisz się niechętnie, miej na podorędziu: budzę się do dzieła człowieka. Dlaczego więc jestem niezadowolony, skoro staram się czynić to, w imię czego istnieję i pojawiłem się na świecie?” (5.1). Cesarz karci siebie za poranną opieszałość, punktem odniesienia zaś, kontrastującym z jego nastawieniem, są rośliny i zwierzęta, które na mocy natury wnoszą ład do świata: „Nie widzisz roślin, wróbli, mrówek, pajaków, pszczół, robiących to, co im właściwe [...]?” (5.1). Paradoksalnie to człowiek, mimo że jego natura jest rozumna, nie spieszy do swoich obowiązków równie gorliwie, a przecież wydaje się, że nie powinien postępować gorzej od pozostałych istot (5.1). Stoickie pojęcie powinności czy też obowiązku (gr. *kathekon*, łac. *officium*) obejmuje swoim zakresem także rośliny i zwierzęta, oznacza przy tym działanie zgodne z własną naturą, a przez to również z naturą powszechną. Człowiek ma naturę rozumną, nastawioną na dobro wspólnoty, powinien więc działać, mając na względzie innych. Wchodzi przy tym w relacje z ludźmi za pośrednictwem ról społecznych, wynikających z zajmowanego przez niego miejsca w rodzinie i państwie. Stoik zatem praktykuje filozofię poprzez role, które odgrywa we wspólnocie. Marek Aureliusz przepytuje samego siebie: „Jak zachowywałeś się dotychczas wobec bogów, rodziców, brata, żony, dzieci, nauczycieli, wychowawców, przyjaciół, krewnych, sług domowych? Czy w stosunku do nich wszystkich twoje zachowanie można oddać słowami: ani nic niegodziwego nie rób, ani też nie mów?” (5.31).

Z przywołanym ćwiczeniem koresponduje inne, w którym nacisk położony jest na wypełnianie powinności w sposób bezinteresowny, co jest fundamentalnym postulatem etyki stoickiej. Punktem odniesienia ponownie są rośliny i zwierzęta, które bezinteresownie wykonują swoje naturalne powinności: „Ścigający się koń, tropiący pies, pszczoła robiąca miód, człowiek robiący coś dobrego nie domagają się uwagi, ale przechodzą do następnego czynu jak winorośl, która wraz z nadejściem pory na nowo

niesie winne grono. Powinieneś więc znaleźć się wśród tych, którzy w jakiś sposób nie zdają sobie sprawy z tego, co czynią” (5.6). Należy zatem czynić dobro z zaangażowaniem, nie czekając na pochwały i nie oglądając się na nagrodę. Jako że nie ma większego dobra niż cnota, absurdalne jest domaganie się nagrody za jej praktykowanie.

Poranna medytacja może przybrać postać ćwiczenia znanego jako *praemeditatio futuri mali*, czyli przygotowanie się do zła, które może nadejść. Zakłada się bowiem, że taka wizualizacja osłabi siłę zła, tkwiącą w zaskoczeniu. Na początku księgi drugiej Marek Aureliusz pisze: „Skoro świt napominaj samego siebie: napotkam człowieka wścibskiego, niewdzięcznego, aroganckiego, podstępnego, zawistnego, samolubnego” (2.1). Zaraz jednak dodaje, że ci ludzie nie są w stanie prawdziwie mu zaszkodzić, ponieważ nie naruszają jego integralności moralnej. Prawdziwe dobro i zło mają naturę moralną, jeżeli będziemy o tym pamiętać, inny człowiek nie jest w stanie wyrządzić nam niczego złego, ponieważ to od nas zależy, czy chcemy być dobrzy, czy źli. Inni ludzie są źli z niewiedzy o tym, co dobre i złe, ponieważ nikt dobrowolnie nie wybiera zła, a jedynie na mocy błędu, należy więc wybaczać im przez wzgląd na pokrewieństwo wszystkich istot rozumnych, które powinny współpracować jak jeden organizm: „Zaistnieliśmy bowiem, żeby współdziałać, tak jak stopy, dłonie, powieki, jak górne i dolne szeregi zębów” (2.1). Ćwiczenie to składa się z dwóch kroków: z ostrzeżenia samego siebie przed możliwym złem i z zachęty do przybrania postawy wybaczącej i wyrozumiałej wobec błędzących ludzi.

W innym miejscu czytamy:

Ilekczo urazi cię czyjaś bezczelność, natychmiast zapytaj samego siebie: czy to możliwe, żeby na świecie nie było bezczelnych ludzi? Niemożliwe. Nie domagaj się więc tego, co niemożliwe. Jest on więc jednym z tych, którzy muszą żyć na świecie. Wobec ludzi podstępnych, niewiarygodnych i wszystkich, którzy w jakikolwiek sposób zawinili, miej to samo na podorędziu (9.42).

To ćwiczenie również dotyczy konfrontacji z uciążliwymi lub złymi ludźmi, ale w przeciwieństwie do poprzedniego przywołane jest *ex post* i służy uwolnieniu własnego umysłu od myślenia o złu, które zaszło w przeszłości. Jak pisze Marek Aureliusz: „Doznanie krzywdy od kogoś pozostaw tam, gdzie krzywda miała miejsce” (7.29). Przeszłości nie da się zmienić, ponieważ jest rzeczą niezależną w Epiktetowym sensie, nie należy więc się do niej przywiązywać.

W stoicyzmie gotowość na nadchodzące wydarzenia dotyczy również śmierci, która jawi się jako największe zło. W myśl formuły, obecnej już u Platona w dialogu *Fedon* i popularnej w stoicyzmie, filozofia jest przygotowywaniem się do śmierci. Dla stoików oznacza to, że należy nauczyć się myśleć o umieraniu bez lęku, jakby to było jedno ze zwykłych wydarzeń. „Dusza powinna bowiem zyskać stan gotowości na wydarzenia, które mają nadejść. Ostatnim i najtrudniejszym jest śmierć, do której należy się przygotować i tak jej sprostać, jakby była jedną ze zwykłych czynności życia” (9.13). Wyzbycie się lęku oznacza osiągnięcie wolności wewnętrznej, tym bardziej gdy dotyczy to rzeczy

budzącej największy niepokój. Jak pisał Seneka, kto nauczył się umierać, odczył się być niewolnikiem (*Listy do Lucylusza* 26).

Ćwiczenie *praemeditatio futuri mali* może iść w parze z ćwiczeniem się w dawaniu tzw. definicji fizycznej¹⁴, która polega na rozkładaniu w myślach na „czynniki pierwsze” tego, z czym stykamy się w życiu lub o czym myślimy. Może to być rzecz budząca przerażenie, jak śmierć, lub przytłaczająca w inny sposób, jak dworski przepych. W przypadku śmierci Marek Aureliusz powtarza więc sobie, że jest ona powszechna i wpisana w porządek świata. Ludzie lękają się śmierci, ponieważ sądzą, że jest ona złem. Przy założeniu jednak, że świat rządony jest przez opatrność, należy przyjąć, iż śmierć również wynika z opatrnościowego ładu świata. Kiedy rozpatrujemy ją w ramach powszechnego porządku, dochodzimy do wniosku, że jest jednym z przejawów zmienności w świecie. Rozkładając ją w ten sposób na „czynniki pierwsze”, konkludujemy, że nie jest ona niczym innym jak „zmianą” pośród innych zmian, które zachodzą wszędzie wokół. Wyraża się to w sentencji: „Świat zmianą, życie osądem”, co oznacza, że życie człowieka sprowadza się do tego, jakie wydaje osądy o świecie. Może żywić przekonanie, że świat jest budzącym trwogę bezładem, korzystniej jednak uznać, iż jest sekwencją przemian, które następują po sobie w rytm działań opatrności.

Definicję fizyczną, jak wspomniano, można stosować nie tylko do śmierci, ale również do innych rzeczy, mających w sobie swoistą moc perswazyjną, które atakują nas na różne sposoby, takie jak dworski przepych, wyrafinowane pożywienie, zbyt wysokie szaty, erotyka:

[...] należy powziąć wyobrażenie, mając przed sobą mięso czy inne potrawy, że to jest zaledwie trup ryby, tamto zaś trup ptaka czy świni; i znów, że falern jest zwykłym sokiem z kistki winogron, a ta szata barwiona purpurą to owcze włosy zanurzone we krwi małży; a co do spraw związanych z obcowaniem płciowym – pocieranie narządu i wydalenie śluzu w jakimś skurczu; jakie są wyobrażenia dosięgające samych rzeczy i przenikające w nie, dzięki czemu widzimy, jaka to rzecz jest – tak też należy czynić przez całe życie (6.13).

Nie tylko zatem słowo może wywoływać złudę i oddziaływać perswazyjnie, jak w retoryce, ale również inne elementy rzeczywistości. Wykonywanie takich ćwiczeń w drobnych, codziennych sprawach przygotowuje do konfrontacji z wyzwaniem większej wagi.

Inne ćwiczenie, które powraca na kartach *Rozmyślań*, polega na wyobrażeniu sobie, że patrzymy na świat skądś z wysoka, z perspektywy kosmicznej. Spotykamy je u takich autorów jak Cynceron czy Seneka. Pierre Hadot uważa, że w tym ćwiczeniu chodzi o to, by wyzbyć się indywidualnego punktu widzenia i spojrzeć na rzeczywistość z perspektywy logosu powszechnego¹⁵. W każdym razie taki zabieg ma działać podobnie jak definicje fizyczne, to znaczy umożliwiać nabranie dystansu do rzeczywistości, która

¹⁴ P. Hadot, *Filozofia jako...*, s. 153 i n.

¹⁵ Tamże, s. 11.

wyduje się przytłaczająca. Marek Aureliusz pisze: „Zastanawiając się nad ludźmi, trzeba patrzeć na rzeczy ziemskie jak gdyby z jakiegoś miejsca gdzieś w górze” (7.48), „Azja, Europa – kąciki świata. Całe morze – kroplą świata. Athos – grudką świata. Cały czas, który nastaje – punktem wieczności. Wszystkie rzeczy – małe, zmienne, znikome” (6.36). W innym miejscu czytamy: „[...] gdybyś nagle uniesiony pod niebo, z góry spojrział na sprawy ludzkie i objął ich różnorodność, wiedz, że wzgardziłbyś nimi [...], widziałbyś wszystko powtarzalne i krótkotrwałe. A przecież na tym opiera się nasza zarozumiałość” (12.24).

W tekście Seneki *O zjawiskach natury* pojawia się podobny obraz. Z perspektywy kosmicznej Ziemia wydaje się ledwie pyłkiem, marnym pośród innych ciał niebieskich. Z wysoka wielkie państwa okazują się śmiesznie małe, armie ruszające do bitwy kojarzą się z pochodami mrówek (*Przedmowa* 8-9). Z takiej perspektywy zabiegi o sławę jawią się jako żalosne. Jak pisze Marek Aureliusz: „[...] pomyśl o życiu przeżyтым przez innych w dawnych czasach, i tych, którzy będą żyli po tobie, i teraz wśród barbarzyńskich plemion. Jak wielu nie zna twego imienia, jak wielu wkrótce je zapomni, jak wielu chwających cię być może teraz, wkrótce będzie potępiać” (9.30). Niezależnie od starań, jakie włożymy w rozgłoszenie naszego imienia, wielu nam współczesnych o nas nie usłyszcy, podobnie wielu spośród żyjących w przyszłości, a tym bardziej nie usłyszeli o nas ci, którzy żyli przed nami.

Przywołane ćwiczenia, w przeważającej większości, służą nabraniu dystansu do tego, co przedstawia pozorną wartość. Stoicyzm nie kończy się jednak na etapie krytycznym, odzierającym rzeczywistość z ułudy. Można by zaryzykować twierdzenie, że swoistym punktem archimedesowym w stoicyzmie jest przekonanie o istnieniu dobra moralnego, czyli cnoty. Na tym przekonaniu opiera się przeświadczenie o opatrnościowym charakterze świata. Skoro dobro moralne jest udziałem człowieka, a człowiek jest elementem świata, oznacza to, że jakaś przyczyna sprawiła, iż owo dobro w człowieku się pojawiło. Zgodnie z przekonaniem starożytnych część nie może być lepsza od całości, tak jak i skutek od przyczyny. Tym samym nie ma tu miejsca na żadną formę emergentyzmu. Obecność dobra moralnego w człowieku może być zatem dowodem na istnienie dobra w świecie. Przyswajanie sobie takiego punktu widzenia jest w *Rozmyślaniach* przedmiotem ćwiczeń, które mają prowadzić do wypracowania postawy akceptacji i wdzięczności wobec bogów i przeznaczenia: „Jeżeli bogowie podjęli postanowienie co do mnie i tego, co ma mnie spotkać, z pewnością pięknie postanowili. [...] Z drugiej strony, z jakiego powodu czuliby pobudkę do wyrządzania mi zła?” (6.41).

Wszystkie ćwiczenia w *Rozmyślaniach* służą praktykowaniu cnoty, część z nich ma jednak szczególnie charakter, ponieważ polega na przywoływaniu cnót innych ludzi, aby je w miarę możliwości naśladować:

Gdy tylko chcesz poczuć radość, rozpatruj zalety tych, z którymi dzielisz życie. Żywiłość jednego, skromność drugiego, następnego hojność, innego znowu coś. Nic bowiem nie raduje

tak bardzo, jak naśladownictwa cnót, przejawiające się w charakterach ludzi żyjących z nami i licznie występujące. Dlatego musimy mieć je w zasięgu ręki (6.48).

Na podporządku (*procheiron*) należy zatem mieć nie tylko użyteczne maksymy lub inne lapidarne sformułowania, ale również wzorce osobowe. Ćwiczenie polega na przywoływaniu takich wzorców, które mogą nas w pewnych okolicznościach natchnąć do dobrego postępowania. Cała pierwsza księga *Rozmyślań* stanowi katalog osób bliskich Markowi Aureliuszowi, począwszy od rodziny, poprzez nauczycieli i przyjaciół, aż po Antonina Piusa, który dzięki rzymskim cnotom i swojemu usposobieniu osiągnął poziom równy filozofom. Ostatni rozdział pierwszej księgi dedykowany jest bogom, którym Marek Aureliusz zawdzięcza „Dobrych dziadków, dobrych rodziców, dobrą siostrę, dobrych nauczycieli, dobrych domowników, krewnych, przyjaciół, niemal wszystko” (1.17). Przy każdej z osób w pierwszej księdze Marek Aureliusz wymienia, według poniższego schematu, zalety, które utkwiły mu w pamięci i które go inspirowały:

Od dziadka Werusa

Piękne usposobienie i brak skłonności do gniewu.

Od mojego rodzica, na podstawie opowieści o nim i moich wspomnień

Przywoitość i męski charakter.

Od matki

Szacunek wobec bogów i szczodroblivość.

I powstrzymywanie się nie tylko od złych czynów, ale również od żywienia podobnych myśli.

I jeszcze prostotę w sposobie życia, daleką od wystawnego spędzania czasu (1.1-3).

Warto podkreślić, że autor ogranicza się wyłącznie do pozytywnych inspiracji, nie wspomina o żadnych wadach czy niewłaściwym postępowaniu przywoływanych postaci. Pierwszą księgę można zatem opisać jako ćwiczenie się we wdzięczności, zajmującej w etyce stoickiej niezwykle istotne miejsce. Nie należy bowiem postrzegać postawy stoickiej jako biernej akceptacji losu, ale raczej jako aktywne doszukiwanie się dobra w świecie. Ćwiczenie się we wdzięczności wiąże się z przekierowaniem uwagi z tego, co złe w danych okolicznościach, na to, co dobre. Epiktet będzie zalecał, żeby w przypadku śmierci bliskich, zamiast rozpamiętywać utratę, myśleć raczej o dobru związanym z ich obecnością w przeszłości, Seneka będzie wdzięczny starości za to, że przykuty do łóżka może więcej czasu poświęcić lekturom¹⁶. Odczuwanie wdzięczności jest formą dostrojenia się do opatrnościowego porządku świata.

¹⁶ Wdzięczność, jako jedna z podstawowych cnót będących spoiwem społecznym, pojawia się u Cicerona czy Seneki. We współczesnej antropologii kulturowej zyskała ważne miejsce w związku z analizą fenomenu daru (M. Mauss, B. Malinowski, M. Sahlins i in.); w socjologii G. Simmela rozważa kwestię wdzięczności jako podstawę struktury wymiany paralelną i uzupełniającą do wymiany opartej na pieniądzu; w psychologii podkreśla się, że zdolność do odczuwania wdzięczności ma pozytywny, terapeutyczny efekt zarówno na zdrowie psychiczne, jak i fizyczne (R. Emmons). O wdzięczności w perspektywie kulturowej i psychologicznej, zob. R.A. Emmons, M.E. McCullough (eds.), *The Psychology of Gratitude*, Oxford 2004.

Marek Aureliusz w *Rozmyślaniach* operuje również obrazami poetyckimi, które angażują nie tylko myślenie, ale również wyobraźnię i emocje. Powracają obrazy żywiołów, świata roślin i zwierząt, teatralnych dekoracji, przez co tekst zyskuje dodatkową moc perswazyjną. Obrazy poetyckie to z pewnością częściowo efekt gruntownego wykształcenia retorycznego cesarza. Zachowała się część korespondencji Marka Aureliusza z jego nauczycielem retoryki, Markiem Frontonem, z której możemy dowiedzieć się o ćwiczeniach w tworzeniu i interpretowaniu figur poetyckich, które można następnie wykorzystać do komponowania mów. Niektóre obrazy mogą mieć jednak inne źródło, a mianowicie w lekturze Heraklita, do którego pojawiają się w tekście nawiązania. Szczególne miejsce w *Rozmyślaniach* zajmują heraklitejskie motywy związane z nieuchronnością przemijania: „Kaźda ujrzana rzecz odpływa i jednocześnie jakąś następną przynosi nurt, którą także uniesie” (4.43). Przeszłość i przyszłość to dwie nieskończone otchłanie (5.23), na obie nie mamy wpływu, dlatego należy je traktować jako obojętne. Tym zaś, co nie jest obojętne, jest terażniejszość, ponieważ w niej wszystko się urzeczywistnia (6.32), jedynie terażniejszością każdy żyje i tylko ją traci (12.26). Należy zatem skupić się na terażniejszości, ponieważ w niej tkwi sposobność (*kairos*) do praktykowania cnoty: „Jak wyraźnie ta myśl mnie uderza: nie ma żadnej innej sytuacji w życiu tak odpowiedniej do uprawiania filozofii, jak ta, w której się teraz znajdujesz” (11.7).

Adepta filozofii, ograniczającego się wyłącznie do teoretyzowania, Epiktet porównywał do atlety, który ma wprawdzie w domu ciężarki do ćwiczeń, ale ich nie używa (*Diatryby* 1.4). W innym miejscu zaś pytał: „Czym jest filozofia, jak nie gotowością na to, co się przydarza?” (*Diatryby* 3.10). *Rozmyślania* Marka Aureliusza są tekstem, który konsekwentnie wypełnia zawarty w tym zdaniu postulat. Zapiski cesarza, będące zbiorem ćwiczeń, wyraźnie pokazują nam, że w starożytności filozofia nie ograniczała się do konstruowania doktryn, ale miała wymiar transformatywny i terapeutyczny, zakładający konieczność przemiany wewnętrznej filozofa.

Bibliografia

Teksty źródłowe

- Epiktet, *Diatryby, Encheiridion z dodaniem Fragmentów oraz Gnomologium Epiktetowego*, przeł. i oprac. L. Joachimowicz, Warszawa 1961.
- Marek Aureliusz, *Rozmyślania (Do siebie samego)*, przeł. K. Łapiński, Warszawa 2011/2021.
- Seneka L.A., *Listy moralne do Lucyljusza*, przeł. W. Kornatowicz, Warszawa 1961.
- Seneka L.A., *O zjawiskach natury*, [w:] *Pisma filozoficzne*, t. III, przeł. i oprac. L. Joachimowicz, Warszawa 1969.
- The Meditations of the Emperor Marcus Antoninus*, ed. with translation and commentary by A.S.L. Farquharson, vol. I, Text and Translation, Oxford 1944.

Opracowania

- Ackeren M. van (red.), *A Companion to Marcus Aurelius*, Oxford 2012.
- Alexandre M., *Le travail de la sentence chez Marc-Aurèle: philosophie et rhétorique*, „La Licorne” 1979, 3, s. 125-158.
- Brunt P.A., *Marcus Aurelius in His 'Meditations'*, „Journal of Roman Studies” 1974, 64, s. 1-20.
- Cortassa G., *Il filosofo, i libri, la memoria: poeti e filosofi nei 'Pensieri' di Marco Aurelio*, Torino 1989.
- Dalfen J., *Formgeschichtliche Untersuchungen zu den 'Selbstbetrachtungen' Marc Aurels*, München 1967.
- Ellis A., *Głębokie uzdrawianie emocji*, przeł. J. Gilewicz, Kraków 2008.
- Emmons R.A., McCullough M.E. (eds.), *The Psychology of Gratitude*, Oxford 2004.
- Gill Ch., *Marcus Aurelius, 'Meditations', Books 1-6*, translated with an Introduction and Commentary by Ch. Gill, Oxford 2013.
- Hadot P., *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, przeł. P. Domański, Warszawa 2003.
- Hadot P., *Twierdza wewnętrzna. Wprowadzenie do „Rozmyślań” Marka Aureliusza*, przeł. P. Domański, Kęty 2004.
- Łapiński K., *Ananeou seauton. „Rozmyślania” Marka Aureliusza w kontekście grecko-rzymskiej praktyki filozoficznej*, Warszawa 2018.
- Pennebaker J.W., Smyth J.M., *Terapia przez pisanie*, przeł. A. Haduła, Kraków 2018.
- Rutherford R.B., *The 'Meditations' of Marcus Aurelius. A Study*, Oxford 1989.
- Stróżyński M., *Rhetoric and Spiritual Exercises in Marcus Aurelius' 'Meditations'*, „Eos” 2017, 104, s. 285-301.

Rozmyślania Marka Aureliusza jako dziennik ćwiczeń filozoficznych

Abstrakt: *Rozmyślania* Marka Aureliusza nie są traktatem ani innego rodzaju wykładem doktryny, ale prywatnym dziennikiem, będącym zapisem ćwiczeń filozoficznych. Cel autora polega przede wszystkim na przyswojeniu sobie postawy zgodnej z zasadami filozofii, w szczególności zaś ze szkoły stoickiej. Autor ćwiczy się w zachowywaniu dystansu i równowagi wewnętrznej w stosunku do codziennych doświadczeń. Argumentacja filozoficzna wspomagana jest przez środki retoryczne. Wśród ćwiczeń, jakie występują w *Rozmyślaniach*, wymienić można *praemeditatio futuri mali*, definicję fizyczną, perspektywę kosmiczną, ćwiczenie się w bezinteresowności, akceptacji i wdzięczności.

Słowa kluczowe: Marek Aureliusz, stoicyzm, *Rozmyślania*, ćwiczenia duchowe

Marcus Aurelius' *Meditations* as a diary of philosophical exercises

Abstract: *Marcus Aurelius' Meditations* are not a treatise or any other kind of exposition of doctrine, but a private diary, consisting of philosophical exercises. The author's goal is to acquire an attitude consistent with the principles of philosophy, in particular those present in the Stoic school. The author practices keeping his distance and internal balance in relation to everyday experiences. Philosophical argumentation is supported by rhetorical tools. Among the exercises that are included in the *Meditations*, one can mention *praemeditatio futuri mali*, physical definition, cosmic perspective, training in selflessness, acceptance and gratitude.

Keywords: Marcus Aurelius, stoicism, *Meditations*, spiritual exercises