

## Jarosław Kurek: Ćwiczenia duchowe i *praeparatio mortis* w myśli stoickiej

Z pism Epikteta wynika jasno, że „pierwszym i naczelnym zadaniem filozofa jest to, żeby swoje wyobrażenia poddawać krytycznej ocenie i rozgraniczać je ściśle, i ani jednego z nich nie przyjmować za dobrą monetę, nie przesiawszy go wpierwej przez rzeszoto krytyki”. Rozwinięcia tej nauki w interesujący sposób dokonał Marek Aureliusz – pisze Jarosław Kurek w książce „Paideia rzymska”

Proces stałego formowania się człowieka według koncepcji stoickiej zasada się na ciągłym przeprowadzaniu odpowiednich ćwiczeń duchowych według klucza trójpodziału filozofii, począwszy od ćwiczeń natury logicznej, poprzez zagadnienia fizyczne, aż po etyczne. Część zadań przewidzianych przez neostoicką *paideię*, w zamierzeniu mających prowadzić do uzyskania możliwie głęboko osadzonej wolności-niezależności (*αὐτάρκεια*), już się pojawiła na kartach tej książki. Teraz zaś dokonamy krótkiej charakterystyki tychże podstawowych ćwiczeń, a następnie zajmiemy się specyfiką nabywania przez człowieka umiejętności apriorycznego przyjęcia wszelkich zdarzeń i wypadków (*praemeditatio malorum*), bliżej przyglądając się zwłaszcza właściwemu dla całej kultury antycznej „ćwiczeniu się w śmierci” (*μελέτη θανάτου*).

W pierwszej kolejności dla potrzeb formowania człowieka ważne będzie kształtowanie jego rozumu (τὸν λόγον). W takim ujęciu umiejętność logicznego rozumowania ma pozostać w ścisłym związku z wykonywaniem swoich powinności. Dzięki nabyciu zdolności poznawczych oraz precyzji w wyrażaniu myśli, będzie również w ogóle możliwe poruszanie się w obrębie innych działów filozofii – fizyki i etyki. Ćwiczenie we wszelkiego rodzaju sylogizmach i właściwym wywodzeniu wniosków z przesłanek ma być również zabezpieczeniem w relacjach z ludźmi, którzy mogą swoim przewrotnym sposobem dowodzenia wprowadzać w błąd. Z tego powodu, według Epikteta, ćwiczenie się w takiej dziedzinie „nie tylko wychodzi nam na użytek, lecz także okazuje się oczywistą koniecznością”. Niemniej jednak należy pamiętać, że te ćwiczenia w biegłości logicznej czy dialektycznej mają służyć jedynie jako podstawa innych dziedzin stanowiących o nauce filozoficznej. Nie mogą one natomiast, mimo że nikomu nie przystoją one bardziej niż filozofowi, stać się celem samym w sobie, nieprowadzącym ku istotniejszym rozważaniom.

**Bez wsparcia ludzi takich jak Ty, nie mógłbyś czytać tego artykułu.**

**Prosimy, kliknij tutaj i przekaz darowiznę w dowolnej wysokości.**

Głębszym poziomem praktycznego wykorzystywania z pozoru czysto teoretycznych dziedzin nauki są ćwiczenia fizyczne. Z pism Epikteta wynika jasno, że „pierwszym i naczelnym zadaniem filozofa jest to, żeby [swoje] wyobrażenia poddawać krytycznej ocenie i rozgraniczać je ściśle, i ani jednego z nich nie przyjmować za dobrą monetę, nie przesiawszy go wpierwej przez rzeszoto krytyki”. W istocie taki paradygmat postępowania, kładący nacisk na ciągłą walkę ze

swymi bezrefleksyjnie przyjętymi wyobrażeniami i zapatrywaniami, stanowi jądro nauczania Epikteta. Jest on ściśle powiązany z opisywaną powyżej doktryną rzeczy „zależnych–niezależnych” oraz προαίρεσις. Umiejętność rozróżniania według tych dwu kategorii oraz uniezależnienia się od rzeczy nieleżących w mocy człowieka ma być w konsekwencji źródłem pokoju i uwolnienia od wszelkich poruszeń.

Rozwinięcia tej nauki w interesujący sposób dokonał Marek Aureliusz. W jego *Rozmyśleniach* możemy doszukać się bardzo precyzyjnych wskazówek, dotyczących praktycznych narzędzi, które mają służyć ćwiczeniom ściśle fizycznym. Polegają one na swoistej „rozbiórce” wrażeń, zdarzeń bądź rzeczy. W przypadku tych pierwszych pouczający może być następujący fragment:

(...) konieczne jest odgraniczenie i utworzenie zawsze dokładnego obrazu z danego wrażenia tak, by można je było widzieć takim, jakim ono jest w swej istocie, widziane w całości i rozdzielone na części, i by można było uprzytomnić sobie jego właściwe imię i imiona tych rzeczy, z których jest złożone, tudzież tych, na które się rozłoży. Nic bowiem nie daje takiej wielkości ducha jak zdolność wniknięcia w każde zdarzenie w życiu w sposób odpowiedni i istotny (...).

Taki sposób patrzenia i wnikania w otaczające nas zjawiska ma służyć właściwszej ocenie, różniącej się od potocznego sposobu pojmowania rzeczywistości przez ogół ludzi. Kolejnym stopniem jest umiejętność „rozebrania” każdej z rzeczy na części składowe oraz powtórnego „zebrania” jej w całość. Będzie z tym się wiązało

pozyskanie wiedzy na temat pochodzenia przedmiotu oraz przemiany, jaka się w nim dokonuje. Taka zdolność zdystansowanego, czysto analitycznego podchodzenia do otaczających człowieka rzeczy ma wypracowywać w nim postawę właściwej obojętności wobec wszelkich spraw obojętnych.

W III Księdze *Diatryb* Epiktet zadaje fundamentalne dla naszych dalszych rozważań pytanie: „A co to właściwie znaczy, że ktoś uczył się filozofii (φιλοσοφῆσαι)? Czy nie znaczy to tyle, że się uzbrajał i hartował przeciwko wszelkim przypadkom losu (οὐχὶ παρασκευάσασθαι πρὸς τὰ συμβαίνοντα)?”. Drugie z postawionych pytań, będące raczej już stwierdzeniem, wskazuje na kolejny z obszarów rzymskiej *paidei*. Filozofowie neostoicycy zalecają, aby wciąż i nieustannie ćwiczyć się oraz przygotowywać na wszelkie możliwe trudne zdarzenia, które mogą człowiekowi przypaść w udziale. Co istotne i chyba oczywiste, okresem właściwym dla *praemeditatio malorum* nie jest bynajmniej czas, kiedy już się zderzamy z nękającymi nas wydarzeniami. Wręcz przeciwnie, najbardziej sposobny ku temu jest czas, kiedy wycofujemy się z aktywnego życia pośród społeczeństwa, bądź mamy dopiero w nie wchodzić, i podejmujemy się formowania naszego charakteru. Warto odwołać się w tym miejscu do Seneki:

Niech umysł nasz gotuje się do przeciwności (*ad difficilia se praeparet*) właśnie w czasie zupełnie wolnym od trosk i niechaj uodparnia się na ciosy zmiennej fortuny w okresie, kiedy doznaje dobrodziejstw. Żołnierz odbywa ćwiczenia wojskowe podczas pokoju; nie mając przed sobą żadnego nieprzyjaciela, buduje umocnienia i wyczerpuje się pracą na razie niepotrzebną, by móc kiedyś podołać potrzebnej.

Jak zatem tego typu przygotowanie miałoby wyglądać? Przede wszystkim należy już w danej chwili „przymierzać” do siebie ewentualne przykre zdarzenia i potencjalnie ocenić swój stan w przypadku takiej sytuacji. Wtedy okaże się, że coś, co pierwotnie mogło wydawać się przeciwnością o wielkiej skali, będzie tylko czymś nieznacznym. Temu ćwiczeniu posłużyć może sięgnięcie po przykłady wielkich mężów, którzy w wiekach minionych niezłomnie znosili trudne i bolesne wypadki zachodzące w ich życiu. Z takiej perspektywy patrząc, wiele z codziennych znojów przybierze na tle całokształtu życia rozmiar niewiele znaczącego wydarzenia.

Wytrwałe rozmyślanie o tym wszystkim sprawi, że człowiek będzie naśladowcą idealnego męża, który jest „obwarowany przeciwko wszelkiej napaści i zawsze gotowy do walki”. Swoistym *extremum* postawy niewzruszoności i zachowania spokoju mogącego zadziwić świadków może być przywołany przez Epikteta przykład Agrypina:

Kiedy mu oznajmiono, że przeciw niemu rozprawa się toczy w senacie, odrzekł: „Daj Boże zdrowie! Ale jest teraz akurat godzina jedenasta (a o tej właśnie porze zwykł był uprawiać ćwiczenia gimnastyczne, a następnie zażywać kąpieli), chodźmy się przeto ćwiczyć”. Gdy skończył, przeszedł ktoś i rzekł do niego: Zostałeś skazany. – Na wygnanie – zapytał – czy na śmierć? – Na wygnanie. – A co z majątkiem? – Nie został skonfiskowany. – Zatem chodźmy do Aryji i zjedzmy obiad. – Oto, co znaczy przygotować się z góry, do czego przygotować się trzeba (...).

Przejdźmy teraz do najbardziej charakterystycznego z ćwiczeń antycznych – μελέτη θανάτου, które stanowi też kulminację całej *praemeditatio malorum*. W całej historii starożytności kładziono spory nacisk na tę umiejętność, niecodzienną z punktu widzenia współczesnego człowieka, częstokroć chcącego o nieuchronności śmierci zapomnieć. Również w nauce rzymskich stoików ta praktyka przewija się przez karty ich dzieł raz po raz. O wadze przypisywanej tej zdolności mogą świadczyć słowa Seneki, według którego jak żyć, tak i umierać *tota vita discendum est*. Przede wszystkim, do wykształcenia w sobie tej umiejętności, niezbędne będzie ćwiczenie się w gotowości na przyjęcie śmierci w każdej chwili. Pomocnym narzędziem w wypracowaniu takiej postawy będzie ciągłe *memento mori*, polegające na nieustannym stawianiu sobie śmierci przed oczami. Przy takim rozumieniu wszystkie spełniane czyny i wszelkie podejmowane działania będą miały odniesienie do chwili śmierci. Trzeba upodabniać się w takim podejściu do Seneki, który miał patrzeć na każdy dzień swojego życia, „jakby mógł być w rzeczy samej ostatnim”.

W konstruowaniu właściwego nastawienia do końca własnego życia istotny będzie także odpowiedni stosunek do śmierci. Neostoicy zasadniczo bagatelizują jej znaczenie, niejednokrotnie zachęcając do wewnętrznego pogardzania tą nieuchronną perspektywą czekającą każdego człowieka. Z tego ogólnego poglądu wyłamuje się w pewnym momencie Marek Aureliusz, który zachęca do następującego podejścia w tej kwestii: „Śmiercią nie gardź; niech ci miła będzie, bo i ona jest jednym z objawów woli natury. (...) [Jest] rzeczą człowieka myślącego nie zachowywać się wobec śmierci ani obojętnie, ani odpychająco, ani lekceważąco, owszem, czekać na nią spokojnie jako na jeden z objawów natury”.

*Fragment książki Jarosława Kurka „Paideia rzymska”, wydanej przez  
Teologię Polityczną*



Sfinansowano przez Narodowy Instytut  
Wolności - Centrum Rozwoju  
Społeczeństwa Obywatelskiego  
ze środków Programu Rozwoju  
Organizacji Obywatelskich  
na lata 2018 – 2030



Ministerstwo  
**Kultury**  
i Dziedzictwa  
Narodowego.

Dofinansowano  
ze środków Ministra  
Kultury i Dziedzictwa  
Narodowego