



## **KSZTAŁTOWANIE WSPÓŁCZESNEGO CZŁOWIEKA PRZEZ PRYZMAT ĆWICZEŃ DUCHOWYCH FILOZOFII STAROŻYTNEJ<sup>1</sup>**

### **ABSTRAKT**

Celem niniejszego artykułu jest próba ukazania ważności filozofii starożytnej dla współczesnego człowieka. Zauważa się bowiem narastający brak poczucia sensu życia, co powoduje zadawanie tych samych pytań, jakie były podejmowane przez filozofów starożytnych. Warto zatem przyjrzeć się filozoficznym receptom, które za główny cel dążeń filozofów w epoce starożytnej obrały szczęśliwe życie.

W związku z tym warto skoncentrować się przede wszystkim na rozumieniu filozofii starożytnej, która określana jest głównie jako sposób życia czy pewna postawa, co wiąże się z uprawianiem szeregu ćwiczeń duchowych. Jest to zagadnienie ściśle związane z ideałem mędrca, jaki próbowała wypracować każda szkoła filozoficzna w starożytności. Jednymi z najistotniejszych ćwiczeń duchowych tej epoki są ćwiczenia dialektyczne doprowadzające do nierozzerwalności dyskursu filozoficznego oraz życia, a także *meditatio mortis* – szczyt wszystkich ćwiczeń duchowych w starożytności.

Wydaje się, że właściwe rozumienie filozofii starożytnej wraz z ćwiczeniami duchowymi może stanowić lekarstwo dla człowieka XXI wieku, ponieważ zasadnicze problemy egzystencjalne dotyczą dzisiaj tych samych zagadnień. Jednak pragmatyczne spojrzenie na świat ogranicza człowieka jedynie do scjentystycznego rozwiązywania problemów, co powoduje, że powrót do filozofii starożytnej wydaje się być niemożliwy. Tymczasem zauważenie pewnej cykliczności w rzeczywistości może spowodować zakotwiczenie we współczesnym człowieku

---

<sup>1</sup> Pierwodruk: „Multum, non multa. Młodzi badacze w poszukiwaniu prawdy”, red. U. Czyżewska, T. Siewierski, R. K. Tabaszewski, J. Żołnierz, Lublin 2012, s. 47-57.  
© Anna Kazimierczak-Kucharska

pewnych ćwiczeń duchowych, które pozwolą na życie szczęśliwe w rozumieniu filozofii starożytnej.

Słowa kluczowe: ćwiczenia duchowe, filozofia starożytna, człowiek współczesny

Dzisiaj filozofię starożytną określa się mianem ćwiczeń duchowych. Zwróciło na to uwagę kilku ważnych dla myśli filozoficznej współczesnych badaczy, takich jak Pierre Hadot<sup>2</sup> czy Juliusz Domański<sup>3</sup>. Natomiast w zakresie najważniejszego ćwiczenia duchowego, jakim jest *meditatio mortis*, nie wolno nam pominąć nazwiska Dariusza Karłowicza<sup>4</sup>.

Dzisiaj dla człowieka przełomu XX i XXI wieku nurt starożytny wydaje się być bliski jedynie w teorii<sup>5</sup>, natomiast dla człowieka epoki starożytnej filozofia stanowiła sposób życia w pełnym wymiarze. Dzisiaj, aby zostać filozofem, należy ukończyć studia filozoficzne. W czasach starożytnych filozofem mógł zostać każdy, kto żył w określony sposób, kto przyjął określoną postawę, u której podstaw leży zmiana nie tylko działania, lecz również i przede wszystkim myślenia.

Ponieważ podstawowym dążeniem starożytnych filozofów pogańskich było dążenie do cnoty, wydaje się, że właśnie przez ten pryzmat należy spojrzeć na niniejsze zagadnienie<sup>6</sup>. W historii filozofii dążenie do doskonałego życia utożsamia się przede wszystkim z postacią Sokratesa, ponieważ był on pierwszym myślicielem, który w tak znaczący sposób uwypuklił praktycystyczny aspekt filozofii<sup>7</sup>. Nie należy zapominać, że sama idea filozoficznego sposobu życia pojawiła się znacznie wcześniej. Warto wspomnieć choćby pitagorejczyków, którzy

---

<sup>2</sup> Warto zwrócić uwagę na dwie zasadnicze prace tego autora na temat ćwiczeń w filozofii starożytnej; por. P. Hadot, *Czym jest filozofia starożytna?*, tłum. P. Domański, Warszawa 2000; *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, tłum. P. Domański, Warszawa 2003.

<sup>3</sup> Podstawowym dziełem tego autora na temat praktycystycznego rozumienia filozofii w epoce starożytnej jest *Metamorfozy pojęcia filozofii*, Warszawa 1996.

<sup>4</sup> Dariusz Karłowicz w swoim fundamentalnym dziele dotyczącym śmierci podejmując problematykę filozofii starożytnej jako ćwiczenia się w umieraniu, co połączył również z kategorią męczeństwa w chrześcijaństwie pierwszych wieków, której to kategorii nie waha się określić jako filozoficzną; por. D. Karłowicz, *Arcyparadoks śmierci. Męczeństwo jako kategoria filozoficzna – pytanie o dowodową wartość męczeństwa*, Warszawa 2007.

<sup>5</sup> Raczej należy mieć tu na myśli wyłącznie studentów, którzy z filozofią starożytną spotykają się w ramach kursów na uniwersytetach.

<sup>6</sup> O problematyce związku cnoty z dążeniem do doskonałego życia porównaj mój artykuł *Aspekty procesu dążenia do doskonałego życia w filozofii greckiej i w chrześcijaństwie pierwszych wieków*, „Studia Theologica Varsaviensia”, 47 (2009) nr 2, s. 183-200.

<sup>7</sup> Ponieważ trudno byłoby opisać całą filozofię starożytną jako sposób życia, choć przecież cała starożytność w pewnym sensie zamyka się właśnie w tym nurcie, ograniczymy się jedynie do wybranych postaci, m. in. do Sokratesa, Platona i kilku przedstawicieli szkoły stoickiej.

również uwypuklili praktyczny aspekt filozofii. Juliusz Domański zauważa, że w poglądach pitagorejczyków filozofia jako sposób życia miała pewne niejasne początki, natomiast w precyzyjnej i klarownej postaci pojawiła się dopiero u Sokratesa, następnie zaś kontynuowana była przez jego największego ucznia – Platona<sup>8</sup>.

Jednak rola Sokratesa wydaje się być w niniejszym zagadnieniu niezastąpiona. Myśliciel ten zachował się w historii jako filozof, czyli ten, który własnym życiem próbuje przybliżyć się do trybu życia zwanego mądrością. Warto zwrócić tutaj uwagę na definicję filozofa zawartą w platońskiej *Uczcie*<sup>9</sup>. W niniejszym dialogu filozof występuje jako ten, który mądrości nie ma, lecz mądrości pragnie. *Philosophia* to „miłość mądrości”, „pragnienie mądrości”. Mądrość została utożsamiona z samą filozofią zatem w konsekwencji nie chodzi o nic innego, jak o pragnienie filozofii<sup>10</sup>. Jednak z drugiej strony dystans między filozofią a mądrością wydaje się być nie do pokonania, ponieważ – o czym trzeba pamiętać – mądrość przynależy jedynie bogom, więc w przypadku filozofa należy raczej mówić o dążeniu do mądrości, nie zaś o jej posiadaniu. Ludzka mądrość nie może dorównać mądrości boga. Według Platona tylko bóg jest mądry, natomiast człowiek może zasłużyć jedynie na miano filozofa. „Mędrzec, Fajdrosie, to za wielkie słowo i tylko bogu samemu przystoi. Ale <<przyjaciel mądrości>>: filozof, czy coś podobnego, to znacznie bardziej stosowne i przyzwoite”<sup>11</sup>. O tym, że człowiek zbliża się do prawdy może mówić jedynie na mocy przekonania o tym, że istnieje jakieś pełne poznanie, jakim jest wiedza bogów. Owa mądrość bogów (*sophia*) nadaje sens ludzkiej filozofii poprzez sens pragnienia, ukochania (*philosophia*) i stanowi jej cel<sup>12</sup>.

Istotne wydaje się być tutaj poruszenie zagadnienia mędrca. W starożytności wszystkie szkoły filozoficzne postawiły sobie za cel wypracować ideał mędrca, którego wizerunek byłby jak najbardziej zbliżony do ludzkiej natury. Istotne jest jednak, że nie chodzi o żadnego konkretnego filozofa, lecz o pewien ideał, który byłby ważnym wzorcem nawet, gdyby nikt go nie urzeczywistnił. Dlatego właśnie mówi się o mędrca (*sophos*), nie zaś o filozofie (*philosophos*). W wyobrazeniach wszystkich szkół filozoficznych mędrzec posiadał najwyższą sumę dóbr, jakie tylko mogą być dostępne człowiekowi. Zatem mędrzec musiał posiadać pełną wiedzę o tym, co

---

<sup>8</sup> Por. J. Domański, *Przedmowa do wydania polskiego*, [w:] P. Hadot, *Czym jest...*, dz. cyt., s. 9.

<sup>9</sup> Por. P. Hadot, *Czym jest...*, dz. cyt., s. 69-82.

<sup>10</sup> Por. Tamże, s. 77.

<sup>11</sup> Platon, *Fajdros*, 278 D.

<sup>12</sup> Por. D. Karłowicz, dz. cyt., s. 145-146.

każda ze szkół uważała za istotę rzeczywistości. Mędrzec to swego rodzaju pośrednik między bogami a ludźmi<sup>13</sup>.

Jedynym mędrcem powszechnie uznanym przez wszystkie szkoły filozoficzne w starożytności jest Sokrates – ten, który zbijał z tropu i sam nie wiedział, czy rzeczywiście jest mędrcem. Posiadał on bowiem wszystkie cechy stanowiące fundament spokoju duszy i wolności od zmartwień, czyli stałość duszy, brak potrzeb oraz obojętność na rzeczy obojętne<sup>14</sup>.

Można powiedzieć, że w Sokratesie odnajdujemy wzór do naśladowania w jego ćwiczeniach duchowych, które stanowią również bardzo ważny element rozumienia filozofii starożytnej. Oczywiście u Sokratesa trudno jest wyróżnić szereg różnych ćwiczeń duchowych, ponieważ całe jego życie miało charakter życia filozoficznego w najpełniejszym znaczeniu<sup>15</sup>.

Sama metoda dialektyczna, która stanowiła przeciwieństwo esencji życia Sokratesa, jest niezwykle ważnym ćwiczeniem w jego działalności. Wydaje się, że Sokrates był pierwszym filozofem, który chciał oddzielić istotę rzeczy, odróżnić mniemania od pojęć. Ryszard Palacz – jeden z badaczy Sokratesa – napisał: „Wyobrażenia mogą być źródłem różnorodnych złudzeń, pojęcia natomiast jednoczą w jedną całość to wszystko, co pozwala ujmować zjawiska w jednym obrazie-pojęciu”<sup>16</sup>. Zatem prawdę, czyli *logos*, można jedynie poprzez dialog nauczyciela z uczniem. Dla Sokratesa jest to jedyna droga, aby osiągnąć zamierzony cel. Poznanie prawdy zawsze pociąga za sobą osiągnięcie cnotliwego życia, jednak tylko ten dialog jest skuteczny, którego treścią jest dobro, sprawiedliwość, piękno. Zatem dialog nie może dotyczyć dowolnych tematów, a powinien być skoncentrowany wokół tego, co ogólne i najwyższe<sup>17</sup>. Sokrates w swoim nauczaniu stosował dwie metody: majeutyczną, która polegała na rozbudzaniu drzemiącej w uczniu wiedzy oraz metodę elenktyczną, w której zawiera się słynna sokratejska ironia<sup>18</sup>.

Podobne rozumienie życia filozoficznego można zaobserwować u Platona. W Akademii również, podobnie jak u Sokratesa, najważniejsze było wewnętrzne przekształcenie człowieka. Niezwykle ważne dla Platona było zagadnienie polityki. Jednak nie była to jedyna dziedzina, w której Platon chciał kształcić ludzi, bowiem pragnął on kształcić ludzi w ogóle, wyposażając ich

---

<sup>13</sup> Por. Tamże, s. 147.

<sup>14</sup> Por. P. Hadot, *Czym jest...*, dz. cyt., s. 281-283.

<sup>15</sup> Por. Tamże, s. 96-97.

<sup>16</sup> R. Palacz, *Sokrates*, Zielona Góra 1994, s. 114.

<sup>17</sup> Por. Tamże, s. 114-117.

<sup>18</sup> Sokratejska metoda dialektyczna została bardzo dobrze opracowana przez licznych badaczy Sokratesa, m. in. por. A. Krokiewicz, *Sokrates*, [w:] Tenże, *Sokrates. Etyka Demokryta i hedonizm Arystypa*, Aletheia, Warszawa 2000; I. Krońska, *Sokrates*, Warszawa 1964; R. Palacz, dz. cyt.

w wiedzę, która jest oparta na precyzyjnej metodzie racjonalnej, natomiast z drugiej strony – zgodnie z koncepcją Sokratesa – Platon chciał wprowadzić koncepcję nieodłączną od miłości dobra i wewnętrznego przekształcenia człowieka<sup>19</sup>.

Cel Platona, jakim było wewnętrzne przekształcenie człowieka, również pociągał za sobą różnorodne ćwiczenia duchowe, które Platon w znacznej mierze przejął od swojego mistrza – Sokratesa. Dlatego właśnie nie powinno zdumiewać, że najistotniejszymi ćwiczeniami w Akademii były ćwiczenia dialektyczne, bowiem dyskurs w ówczesnym czasie odgrywał rolę niezwykłą. Jednak Platon widział w sztuce dialektycznej pewne zagrożenia, ponieważ każdy z uczniów Platona miał wówczas do spełnienia określoną rolę w mieście. Obawiał się, że metoda ta może wpoić jego jeszcze niedoświadczonym uczniom błędną zasadę, że każdą tezę można obronić lub uczynić ją fałszywą w zależności od okoliczności. Tego typu zabiegi stosowali sofisci, którzy – tak przynajmniej przyjmuje się potocznie – posługując się podstępym rozumowaniem usiłują osłabić lub ukryć prawdę i wzmocnić fałsz, doprowadzając do tego, że przyjmuje on pozory prawdy<sup>20</sup>. Platon był absolutnym przeciwnikiem metod stosowanych przez tzw. Pierwszych wychowawców<sup>21</sup>. Dlatego właśnie swoją dialektykę w zupełności oparł na dialektyce Sokratesa. Nie było to ćwiczenie logiczne, gdyż wówczas byłoby to prowadzenie sporu dla samego sporu, a Platon wyraźnie się temu przeciwstawiał: „Ale jeżeliby się chciało rozmawiać po przyjacielsku, tak jak ja z tobą teraz, to trzeba by teraz jakoś łagodniej odpowiadać, tak jak w zwyczajnej rozmowie. A charakter zwyczajnej rozmowy może na tym polegać, żeby nie tylko dawać odpowiedzi prawdziwe, ale opierać się na tym, co zgodzi się przyjąć, jako rzecz znaną, uczestnik rozmowy”<sup>22</sup>. Wyraźnie tu widać, że Platonowi nie chodzi o narzucanie rozmówcy swojego stanowiska, lecz ćwiczenie to ma na celu przede wszystkim dyscyplinę dwóch rozmówców oraz przekraczanie własnego punktu widzenia podczas dyskusji. Prawdziwy dialog nie jest możliwy, jeśli naprawdę rozmówcy nie chcą dialogować. Zgodność między rozmówcami narasta z każdym kolejnym stadium dyskusji i już nie chodzi o narzucanie swojej opinii czy prawdy drugiemu rozmówcy, lecz celem jest zdobycie umiejętności postawienia się na miejscu interlokutora, czyli nauczyć się wychodzenia poza własny punkt widzenia. Dzięki temu rozmówcy mogą odkryć prawdę niezależną od nich samych. To jednak zależy od tego, na ile będą

<sup>19</sup> Por. P. Hadot, *Czym jest...*, dz. cyt., s. 89. Choć – biorąc pod uwagę całokształt poglądów tak bardzo spójnych z ówczesnie dominującym nurtem – wydaje się, że zamiast słów „kształcić ludzi”, lepiej byłoby mówić o ich „kształtowaniu”. Kształcenie polega jedynie na przekazywaniu wiedzy, natomiast kształtowanie zawiera w sobie elementy doskonalenia człowieka, jego drogi do cnoty. Zatem wydaje się, że termin „kształtować” lepiej oddaje to, co w rzeczywistości Platon miał na myśli.

<sup>20</sup> Por. G. Reale, *Historia filozofii starożytnej*, tłum. E. I. Zieliński, t. 1, Lublin 1999, s. 235.

<sup>21</sup> Na temat sofistów por. W. Jaeger, *Paideia*, tłum. M. Plezia, t. 1, Warszawa 1962, s. 302-345; G. Reale, dz. cyt., t. 1, s. 233-296.

<sup>22</sup> Platon, *Menon*, 75 C-D.

potrafili podporządkować się autorytetowi znacznie wyższego rzędu – *logosowi*. Należy jednak pamiętać, że ów *logos* nie stanowi wymiaru pewnej wiedzy absolutnej. Chodzi jedynie o wytworzenie pewnej zgodności między rozmówcami, którzy wówczas będą w stanie wspólnie zaakceptować pewne stanowiska. Wyraźnie tu widać, że w etyce dialogu Platona również chodziło o wybór pewnego sposobu życia, ponieważ najbardziej istotna była sama praktyka dialogowania, która pociągała za sobą wewnętrzną przemianę człowieka, co mógł umożliwić ów dialog. Ponownie podjęty wcześniej wysiłek jest ważniejszy niż skutek teoretyczny. Najistotniejsze jest osiągnięcie celu praktycznego, czyli wewnętrznej przemiany, kierowanie się ku filozoficznemu sposobowi życia w coraz głębszym wymiarze<sup>23</sup>.

Z powyższych rozważań wynika, że tezy postawione przez Platona mają jeden bardzo ważny cel – nauczyć się życia filozoficznego. Należy pamiętać, że Akademia była miejscem, gdzie dyskusje mogły być prowadzone w sposób zupełnie swobodny, uczniowie nie czuli się zobowiązani wobec żadnej ortodoksji ani dogmatyzmu. Nawet jeśli uczniowie w Akademii nie zgadzali się w pewnych punktach doktrynalnych, to z pewnością byli zgodni co do wyboru sposobu życia zaproponowanego przez Platona. Wiedzieli bowiem, że to jest prawdziwą filozofią, co pozwala się samokształtować, czyli osiągać doskonałość, a to z kolei umożliwia sama praktyka dialogowania. Zatem przedmiot dyskusji oraz jej treść doktrynalna nabiera znaczenia drugorzędowego, ponieważ liczy się sama praktyka dialogowania oraz umożliwione przekształcenie wewnętrzne. W tym właśnie miejscu pojawia się filozofia jako wybór życiowy<sup>24</sup>. Jak twierdzi Platon, żyć na sposób filozoficzny to przede wszystkim żyć intelektualnie i duchowo, przy czym należy zmienić swoje myślenie, które obejmuje całe życie moralne<sup>25</sup>. Jak twierdził Arystoteles, chodziło o życie na sposób filozoficzny, chcąc wspólnie prowadzić badania bez żadnych zewnętrznych korzyści, celowo przeciwstawiając się zabiegom sofistycznym<sup>26</sup>.

Powyższe rozważania pokazują, jak ważny jest dyskurs filozoficzny dla postawy filozoficznej. Starożytne szkoły filozoficzne dowodzą, że życie i dyskurs są nierozdzielne. Za Pierrem Hadot można powiedzieć, że dyskurs nigdy nie będzie dyskursem filozoficznym, jeśli

---

<sup>23</sup> Por. P. Hadot, *Czym jest...*, dz. cyt., s. 93-97.

<sup>24</sup> Por. Tamże, s. 95-96.

<sup>25</sup> Por. „A nasza myśl obecna (...) wskazuje zdolność tkwiącą w duszy każdego człowieka i to narzędzie, którym się każdy człowiek uczy. Tak samo, jak oko nie mogło się z ciemności obrócić ku światłu inaczej, jak tyko wraz z całym ciałem, tak samo całą duszą trzeba się odwrócić od świata zjawisk, które powstają i giną, aż dusza potrafi patrzeć na byt rzeczywisty i jego pierwiastek najjaśniejszy i potrafi to widzenie wytrzymać. Ten pierwiastek nazywamy *Dobrem*”, Platon, *Państwo*, 518 C.

<sup>26</sup> Por. Arystoteles, *Metafizyka*, 1004 b 25, [w:] *Dzieła wszystkie*, tłum. K. Leśniak, t. 2, Warszawa 1990.

pozostanie oddzielony od życia filozoficznego, natomiast nie jest możliwe prowadzenie życia filozoficznego, jeśli nie będzie ono związane z dyskursem<sup>27</sup>.

Kolejnym bardzo ważnym ćwiczeniem praktykowanym we wszystkich szkołach filozoficznych w starożytności było *meditatio mortis*. Ówczesnie wybór mądrości nierozdzielnie łączył się z wyborem śmierci. Ponownie należy powrócić do postaci Sokratesa, który jest centralnym punktem tej wielkiej tradycji. Jego słynny proces i śmierć zapoczątkowały rozprzestrzenianie się idei *meditatio mortis* we wszystkich szkołach filozoficznych w starożytności. Już Platon – najbliższy uczeń Sokratesa – twierdził, że każdy, kto chce być rzeczywiście sprawiedliwy, nie zaś tylko sprawiedliwego udawać, zostanie skazany na śmierć<sup>28</sup>. Zatem dla Platona Sokrates jest ucieleśnieniem człowieka sprawiedliwego. Jest to los, którego nie można w żaden sposób uniknąć ani zmienić jego biegu. Jeśli filozof nie chce sprzeniewierzyć się sam sobie, to musi umrzeć, gdyż owa śmierć nie jest wynikiem sumy jego czynów, lecz wynika ona z tego, kim się jest<sup>29</sup>.

Oczywiście, ćwiczenie się w śmierci ma swoje podstawy w wyżej już wspomnianej tezie o urzeczywistnianiu w życiu filozoficznym zgodności słów i czynów. Sokrates swoje przekonanie wyraża w sposób jednoznaczny. Twierdzi on, że filozofia może być ćwiczeniem się w umieraniu, gdyż jest procesem oczyszczenia i wyzwolenia duszy od ciała<sup>30</sup>. Zatem śmierć, o ile będzie rozumiana właśnie jako oddzielenie duszy od ciała – gdyż wówczas będziemy wolni od wszelkich pokus i namiętności – o tyle może być celem, do którego zmierzają filozofowie.

Jednak Karłowicz zwraca uwagę na paradoks, jaki kryje w sobie definicja filozofii jako *meditatio mortis*. Otóż stan doskonałości zostaje ukazany jako stan niedoskonałości, czyli tego, co powszechnie przyjęło się uważać za doskonałość oraz szczęście. Wyraźnie zatem widać, że jest to sytuacja, w której chcąc wskazać na drogę do doskonałości, powinno się raczej mieć na myśli to, co należałoby porzucić, nie zaś to, do czego powinno się zmierzać. Natomiast jeśli spojrzeć na tę kwestię z perspektywy niefilozoficznej, oznaczałoby to tyle, że należy porzucić wszystko, gdyż dla ludzi, którzy nie przyjęli tzw. filozoficznej postawy w życiu, najistotniejsze były często różnorodne rzeczy materialne, władza itp., czyli to, co filozofów w sensie posiadania nie interesowało wcale.

---

<sup>27</sup> Por. P. Hadot, *Czym jest...*, s. 223-225.

<sup>28</sup> Por. Platon, *Państwo*, 361 E-362 A.

<sup>29</sup> Por. D. Karłowicz, dz. cyt., s. 182.

<sup>30</sup> Por. Platon, *Fedon*, 67 C-D. Nie wiadomo jednak dokładnie, czy był to pogląd samego Sokratesa, czy może raczej Platona, co jest związane ze słynną kwestią sokratyczną.

Powyższe rozważania dają nam podstawy do zrozumienia, dlaczego Sokrates w trakcie procesu praktycznie wcale się nie bronił<sup>31</sup>. Najważniejsza była dla niego prawda, dla której kształcił swoją osobowość przez niemal całe życie. Stąd również wynika zupełny brak zainteresowania filozofa żoną Ksantypą na krótki czas przed wykonaniem wyroku<sup>32</sup>.

Jeśli chodzi o *meditatio mortis* w szkole stoickiej, to należy zaznaczyć, że tu myśl o śmierci nadaje każdej, nawet najmniejszej chwili powagę, a także wartość. Podkreśla to Marek Aureliusz: „Każdej chwili usilnie dbaj o to, jako Rzymianin i jako mężczyzna, byś, co masz właśnie pod ręką, to załatwił z pełną, a nie udaną godnością, i miłością, i swobodą i zachowaniem sprawiedliwości i byś zapewnił sobie niezależność od wszystkich innych myśli. Zapewnisz zaś ją sobie, jeśli będziesz każdą pracę wykonywał jakoby ostatnią w życiu, tak, by była wolna od wszelkiej nierozwagi i rażącej niezgody z nakazami rozumu, i od obłudy, i samolubstwa, i niezadowolenia z losu”<sup>33</sup>. Innym natomiast razem pisze: „Tak należy wszystko czynić i mówić i o wszystkim myśleć, jakby się już miało odejść z życia”<sup>34</sup>. Znamienne są również te słowa rzymskiego cesarza: „Jest to cechą charakteru doskonałego, że przeżywa dzień każdy jako ostatni i ani niczym się nie trwoży, ani w działaniu nie słabnie, ani nie jest obłudny”<sup>35</sup>.

Warto również przytoczyć słowa Epikteta, który twierdzi, że myśl o śmierci powinna zawsze być człowiekowi bliska. „Śmierć i wygnanie, i wszelkie inne nieszczęścia, których już samo wyobrażenie grozą przejmując, niech zawsze stoją ci przed oczyma, a już najbardziej z wszystkiego – godzina śmierci. W ten bowiem sposób ani nie będziesz nigdy snuł w myśli nikczemnych zamierzeń, ani też niczego nie będziesz zbyt gorąco pożądał”<sup>36</sup>.

---

<sup>31</sup> Por. Platon, *Obrona Sokratesa*, 21 D.

<sup>32</sup> Por. Platon, *Fedon*, 60 E.

<sup>33</sup> Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, II, 5, tłum. M. Reiter, Warszawa 1997.

<sup>34</sup> Tamże, II, 11.

<sup>35</sup> Tamże, VII, 69.

<sup>36</sup> Epiktet, *Encheiridion*, 21, w: Tenże, *Diatryby. Encheiridion*, tłum. L. Joachimowicz, Warszawa 1961. Ponadto: Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, tłum. W. Kornatowski, Warszawa 1961. „Nie mówię, żebym z tego powodu miał się wzbraniać przed przydaniem sobie większej liczby lat, ale nie powiem też, że mi brakło czegoś do szczęśliwego życia, jeśli wątek jego będzie przecięty. Nie sposobiałem się bowiem na ten dzień, który mi jako ostatni pożądaną nadzieją przyobiecawała na później, ale na każdy z nich patrzyłem jak na ostatni” (93, 6); „A czyż można się zachowywać bardziej nierozsądnie niż dziwić się, że któregoś dnia stało się coś takiego, co przecież może stać się dnia każdego? Stoi wprawdzie przed nami kres tam, gdzie go umieściła nieubłagana konieczność przeznaczenia, atoli nikt z nas nie wie, w jakiej odległości od tego kresu się znajduje. Kształtujemy więc świadomość naszą tak, jakbyśmy odbyli już swoją 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 niedokończony, że wciąż odkłada się w nim coś na potem. Kto co dzień kończy swe życie, ten nie odczuwa braku czasu. A właśnie z tego braku czasu rodzi się lęk o przyszłość i jej pożądanie, które przysparza duszy zgryzot” (101, 7-8).



Stoicki punkt widzenia w aspekcie *meditatio mortis* wydaje się być bardzo interesujący. Otóż w terażniejszości zawiera się wartość absolutna istnienia i jednocześnie wartość absolutna intencji moralnej. Zatem kierując całą uwagę oraz świadomość właśnie na ową terażniejszość, trudno jest pragnąć czegoś ponad, ponieważ wydaje się, że w obecnej chwili ma się wszystko<sup>37</sup>. Taki punkt widzenia pozwala ludziom na życie pełnią szczęścia, ponieważ szczęście zawsze ma wymiar pełni, podobnie jak koło, o którym wspomina Seneka – koło zawsze pozostanie kołem niezależnie od jego rozmiarów<sup>38</sup>. Działanie moralne, jak podkreśla Marek Aureliusz, jest w każdej chwili doskonałe<sup>39</sup>.

Wydaje się, że Seneka w kontekście ćwiczenia się w śmierci podejmuje bardzo ciekawą problematykę. Otóż wspomina on o nieustannym rodzeniu się na nowo każdego dnia. „Jeśli Bóg dorzuci nam jeszcze dzień jutrzejszy, przyjmijmy to z zadowoleniem. Beztroskim i najszczęśliwszym panem siebie jest ten, kto wygląda jutra bez niepokoju. Kto powiedział sobie: <<swój już przeżył>>, codziennie wstaje po nowy zysk”<sup>40</sup>. Wyraźnie widać, że niniejsze ćwiczenie pozwala na zupełnie odmienne, od potocznie przyjętego, postrzeganie życia oraz czasowości. „Zatem pospieszaj, mój Lucyliuszu, z życiem i każdy dzień miej za osobny żywot. Kto się tak właśnie przygotował, dla kogo każdy dzień będzie stanowił całe życie, ten nie zaznaje żadnych obaw”<sup>41</sup>.

Natomiast, jak zauważa Pierre Hadot, *meditatio mortis* u stoików prowadzi do pełnego i całkowitego przekształcenia terażniejszości<sup>42</sup>. Seneka nie chce pokazać, że jest to przekształcenie terażniejszości, a zatem również własnego życia oraz siebie dla samego przekształcenia. Chodzi przede wszystkim o wspomniany już wyżej, cel praktyczny. Seneka chce pokazać, jak wieść życie spokojne, takie, które będzie miłe i dobre. Zatem celem *meditatio mortis* nie jest śmierć, lecz właśnie życie – dobre życie. „Życie głupie jest niemiłe i pełne trwogi: całkowicie zwraca się ku przyszłości”<sup>43</sup>.

<sup>37</sup> Por. P. Hadot, *Czym jest...*, dz. cyt., s. 247.

<sup>38</sup> „Czy przypadnie komuś w udziale długa starość, czy też znajdzie ona kres przed dojściem do starości, miara dobra najwyższego pozostaje ta sama, chociaż miara wieku jest różna. Czy nakreślisz większe koło czy też mniejsze, dotyczy to jego rozmiarów, a nie kształtu. Choć jedno z nich pozostanie na długo, a drugie zetrzesz natychmiast i zasypiesz tymże samym piaskiem, na którym było nakreślone, jedno i drugie istniało w tejże postaci. Co jest prawe, nie mierzy się ani wielkością, ani liczbą, ani czasem swojego trwania. Nie można tego ani rozciągnąć, ani ściągnąć. Trwające przez sto lat cnotliwe życie skróć, jak tylko chcesz, a nawet zacieśnij do jednego dnia: pozostaje równie szlachetne”, Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 74, 26-27.

<sup>39</sup> Por. Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, XI, 1.

<sup>40</sup> Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 12, 9.

<sup>41</sup> Tamże, 101, 10.

<sup>42</sup> Por. P. Hadot, *Czym jest...*, dz. cyt., s. 248.

<sup>43</sup> Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, 15, 9.

Problemy poruszane przez filozofię starożytną wydają się być bardzo aktualne. Warto zwrócić uwagę choćby na poglądy Seneki na temat marnotrawienia czasu na zajmowanie się sprawami doczesnymi zamiast podejmowania ćwiczeń w życiu cnotliwym. Seneka wyraźnie pokazuje problem, który jest bardzo aktualny również dzisiaj, a mianowicie, że dostrzega się wartość swojego życia zwykle zbyt późno. „O wiele za późno wtedy dopiero zaczynać życie, kiedy je trzeba już dokończyć! I cóż to za głupia niepamięć śmiertelnej doli, żeby aż na pięćdziesiąty lub sześćdziesiąty rok życia odkładać rozumne postanowienia i chcieć rozpoczynać życie w tym wieku, do którego dożyło niewiele!”<sup>44</sup>.

Warto zastanowić się nad tym, czy filozofia starożytna może stanowić lekarstwo dla człowieka w XXI wieku. Jak widać, zasadnicze problemy egzystencjalne dotyczą dzisiaj dokładnie tych samych zagadnień, jakich dotyczyły w epoce starożytnej. Wydaje się, że współcześnie spoglądamy na różne kwestie zbyt pragmatycznie, ograniczając się jedynie do scjentystycznego podejmowania rozwiązywania problemów, lecz stawiane pytania dotyczą tych samych zagadnień. Zatem może warto spróbować zakotwiczyć w mentalności ludzi dzisiejszych pewną formę ćwiczeń duchowych poprzez zwrócenie ich uwagi na pewną cykliczność w rzeczywistości, co pozwoli na życie szczęśliwe i godne oraz na wcześniejsze dostrzeżenie, że troska o szeroko rozumiane życie duchowe może okazać się znacznie ważniejsza niż troska o przytłaczającą doczesność. Oczywiście w świadomości człowieka współczesnego nigdy pojęcie ćwiczeń duchowych nie będzie tak intensywne, jak miało to miejsce w starożytności, jednak warto spróbować podejmować choćby pewne ćwiczenia dialektyczne, które stopniowo mogą doprowadzić do *meditatio mortis*, które przecież w rzeczywistości nie stanowi sztuki umierania, lecz jest sztuką prawdziwie szczęśliwego życia.

## ABSTRACT

### FORMING OF CONTEMPORARY MAN BY MEANS OF SPIRITUAL EXERCISES IN ANCIENT PHILOSOPHY

The purpose of this article is to prove that ancient philosophy is very important for contemporary man. We can see the growing lack of sense of life, therefore, we ask the same questions which were asked by ancient philosophers. It is relevant to look at philosophical solutions which can bring about happy life. It was the main purpose of philosophers.

---

<sup>44</sup> Seneka, *O krótkości życia*, III, w: Tenże, *Dialogi*, tłum. L. Joachimowicz, PAX, Warszawa 1998.

Furthermore, it is important to concentrate mainly on understanding ancient philosophy as a way of life or some attitude towards life. It is related to practice of spiritual exercises. That issue is connected with the idea of wise man each philosophical school in antiquity tried to form.

There are two essential spiritual exercises in ancient philosophy. One of them is the exercise of dialectic which makes a connection between the philosophical discourse and life. The other exercise is *meditation mortis* which is a summit of every spiritual exercises practiced in antiquity. It seems that the correct understanding of ancient philosophy with its spiritual exercises can be like a medicine for a man in the 21<sup>th</sup> because main existential problems are very similar to the problems in antiquity. However, nowadays the pragmatic attitude leads to solving problems only in a scientific way. This is the reason why the return to ancient philosophy seems to be impossible. However, we should try to see some repetition in our reality what makes it possible for a contemporary man to engage in these exercises profitably. These exercises enable us to lead a happy life as understood by ancient philosophy.

Key words: spiritual exercises, ancient philosophy, contemporary man