

4. „Żyją zasady”

Tytuł tego rozdziału to nawiązanie do sformułowania użytego przez polskiego tłumacza Marka Aureliusza w „Rozmyślaniach”. W oryginale mamy tam zdanie „Ta dogmata poos alloos dynatai nekroothenaí” (co dosłownie tłumaczymy: „jakże miałyby obumrzeć zasady”). W drugiej części zdania Marek Aureliusz dodaje: „jeżeli odpowiednie wyobrażenia nie zgasły, których ciągle wzmacnianie od ciebie zależy.” Ciekawe jest to, że odnośnie do zasad, czyli inaczej dogmatów (przy czym ten termin ma w starogreckim bardzo szerokie znaczenie, właśnie obejmujące między innymi reguły, zasady), autor stoicki używa określenia stosowanego raczej do żywej istoty, tak jakby zasady były jakimś organizmem, który może żyć lub obumrzeć i który w związku z tym należy pielęgnować tak, jak się pielęgnuje roślinę. Współczesnemu czytelnikowi taki zabieg może się wydawać nienaturalny, czy też co najmniej osobliwy. W istocie nie jest to jednak metafora. Należy w tym kontekście przypomnieć stoickie przekonanie, że wszystko jest cielesne, wszystko, co istnieje jest ciałem lub częścią jakiegoś ciała. A to, co dane ciało podtrzymuje w trwaniu, to jego zasada. Ciało ludzkie, zarówno w sensie szerszym, jak i węższym (to jest w znaczeniu ciała refleksyjnego) jest ciałem ożywionym. Jego zasada, to zasada jego życia. Tym, co utrzymuje ciało refleksyjne przy życiu, co je utrzymuje w stanie względnie optymalnym, ma postać określonego sposobu myślenia – tym zaś, co nadaje myśleniu spójność są różne reguły i zasady. W tym sensie najważniejsze reguły i zasady, jeśli je odpowiednio pielęgnujemy, powtarzamy sobie w myślach, stale do nich wracamy, podtrzymują przy życiu naszą refleksyjność, w tym też sensie, właśnie literalnie rzecz biorąc, one w nas żyją.

Poniżej przedstawiamy spis takich zasad, gotowych do powtarzania i przerabiania dalej po swojemu na różne sposoby. Zasady te są spójne z tezami poprzednich rozdziałów tego tekstu, w szczególności z rozdziałem pierwszym i drugim. Przez spójność rozumiem, że każdą z nich, tak jak jest tu sformułowana, można logicznie wywieść z przedstawionych tu tez. Ich powtarzanie ma przy tym ten efekt, że przeciwdziała zagrożeniom opisanym w rozdziale trzecim. Przedstawiony tu zbiór ma nadto dwie istotne właściwości. Po pierwsze jest pomyślany jako możliwie kompletny czy też reprezentatywny dla sumy kluczowych stoickich tez teoretycznych, przełożonych tu na życiowe maksymy w duchu „Encheiridionu” Epikteta. Po drugie zbiór ten jest „wyzywający” w pewnym specyficznym sensie – w tym mianowicie, że tam gdzie i na ile to było możliwe poszczególne zasady zostały wyostrzone pod kątem uwypuklenia ich niezgodności z duchem czasów współczesnych (kulturą popularną, trendami społecznymi). Ma to praktykującemu stoikowi pomóc w namierzeniu miejsc oporu czy walki, którą codziennie w sobie z otaczającym go światem musi toczyć.

4.1.

Żadna rzecz dobra nie dzieje się nagle.

Toteż jeśli ktoś oczekuje od ciebie szybkich decyzji i pospiesznych działań, zachowaj powściągliwość, poczekaj, zastanów się. Pośpiech zaburza osąd.

4.2.

Nawet jeśli wytrwałość nie jest wartością, to pozwala ujawniać wartości.

Toteż zawsze staraj się dochować wierności zobowiązaniom, nawet jeśli to się wiąże z jakimiś bólami i niedogodnościami. Walcz o małżeństwo, przyjaźń i inne ważne sprawy. Rezygnacja i decyzja o rozstaniu prawie zawsze jest oznaką słabości ducha.

4.3.

Każdego dnia znajdź powód do wdzięczności.

Dobro nie pochodzi od ciebie, lecz przez ciebie przechodzi. Jest właściwością energii Wszechświata. Zaniedbując poczucie wdzięczności odcinasz się od tej energii i nie masz z czego być dobrym.

4.4.

Prawdziwe działanie rodzi się z refleksji, a nie na odwrót.

Toteż poprzedzaj działanie refleksją i refleksją je wieńcz. Nie poprzedzaj natomiast refleksji działaniem, ani jej działaniem nie wieńcz.

4.5.

Nie ufaj ludziom znajdującym się pod wpływem emocji.

Nie wierz ich słowom, nie ufaj ich deklaracjom, nie traktuj poważnie ich czynów. Jeśli to częsty dla nich stan, unikaj ich o ile możesz możesz, traktuj jak małe dzieci o ile nie możesz.

4.6.

Nie ufaj swoim emocjom i odruchowym odczuciom.

Emocje przeczekuj cierpliwie, odczucia sprawdzaj skrupulatnie. Tylko refleksja jest gwarantką słuszności czynu.

4.7.

Szanuj ludzi nie tylko za to jacy są, ale także za to jacy mogliby być.

Ucz się dostrzegać w ludziach najlepszą wersję ich samych i współpracuj z nimi na jej rzecz.

4.8.

Zło czynu jest niestopniowalne.

Nie patrz na skalę niewłaściwości jakiegoś czynu, ale na to, do czego cię to może doprowadzić, skoro już na tę drogę wstąpiłeś. Koniec zawsze zawiera się w początku.

4.9.

Nic nie jest trudne do udźwignięcia, wszystko jest lekkie.

Każdy ciężar, nawet największy jest konsekwencją wyłącznie twojej percepcji, a w szczególności oczekiwań. Przyjmij, że wszystko, co ci się od świata należało już dawno dostałeś i już na zawsze masz – wtedy wszystko inne stanie się lekkie.

4.10.

Jesteś istotą jednodniową, jak niektóre gatunki owadów.

Toteż żyj tylko w dniu dzisiejszym. Niech to jak się czujesz i kim jesteś nigdy w najmniejszym stopniu nie zależy od tego, co się kiedyś wydarzyło lub kiedyś może się jeszcze wydarzyć.

4.11.

Nie potrzebujesz niczego, co wymaga zmiany w świecie.

Toteż nie nazywaj potrzebą niczego, co wymaga jakiejś zmiany w o otaczającym cię świecie, w tym w zachowaniach innych ludzi względem ciebie. Wszystko, czego naprawdę potrzebujesz, już masz. Nic nie musi się zmienić, żebyś był zadowolony.

4.12.

Planuj, ale nie bądź zależny od tego, co zaplanowałeś.

Plany są po to, żeby wyznaczać kierunek, a nie po to, żeby doznać spełnienia na skutek osiągnięcia celu. Jedynym celem dnia dzisiejszego jest dobrze obrany kierunek – niczego więcej nie potrzebujesz. I to jest łatwe do osiągnięcia.

4.13.

Spokój nie jest celem, lecz skutkiem ubocznym jego osiągnięcia.

Toteż nie poszukuj spokoju, ale wewnętrznej równowagi w dążeniu do tego, co jest wyłącznie w twojej mocy. I to właśnie daje ci w efekcie spokój. Pamiętaj, że dokładnie tak samo jest ze szczęściem.

4.14.

Człowiek jest nieodłączny od jego ekosystemu i nie ma żadnej wartości w oderwaniu.

Toteż nigdy nie patrz na człowieka jako cel, ale jako część większego celu, jakim jest planeta i jej ekosystemy. Jeśli jakieś działanie sprzyja człowiekowi kosztem ekosystemu, to jest złe, także dla tego człowieka.

4.15.

Porażki, duchowo rzecz biorąc, są bardziej pożądane od sukcesów.

Toteż raduj się swymi klęskami i zawodami, bo tylko one hartują ducha i, odpowiednio doświadczone, przybliżają cię do głębszego i trwalszego spełnienia.

4.16.

Nie ufaj ludziom napawającymi się sukcesami i rozpaczającymi nad porażkami.

Zdradzą każdą sprawę, żeby ukoić swój ból. Nie dotrzymają umów, jeśli to im przyniesie wybawienie.

4.17.

Przebywaj w kosmosie.

Stale odświeżaj ducha perspektywą kosmiczną, żeby zachować właściwe nastawienie i przykładać odpowiednią miarę do każdej sprawy. Wszystko jest chwilowe – tylko kosmos trwa wiecznie. Tylko on jest twoim prawdziwym domem, reszta to dekoracje.

4.18.

Przywiązuj się do człowieczeństwa, a nie do konkretnego człowieka.

Toteż nie rozpaczaj, gdy ktoś ci bliski choruje lub odchodzi, bo to co w tej osobie jest ludzkie jest też wieczne i pozostaje.

4.19.

Twoje cele nie są ważniejsze od celów innych ludzi.

Toteż do każdej swojej sprawy podchodź ze swobodą i dystansem, niczym sportowiec, który toczy rozgrywkę nie dla zwycięstwa, lecz dla samego sportu. Na koniec dnia liczy się wyłącznie kondycja twojej duszy.

4.20.

Nie lękaj się bólu – jest taką samą częścią życia, jak przyjemność.

Doświadczenie życia w całości i przeżywanie go w pełni wymaga wymaga przyjęcia bólu na równi z przyjemnością, dyskomfortu na równi z komfortem. Kto unika jednej strony, nie doświadczy w poprawnie także drugiej.

4.21.

Przyjmij śmierć jako naturalną i przez to przyjazną konieczność.

Umrzesz, bo się narodziłeś. Jeśli życie jest błogosławieństwem, to śmierci jest tego częścią. Przyjmij ją z taką samą akceptacją, jak wszystko co dobre w życiu. Pełna akceptacja śmierci wyzwala.

4.22.

Nawet jeśli wydaje ci się, że jakaś rzecz zewnętrzna jest od ciebie częściowo zależna, traktuj ją jakby była całkowicie niezależna.

Albowiem poczucie wpływu na rzeczywistość zewnętrzną jest uwodzące i zwodnicze. Zaakceptuj fakt, że nawet sprawy najbardziej ci z pozoru podległe w istocie w ogóle nie są w twojej mocy. Wykonuj je z pokorą, jakbyś odbywał posługę. Z tego płynie wolność.

4.23.

Nie ekscytuj się wydarzeniami sportowymi – to uleganie instynktowi plemiennemu.

Sport jest współczesną formą igrzysk – rozjusza duszę jak narkotyk. Uczestnicz w takich spektaklach co najwyżej z uznania dla wartości zdrowia ciała fizycznego.

4.24.

Ograniczaj wszelkie używki, tak fizyczne jak i behawioralne.

Wszystko, co nie służy bezpośrednio zachowaniu kondycji twojego ciała lub relacji z innymi jest używką i naraża twój umysł na zniewolenie, a ciało i relacje na obniżenie ich kondycji.

4.25.

Nie musisz mieć zawsze racji, ani pewności – wystarczy namysł.

Ludzie żyją w różnych prawdach i interpretacjach. Nie ludź się, że zawsze zdołasz ich przekonać do swoich racji, nie ludź się, że ty masz zawsze rację, nie wierz w to, że istnieje sposób na niezawodne upewnienie się w swoich racjach. Poddaj sprawę namysłowi, rozpatrz ją z różnych stron, staraj się uwzględnić perspektywę innych – a potem działaj. To wystarczy.

4.26.

Nie lękaj się o kondycję otaczającego cię świata – będzie się toczył właściwym mu torem.

Tak jak umiera człowiek, podobnie przemijają cywilizacje. Nie masz na to zbyt wielkiego wpływu. Sprawy ludzkie zawsze przechodziły i będą przechodziły najtragiczniejsze nawet zawirowania. To część porządku tego świata.

4.27.

Sprawy bieżące – polityczne, rodzinne, towarzyskie – nie zasługują na szczególną uwagę.

Toteż nie interesuj się nimi przesadnie. Wystarczy mieć w nich tylko ogólne rozeznanie, tak jak w kierunkach świata podczas dłuższego marszu. Ludzie zazwyczaj nadmiernie się takim sprawom oddają, tracąc z pola widzenia to, co istotne.

4.28.

Jeżeli ludzie jakoś działają względem ciebie, to znaczy, że muszą tak działać.

Toteż nie myśl o czynach innych ludzi inaczej niż o działaniu sił przyrody. Przychodzi burza, bo musi przyjść burza, nadchodzi mżawka, bo musi nadejść. Ktoś wyrządza ci jakąś przykrość lub dyskomfort – bo musiał. Przygotowuj się na to i obcuje z tym tak jak ze zjawiskami atmosferycznymi.

4.29.

Jakość działania jest pochodną jakości woli, która jest pochodną jakości uwagi.

Toteż dbaj o uwagę, nie pozwalaj jej sobie niczym rozpraszać. Nie zaprzataj jej zbędnymi drobnostkami. A kiedy zajmujesz się jakąś sprawą, to zajmuj się tylko tą sprawą i żadną inną – nie pozwalaj myślom wędrować.

4.30.

Ciało jest ważne, relacje międzyludzkie są ważne, twoja indywidualność jest ważna, ale jakość myślenia (refleksyjność) jest zawsze najważniejsza.

Toteż swoją hierarchię wartości zawsze porządkuj wedle tej zasady. Ubytek jakości myślenia zawsze przekłada się na wszystkie inne obszary – to prosta transakcja.

4.31.

W każdej chwili masz tylko jedno zadanie: dokonać możliwie najlepszego wyboru.

Toteż nie oglądaj się ani na przeszłość, ani na przyszłość. Wybierz, zdecyduj, reszta to działanie i spokój.

4.32.

Nie istnieją rzeczywiste konflikty wartości, a jedynie blahe niesnaski.

Toteż wszystko, co urasta do rangi wielkich konfliktów wartości to jedynie konsekwencja braku jasnej hierarchii wartości i jej osadzenia na poprawnej kondycji refleksyjności, która jest jedynym Dobrem, które w związku z tym nie może wchodzić w żadne realne konflikty z żadnymi innymi dobrami lub wartościami.

4.33.

Z perspektywy wiecznego ruchu kosmosu wszystko jest chwilowe, także ty.

Toteż nie przywiązuj nadmiernej wagi do własnego ja i swoich potrzeb. Pamiętaj, że w każdej chwili masz w sobie samym dostęp do tej odwiecznej i niezmiennej energii, która wszystko porusza. Tam się osadzaj i odświeżaj.