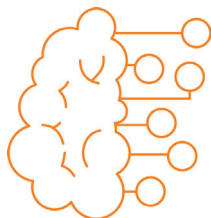


Rozmowy z samym sobą – ćwiczenia filozoficzne układające w głowie

ZADANIE 1



Gdzie i kiedy uczymy się, jak żyć dobrze i szczęśliwie? – burza mózgów.

.....
.....

Czy mądrość życiowa jest współcześnie promowaną wartością?

.....
.....

ZADANIE 2

Czy ćwiczenia woli i intelektu są równie ważne jak ćwiczenia ciała? – burza mózgów

.....
.....
.....



Cnoty etyczne (moralne) i dianoetyczne (intelektualne)

ZADANIE 3

**W GRUPACH (3–4-OSOBOWYCH) POROZMAWIAJCIE O CNOTACH.
KTÓRE Z NICH WARTO PIELĘGNOWAĆ? KTÓRE SĄ DLA CIEBIE NAJWAŻNIEJSZE?
CZY SĄ CNOTAMI DIANOETYCZNYMI CZY ETYCZNYMI? JAK MOŻNA JE OSIĄGNAĆ?**

Wybierz je z puli lub dodaj własne:

.....
.....
.....



cierpliwość, dowcipność, hojność, łagodność, mądrość, męstwo, poczucie własnej wartości, pracowitość, prawdomówność, przyjaźń, rozsądek, słuszne oburzenie, sprawiedliwość, umiar, uprzejmość



**Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego**

ZADANIE 3



PO CO MAREK AURELIUSZ PISAŁ SWOJE ROZMYŚLANIA?
CZY SĄ WSPÓŁCZESNE FORMY, KTÓRE SPEŁNIAJĄ
TEN SAM CEL? – BURZA MÓZGÓW.

.....

.....

.....

.....

ZAD. 4

W GRUPACH (3–4-OSOBOWYCH) POROZMAWIAJCIE
O ĆWICZENIACH FILOZOFICZNYCH.
CZY KTÓREŚ Z NICH SZCZEGÓLNIIE WAM ODPOWIADA?
JAK MOŻNA JE WDROŻYĆ W ŻYCIE? OD CZEGO ZACZAĆ?
CZY ZNACIE JAKIEŚ NOWOCZESNE METODY LUB APLIKACJE,
KTÓRE MOGĄ NAS WESPRZEĆ W TYCH PRAKTYKACH?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ZAD. 5

SAMODZIELNA ANALIZA TEKSTÓW

Wybierz jeden z cytatów ze źródeł. Zastanów się, co dla Ciebie oznacza i jak mógłbyś „skorzystać z niego”, pamiętając o nim w ciągu dnia.



.....

.....
.....
.....

ZAD. 6

Ułóż się w wygodnej pozycji (niech ciało wybierze) w cichym i bezpiecznym miejscu. Nie rób nic, co by nie służyło pozbyciu się fizycznego bólu lub rozdrażnienia psychicznego. Gdy to się uda, zostań w takiej pozycji i w takim stanie około półtorej godziny. Jeśli trzeba, dokonuj tylko delikatnych korekt¹.

Celem ćwiczenia jest doświadczenie *atarksj* – głębokiego spokoju; stanu przeciwnego ciągłemu zabieganiu czy umysłowej aktywności. Nic nie musisz, po prostu jesteś.

3

BIBLIOGRAFIA

Hadot P., *Czym jest filozofia starożytna?*, Warszawa 2000.

Hadot P., *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, Warszawa 2003.

Hadot P., *Filozofia jako edukacja dorosłych*, Warszawa 2023.

Hadot P., *Twierdza wewnętrzna*, Kęty 2004.

Fabjański M., *Uwolnij się! Dobre życie według siedmiu filozofów-terapeutów*, Kraków 2020.

Reale G., *Historia filozofii starożytnej*, Lublin 1996–1997.

Reale G., *Myśl starożytna*, Lublin 2003.

Wolska U., *Terapia filozoficzna. Od umiłowania mądrości do dobrego i spełnionego życia*, Warszawa 2020.



¹ Ćwiczenie zaczerpnięte z książki M. Fabjańskiego, *Uwolnij się! Dobre życie według siedmiu filozofów-terapeutów*, Kraków 2020, s. 29.

ŹRÓDŁA



Życie filozoficzne jest oderwaniem od życia codziennego; jest konwersją, całkowitą zmianą widzenia i stylu życia, zachowania.

P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, dz. cyt., s. 58.



Od chwili wstania z łóżka, zawczasu przemyśleć, w związku z różnymi czynnościami w ciągu dnia, czy lepiej żyć jak niewolnik swych namiętności, czy też użyć przeciw nim rozumu.

J. Marquardt w: P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, dz. cyt., s. 20–21.



Rano sprawdzimy najpierw, co trzeba zrobić w ciągu dnia, i z góry ustalimy zasady, które zainspirują nasze działanie i będą nami kierować. Wieczorem rozliczymy się ze sobą ponownie, żeby sobie uświadomić popełnione błędy lub osiągnięte postępy².

P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, dz. cyt., s. 20–21.



Wszędzie i zawsze zależy od ciebie czuć zubożenie upodobanie w obecnym społeczeństwie zdarzeń, zachowywać się sprawiedliwie wobec ludzi przed tobą obecnych, stosować do wewnętrznego wyobrażenia, jakie masz w tej chwili, reguły rozróżniania, by nie przenikało do ciebie nic, co nie jest obiektywne.

Marek Aureliusz, *Rozmyślenia VII, 54*, tłum. M. Reiter.



²

Czemu cię zajmuje to, co się dzieje poza tobą.

Marek Aureliusz, *Rozmyślania* I, 7, tłum. M. Reiter.



Nie zajmuj się na raz wieloma sprawami, jeśli chcesz zachować pogodę ducha.

Marek Aureliusz *Rozmyślania*, IV, 24, tłum. M. Reiter.



Nie marnuj pozostającej ci części życia na rozmyślanie o innych.

Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, III, 4, tłum. M. Reiter.



5

Winniśmy brać pod uwagę, że to, czego pragniemy i do czego zmierzamy z wielkim wysiłkiem, albo nie przynosi żadnego pożytku, albo o wiele więcej szkody. Niektóre rzeczy są zbyteczne, inne zaś nie są warte swej ceny, lecz nie dostrzegamy tego, i rzeczy, które nas kosztują najdrożej, uważamy za prezenty.

Seneka, *Myśli*, V 42,6, tłum. S. Stabryła