

All rights reserved including the right of reproduction
in whole or in part in any form.

Această ediție este publicată prin acordul cu Portfolio,
membră a grupului Penguin Publishing Group, o companie Penguin Random House LLC.

The Daily Stoic

Copyright © 2016 by Ryan Holiday and Stephen Hanselman
Originally published by Portfolio/Penguin, an imprint of Penguin Random House LLC.

© 2020 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro/blog

Înregistrările au fost făcute în studiourile ACT și Politon

Durata 11:08 h

Traducător: **Bogdan Ghiurco**

Redactor: **Camelia Zara**

Lectura: **Cosmin Șofron**

Sunet: **Emilian Osiescu**

Muzica: **J. S. Bach** – Goldberg Variations (www.musopen.org) – licență CC PD

Coperta: **Marian Iordache**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Producător: **Adrian Hoțoiu**

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestui audiobook nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de audiobook le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestui audiobook, astfel ca el să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil. Vă mulțumim.

CUPRINS

000. Avertisment	0:00:42
001_1. INTRODUCERE	0:08:11
001_2. Din Grecia și Roma până în zilele noastre	0:04:48
001_3. O carte filosofică pentru o existență filosofică	0:04:02
002. Partea I – DISCIPLINA REPREZENTĂRII	
002. Ianuarie: Claritate	1:01:07
033. Februarie: Patimi și emoții	0:52:21
062. Martie: Conștientizare	0:54:15
093. Aprilie: Gândire imparțială	0:53:36
123. Partea a II-a – DISCIPLINA ACȚIUNII	
123. Mai: Acțiunea corectă	0:48:00
154. Iunie: Rezolvarea problemelor	0:51:59
184. Iulie: Datorie	0:53:33
215. August: Pragmatism	0:54:51
246. Partea a III-a – DISCIPLINA VOINȚEI	
246. Septembrie: Tărie de caracter și capacitate de adaptare	0:59:18
276. Octombrie: Virtute și bunătate	0:52:16
307. Noiembrie: Acceptare/ <i>Amor fati</i>	0:49:26
337. Decembrie: Cugetări despre moarte	0:52:47
368. Păstrează-ți stoicismul	0:03:25
369. Un model de practică caracteristică stoicismului târziu și un glosar de termeni-cheie și fragmente	0:01:48

BROȘURĂ

MODEL DE PRACTICĂ CARACTERISTICĂ STOICISMULUI TÂRZIU

Trei discipline pentru acțiune			
Trei părți ale sinelui	1. Studiu / Învățare	2. Exersare	3. Antrenament
3. Voința: Consimțământ / Refuz Eliberarea de deziluzie; calm	Logica: ce ne aparține, pentru binele comun și adevăr	Discernământ și adevăr	Înțelepciune
2. Acțiunea: Impulsul de a face / Refuzul de a face Acțiune în cunoștință de cauză, nu neglijentă	Morala: ce ne aparține, pentru binele comun	Datorie și acțiune adekvată	Dreptate și curaj
1. Reprezentarea: Dorință / Aversiune Înlăturarea falsei opinii și a pasiunii	Fizica: ce ne aparține, ce nu ne aparține, și ce ne este indiferent	Obişnuință și dispo- ziție	Stăpânire de sine

GLOSAR

Adiaphora (ἀδιάφορα): lucrurile indiferente; nici bune, nici rele, în sensul moral absolut. În gândirea stoică, toate lucrurile din afara sferei alegerii raționale (vezi *prohairesis*) ne sunt indiferente. În sens relativ, unele dintre lucrurile aflate în afara controlului nostru sunt bunuri preferate sau nepreferate (*proêgmena/aproêgmena*). Marc Aureliu spune (5.20) că oamenii care împiedică progresul alegerii noastre raționale, deși figurează în mod normal în grija noastră, ne devin indiferenți. Termenul apare de șaptesprezece ori în *Diatribele* lui Epictet și o dată în *Manual*; vezi *Diatribă* 2.19.12b-13 și 3.3.1. În cugetările lui Marc Aureliu apare de șase ori; vezi și 8.56 (*prohairesisul* meu este indiferent față de cel al altora și invers).

Agathos (ἀγαθός): bine, sau un lucru dorit. Epictet menține o poziție stoică clasică atunci când spune că binele (și răul) se regăsesc doar în noi, în *prohairesisul* nostru, nu în lucrurile exterioare (*Diatribă* 2.16.1), și atunci când declară: „Zei au dat această lege: dacă vrei ceva bun, obține-l de la tine însuși.” „Apără-ți binele personal în tot ce faci.” (4.3.11)

Anthrôpos (ἄνθρωπος): om, ființe umane în general. Pentru Epictet (*Diatribă* 2.10.1), suntem, mai presus de toate, ființe umane pe deplin libere și care controlează toate celelalte lucruri prin puterea alegerii raționale (*prohairesis*). O „ființă umană frumoasă” stăpânește virtuțile (*Diatribă* 3.1.6b-9). Trebuie să fim „ființe umane unitare” (*Diatribă* 3.15.13), lucru pe care Hadot îl numește auto-coerență (*The Inner Citadel/Citadela interioară*, pp. 130-131). În Marc Aureliu (vezi 5.1, 5.20, 8.1, 8.5, 8.26), termenul este folosit cu accent pus pe lucrurile și activitățile de care ar trebui să ne preocupăm.

Apatheia (ἀπάθεια): calm imperturbabil, liniște sufletească. Ca verb, ἀπαθέω înseamnă a (te) elibera de patimi. Epictet: *Diatribă* (de șapte ori ca substantiv, de unsprezece ori ca verb), vezi 4.3.8; de două ori în *Manual*. Marc Aureliu îl folosește de patru ori ca verb; vezi 6.16.2b-4a. Singura dată când îl folosește ca substantiv, spune: cu cât o persoană este mai aproape de *apatheia*, cu atât este mai puternică (11.18.5b). Vezi *pathos*.

Aphormê (ἀφορμή): evitare, aversiune, impulsul de a nu acționa (ca rezultat al ekklisis). Antonim al cuvântului *hormê*. *Hormê/Aphormê* este a doua din cele trei discipline ale educației la Epictet (3.2.1-3a) și termenul apare frecvent în *Diatribă*. Marc Aureliu nu folosește termenul în acest sens, folosește doar *hormê*.

Apotynchanô (ἀποτυγχάνω): a eșua, a rata lovitura, nerealizare; a rata sau a greși ținta. Apare de douăzeci și patru de ori la Epictet, adesea împreună cu *orexis/oregô*; vezi îndeosebi 3.2.1-3a. Diogene Laerțiu spune că Zenon a definit „dorința” drept eșecul de a reuși să dobândim lucrul după care tânjim (*Despre viețile și doctrinele filosofilor* 7.1.113). Termenul nu apare la Marc Aureliu. Această experiență este o sursă esențială de tulburare în viață. Vezi de asemenea *hamartanô*.

Aproêgmena (ἀπροηγμένα): lucruri pe care nu le preferăm; lucruri indiferente, în sens moral absolut, dar de valoare relativ negativă și lucruri indezirabile în mod natural, cum ar fi boala. Opusul lui *proêgmena*. Termenul nu apare nici la Epictet, nici la Marc Aureliu, dar știm de la Diogene Laerțiu că era des întâlnit în învățăturile stoice ale lui Zenon și Chrysippus, după Poseidonios (*Despre viețile și doctrinele filosofilor* 7.1.102ff). Cicero reia termenul în sensul folosit de Zenon și oferă un echivalent latin: *reiecta/praeposita* (*Despre supremul bine și supremul rău și Academica*, 1.X.36-39). Seneca nu preia termenii de la Cicero și folosește în schimb *commoda/incommoda* (avantajos/dezavantajos). „În viață, există lucruri avantajoase și dezavantajoase – însă amândouă sunt în afara controlului nostru” (*Epistole către Lucilius* 92.16). Cicero îl transformă într-o subcategorie a *reiecta/praeposita* (*Despre supremul bine și supremul rău* 3.21).

Aretê (ἀρετή): Virtutea, bunătatea și perfecțiunea umană; sursa valorii absolute. Hadot observă că cele patru virtuți cardinale ale lui Platon nu sunt redată pe deplin în prezentarea făcută de Arrian lui Epictet (*Citadela interioară*), dar în Marc Aureliu, care l-a studiat pe Epictet în detaliu, acestea sunt formulate clar și sunt corelate cu ceea ce Hadot numește „cele trei părți ale spiritului” (vezi tabelul). Diogene Laerțiu spune că cele patru virtuți cardinale erau fundamentale pentru stoici (*Despre viețile și doctrinele filosofilor*, „Zenon”, 7.92b): *σωφροσύνη/sôphrosunê*/stăpânirea de sine, *δικαιοσύνη/dikaïosunê*/dreptatea, *ἀνδρεία/andreiá*/curajul, *φρόνησις/phronêsis*/înțelepciunea. Chrysippus spune că chiar și o clipă de înțelepciune (*phronimos*), este același lucru cu o veșnicie de *aretê* (Plutarh, *Scrieri morale* 1062). Musonius Rufus spune că „Omul are o înclinație înnăscută spre virtute.” (*Cuvântări* 1.7.1-2). Marc Aureliu amintește toate cele patru virtuți în 3.6.1 și 5.12 și trei dintre ele (fără curaj) în 7.63, 8.32 și 12.15. Noi le prezentăm aici drept țintele progresului moral, către care se îndreaptă toate activitățile noastre. Marc Aureliu spune că ar trebui să ne lăsăm virtuțile să strălucească până când ne stingem cu totul (12.15). Epictet amintește dreptatea și stăpânirea de sine în discuția sa despre virtute din 3.1.6b-9, unde folosește termenul *σωφροσύνη* într-un sens mai moderat, de „liniștit” (în opoziție cu „nedisciplinat”), iar termenul său preferat pentru stăpânirea de sine care apare aici (și în alte pasaje, împreună cu înțelepciunea/*φρονίμωφ*, în 2.21.9) este cel de *ἐγκρατεῖς/egkrateis*/măiestrie sau de exercitare a controlului asupra unui lucru (în opoziție cu *ἀκρατεῖς/akrateis*/necontrolat). Seneca folosește termenul latin *virtus* și spune că „virtutea este singurul bine” și că nu este cu nimic mai prejos de „adevăr și judecata statornică” (*Epistole către Lucilius* 7.32).

Askêsis (ἄσκησις): exersare, practică, antrenament disciplinat, destinat să ducă la atingerea virtuții. Epictet consideră că sunt trei domenii în care trebuie să ne educăm (*Diatribă* 3.2.1-3a, 3.12.8) – celebra doctrină a celor trei teme (*topoi*) despre care specialiștii spun că reprezintă unica contribuție a lui Epictet la stoicismul târziu (vezi cartea lui Long, *Epictet: A Stoic and Socratic Guide to Life/Epictet: Un ghid stoic și socratic al vieții*, pp. 112-118; Hadot, *Citadela interioară* pp. 89-100). Înaintea lui Epictet, Seneca susține vechea diviziune stoică a filosofiei în trei părți, pe care el le numește: „morală, fizică și logică” (*Epistole către Lucilius* 89.9). Epictet, spunem noi, identifică, de asemenea, trei niveluri ale disciplinei, începând cu învățarea/studiul (*μανθάνω/manthanô*, care apare de șaptezeci și nouă de ori), continuând cu exersarea (*μελετάω/meletaô*, care apare de cincizeci și patru de ori; vezi *Diatribă* 2.19.29-34, unde spune „învață și exersează sărguincios”) și încheind cu antrenamentul riguros (*ἀσκέω/askêsis*, care apare de patruzeci de ori). Pentru cele trei niveluri ale disciplinei, vezi 2.9.13-14. Pentru Epictet, analogiile pentru exersare și antrenament merg de la lupte și atletism (vezi „atletul invincibil” din 1.18.21-23; „adevăratul sportiv antrenându-se riguros” în 2.18.27-2), la *pankration* (3.10.6-7) și la „antrenamentul dur de iarnă” (*χειμασκησια/*

cheimaskêsai) al soldaților (1.2.32, 4.8.35-37). Deși fiecare dintre aceste trei domenii și niveluri de disciplină se întrepătrund și comunică între ele, există un sens clar al ierarhiei în expresiile suflului, trecând de la dorință, prin acțiune, la înțelegere, și avansând în lume prin acțiunile noastre, de la învățare, prin exersare și antrenamente dure, către virtute (vezi tabelul). Pentru Marc Aureliu, care este adesea ironic cu privire la studiul simplu, la cărți și la parada de învățături (2.2, 3.14, 5.5, 5.9), aceste cuvinte apar extrem de rar. Pare mult mai interesat să supună lucrurile direct încercărilor vieții cotidiene, respectând principiile rațiunii noastre conducătoare (*hêgemonikon*). În acest fel, este pe aceeași lungime de undă cu memorabila muștrare a lui Epictet cu privire la proclamarea celor învățate, fără a fi mai întâi digerate (vezi *Diatribes* 3.21.1-3). Pentru Marc Aureliu, toată ideea este să ne folosim rațiunea pentru a demonstra prin acțiune virtuțile stăpânirii de sine, curajului, dreptății și înțelepciunii, care se corelează cu *topoi* ale lui Epictet (vezi tabelul).

Ataraxia (ἀταραξία): liniște, eliberarea de tulburarea cauzată de lucrurile externe. Este rodul îmbrățișării filosofiei, potrivit lui Epictet (*Diatribes* 2.1.21-22). Apare de paisprezece ori în *Diatribes* și de două ori în *Manual*; vezi *Diatribes* 2.2 (paragraful lui Arrian), 2.18.28, 4.3.6b-8 și 4.6.34-35. Apare o singură dată la Marc Aureliu (9.31; nu aici).

Axia (ἀξία): adevărata valoare a lucrurilor; valoarea relativă a lucrurilor preferate; despre oameni, cu sensul de reputație sau merit. Apare de optsprezece ori la Marc Aureliu; vezi 4.32, 5.1, 5.36, 9.1.1 și 12.1. Marc Aureliu îl citează pe Epictet în privința acestui concept, în pasajul în care vorbește despre cum putem folosi puterea acceptării în ce privește impulsurile noastre (11.37). La Epictet, termenul apare de douăzeci și nouă de ori în *Diatribes* și de două ori în *Manual* (36; nu aici). Vezi *Diatribes* 1.2.5-7, 4.1.170, 4.3.6-8 și 4.5.34-37. Per ansamblu, ideea este că de prea multe ori schimbăm lucruri de mare valoare pe lucruri de nimic, o idee care datează de pe vremea lui Diogene din Sinop, întemeietorul școlii cinice, așa cum este descrisă ea de Diogene Laerțiu (*Despre viețile și doctrinele filosofilor* 6.2.35b).

Daimôn (δαίμων): spiritul divin din oameni; geniul nostru personal. Chrysippus considera că o viață fericită și armonioasă este posibilă atunci „când toate acțiunile promovează armonia geniului care conlucrează în omul individual cu voința aceluia care conduce universul” (*Despre viețile și doctrinele filosofilor* 7.1.88). Epictet ne îndeamnă să nu ne facem niciodată griji, pentru că nu suntem niciodată singuri: divinitatea este mereu în noi, la fel și *daimôn*-ul nostru (*Diatribes* 1.14.14; nu aici).

Diairesis (διαίρεσις): analiză, divizare în părți. Este ceea ce folosim pentru a face diferența între ce depinde de puterea noastră de alegere și ce nu.

Dianoia (διανοία): gând, inteligență, scop, facultate mintală. Haines notează: „neafectat de mișcările *pneumai*”.

Dikaiosunê (δικαιοσύνη): dreptate, corectitudine. Diogene Laerțiu consemnează că, pentru stoici, acest termen însemna „a fi în armonie cu legea și a tinde să aduci oamenii împreună” (*Despre viețile și doctrinele filosofilor* 7.99; nu aici). Este una dintre cele patru virtuți cardinale (și anume: stăpânirea de sine, dreptatea, curajul și înțelepciunea). Marc Aureliu îl folosește de șaptesprezece ori, întotdeauna în spiritul descris de Diogene Laerțiu, unde apare alături de celelalte virtuți (vezi mai ales 3.6, 5.12, 7.63 și 12.15). La Epictet se remarcă la 3.1.6b-9, unde vorbește despre „cel drept” ca fiind genul de persoană care ar trebui să ne străduim să devenim.

Dogma (δόγμα): ceea ce pare; părere sau credință; din punct de vedere filosofic, dogmata sunt principii sau judecăți întemeiate pe rațiune și experiență. Haines notează că „ceea ce sunt senzațiile pentru corp și impulsurile pentru spirit, asta sunt *dogmata* pentru inteligență”. Epictet ia în vizor forma netestată a *dogmata*, considerându-le τὰ πονηρὰ δόγματα, adică opinii asupri-toare sau fără valoare, care trebuie eliminate de alegerea noastră rațională (*Diatribes* 3.3.18-19;

* *Pneuma* (gr.) – „respirație”, dar și „spirit”, „suflet”. (n.red.)

vezi și 3.19.2-3) înainte să ne distrugă fortăreața interioară (4.1.86). Termenul apare de peste o sută de ori la Epictet (vezi *Manualul 5*, unde ne spune că nu lucrurile ne tulbură, ci reprezentările noastre/*dogmata* despre ele) și de douăzeci și trei de ori la Marc Aureliu (vezi mai ales 4.49, 7.2, 8.1, 8.22 și 8.47, unde vorbește de mai multe ori despre îndreptarea principiilor). Marc Aureliu și Epictet folosesc totodată și cuvântul *krima* (κρίμα) când vorbesc despre decizii și judecăți (Marc Aureliu, *Către sine* 11.11, 8.47; Epictet, *Diatribes* 4.11.7).

Dokimazein (δοκιμάζω): a evalua; a testa; a examina în amănunt. Acesta este un verb-cheie în înțelegerea stoicismului lui Epictet (se regăsește de zece ori în *Diatribes* și o dată la începutul *Manualului*), dar nu este folosit deloc de Marc Aureliu. Cuvântul se referă la cel care testează metalele prețioase și monedele ca să le verifice autenticitatea. Într-unul dintre cele mai memorabile fragmente din Epictet, el compară nevoia noastră de a testa reprezentările cu procesul de verificare a monedelor și cu felul în care un negustor priceput poate deosebi o monedă calpă după sunetul pe care-l scoate când e aruncată pe masă, așa cum un muzician detectează o notă falsă (*Diatribes* 1.2.7–11ff). Vezi totodată și exercițiile pe care le recomandă pentru a ne ocupa de reprezentări (*Diatribes* 2.18.24; *Manualul* 1.5). După cum reprezentările simțurilor trebuie testate, la fel și judecățile noastre (*dogmata/theôrêma*) trebuie supuse unei interogatoriu temeinic (ἐλέγχω; termen folosit și de Epictet și de Marc Aureliu) pentru a fi testate.

Doxa (δόξα): credință, opinie.

Ekklisis (ἐκκλισις): aversiune; îndepărtare de un lucru. Opusul cuvântului *orexis*, alături de care figurează adeseori. Acesta este primul nivel al auto-coerenței (vezi tabelul). Epictet ne avertizează în repetate rânduri că, în cazul aversiunilor, trebuie să le aplicăm doar asupra preocupărilor proprii și nu și asupra celor controlate de ceilalți (vezi *Diatribes* 4.1.81-82ff; nu aici). Cuvântul apare de cincizeci și trei de ori în *Diatribes*. Făcând o analogie cu un meci de box, Marc Aureliu ne spune că putem evita oamenii care au intenții rele fără să manifestăm suspiciune față de ei (6.20). În acord cu Epictet, Marc Aureliu ne îndeamnă să ne limităm aversiunea doar asupra lucrurilor care stau în puterea noastră (8.7). Vezi *orexis*.

Ekpyrôsis (ἐκπύρωσις): conflagrația ciclică (naștere și renaștere) a universului. Această idee, centrală în fizica și cosmologia stoică, datează de la Heraclit (Marc Aureliu 3.3; nu aici). Stoicii compară acest foc cu rațiunea atotpătrunzătoare (*logos spermatikos*) a universului (vezi Marc Aureliu 6.24).

Eleutheria (ἐλευθερία): libertate, independență. Mulțimea spune că doar cel liber poate fi educat, dar stoicii spun că doar cel educat poate fi liber (*Diatribes* 2.1.21-22). Incluzând forma adjectivală, apare de peste o sută de ori în *Diatribes*. Marc Aureliu îl folosește de nouă ori ca substantiv (vezi 5.9).

Eph' hêmin (ἐφ' ἡμῖν): ceea ce depinde de noi; ceea ce se află sub controlul nostru; folosirea corectă a reprezentărilor, impulsurilor și judecăților. *Enchiridion* (sau *Manualul*) lui Epictet începe cu cea mai celebră frază stoică. Epictet spune că atunci când ne dorim ceva din afara sferei noastre de control, ne cuprinde neliniștea (*Diatribes* 2.13.1). Părerea noastră cu privire la ceea ce depinde de noi ne determină libertatea (3.26.34-35).

Epistêmê (ἐπιστήμη): cunoașterea sigură și adevărată, superioară celei de tip katalêpsis.

Ethos (ἔθος): deprindere sau obișnuință. Vezi și *hexis*. Practica stoică târzie se concentrează foarte mult pe obișnuință. Ideile lui Musonius Rufus despre educație vizau educația, mediul și obiceiurile, care variază de la persoană la persoană (*Cuvântări* 1.1). Epictet duce și mai departe acest interes arătat obișnuinței: „Întrucât obișnuința este o influență atât de puternică și suntem deprinși să ne urmăm impulsurile de câștig și evitare exterioare alegerii noastre, ar trebui să-i opunem o obișnuință contrară și, acolo unde aparențele sunt cu adevărat alunecoase, să folosim forța educației noastre” (*Diatribes* 3.12.6). El mai vorbește și despre importanța folosirii unui obicei contrar, de forță

opusă, la 1.27.4. Termenul apare de șaptesprezece ori în *Diatribele* lui Epictet. Marc Aureliu folosește acest termen de patru ori.

Eudaimonia (εὐδαιμονία): fericire, prosperitate, bunăstare. Epictet spune că zeii au creat ființele umane ca să fie fericite și echilibrate/senine (εὐσταθεῖν/*eustathein*; *Diatribă* 3.24.2b-3). *Eudaimonia* apare de treisprezece ori în *Diatribă* și o dată în *Manual*. Epictet consideră că aceasta este incompatibilă cu năzuința după lucruri pe care nu le deținem (*Diatribă* 3.24.17). Apare de două ori la Marc Aureliu (7.67), în combinație cu „viața”, care, spune el, depinde de cele mai puține lucruri (vezi și 7.17). Marc Aureliu mai are încă un cuvânt echivalent pe care-l folosește pentru εὐζωήσεις/*euzôseis*, sau „fericit în viață” (3.12; niciunul dintre cele trei nu este reprodus aici).

Eupatheia (εὐπάθεια): pasiuni sau emoții bune (în opoziție cu pathos), rezultatul judecăților corecte și al acțiunilor virtuozitate. Diogene Laerțiu scrie: „Stoicii spun că există trei stări emoționale bune (*eupatheia*), anume bucuria, prudența și voința... bucuria este o exaltare justificată de rațiune; prudența... este o evitare bazată pe rațiune... voința este o dorință rațională... Voința se împarte în bunăvoință, amabilitate, respect, afecțiune; prudența se împarte în pudoare și modestie, iar bucuria, în desfătare, veselie și bună dispoziție” (*Despre viețile și doctrinele filosofilor* 7.116).

Hamartanô (ἁμαρτάνω): a face rău, a greși, a eșua în atingerea scopului. Verbul apare de douăzeci și opt de ori la Epictet și de treizeci și patru de ori la Marc Aureliu. Totodată, *hamartia* (ἁμαρτία) – eșec, vină, eroare, a greși cuiva – apare de trei ori la Marc Aureliu, cel mai semnificativ la 10.30, când ne spune să privim greșelile altuia prin prisma propriilor noastre erori. Atât Epictet, cât și Musonius Rufus folosesc adesea reversul ca ideal, eliberarea de greșeală, *anamartêtos* (ἀναμάρτητος), care, deși imposibilă, ar trebui să fie ținta strădaniilor noastre (vezi mai ales *Diatribă* 4.12.19; *Cuvântări* 2.5.1). De la *Poetica* lui Aristotel, conceptul a fost folosit cu sensul de eroare fatală sau decizie care duce la un deznodământ tragic. Stoicii se distanțează de orice tip de gândire tragică, pe de o parte, și, pe de alta, de orice noțiune de păcat originar – toate păcatele sunt rezultatul proastelor obiceiuri, respectării opiniei general răspândite și proastelor judecăți. Filosofia este destinată să ne ajute să ne eliberăm spiritul de erorile acumulate ale existenței.

Hêgemonikon (ἡγεμονικόν): rațiune călăuzitoare sau conducătoare; principiu conducător. A. A. Long spune că termenul, care înseamnă „potrivit pentru a conduce”, a fost împrumutat de la retoricianul atenian Isocrate și a fost folosit de primii stoici pentru a descrie partea intelectuală a spiritului, diferită de cea a simțurilor (*Greek Models of Mind and Self/Reprezentări grecești ale minții și sinelui*, p. 89). Long remarcă faptul că, până la stoicii târzii, Epictet folosea termenul chiar și pentru sufletul animalelor, lipsite de judecată (*Epictet: Un ghid stoic și socratic al vieții*, p. 211) și susține că înseamnă „facultatea conducătoare a minții”. Hadot o numește partea superioară sau călăuzitoare a sufletului. Marc Aureliu folosește cuvântul ca însușire unică a ființelor umane (în special la 12.1 și 12.33). *Diatribele* lui Epictet (douăzeci și șase de referințe): 1.26.15, 1.20.11, 4.4.43, 4.5.5. Marc Aureliu (patruzeci și șase de referințe): 3.9, 4.38, 5.11, 8.48, 8.56, 9.22, 9.26, 12.1, 12.33. În timp ce Epictet se bazează în mare parte pe *prohairesis*, Marc preferă *hêgemonikon*: „În ce fel se folosește de ea însăși rațiunea ta conducătoare? Aceasta reprezintă totul. Căci ceea ce rămâne, fie dependente de tine, fie independente, sunt leșuri și fum.” (12.33).

Heimarmenê (εἱμαρμένη): soartă, destin. Stoicii erau adepți ai compatibilismului* în privința liberului arbitru și a determinismului – toate lucrurile sunt determinate, dar reacția noastră ne aparține în întregime. Vezi *pronoia*.

Hexis (ἕξις): substantiv abstract construit pe echein, a avea, a deține; o stare mintală sau un obicei, o predispoziție spre ceva; despre lucrurile materiale, o tendință sau o proprietate naturală. Epictet spune că obiceiurile trebuie „mai întâi slăbite și apoi eliminate” (*Diatribă* 2.18.11b-14); în caz contrar, se transformă în combustibil pentru propria distrugere (2.18.4-5). Vezi *ethos*.

* Convingere filosofică potrivit căreia liberul arbitru și determinismul sunt compatibile. (n.tr.)

Hormê (ὄρμη): impuls pozitiv sau atracție pentru un obiect (ca rezultat al orexis și al consimțământului nostru) care conduce la acțiune; opusul lui aphormê. Acestea pot fi impulsuri iraționale de a acționa sau o alegere rațională de a acționa sau de a depune efort într-un anumit scop. Citându-l pe Epictet, Marc Aureliu spune că „trebuie să acordăm o atenție specială sferei impulsurilor – ca acestea să fie îngrădite de anumite condiții; să fie întotdeauna potrivite cu interesul comunității (κοινωνικαί) și în raport cu valoarea specifică fiecăruia” (11.37). Acesta este al doilea nivel al auto-coerenței, care dă naștere acțiunilor noastre (vezi tabelul). Marc Aureliu leagă în repetate rânduri disciplina *hormê*-ului de acțiunile în interesul comunității (vezi și 8.7) și de actele de dreptate (4.22). Apare de treizeci și patru de ori în *Diatribele* lui Epictet, de trei ori în *Manual* și de treizeci și cinci de ori în Marc Aureliu. Seneca folosește echivalentul latin, *impetus*, de șaptezeci și nouă de ori în scrisorile sale (vezi *Epistole către Lucilius* 71.32, unde spune că virtutea rezidă în judecata noastră, care dă naștere impulsului și clarifică toate reprezentările care dau naștere impulsului).

Hulê (ὕλη): materie, material. Aceasta este o referință foarte frecventă în Epictet, unde apare de peste patruzeci de ori, de regulă în analogii despre materialul folosit de meșteșugari pentru a vorbi despre direcția în care ar trebui să ne concentrăm atenția și a locului în care vom putea observa dovada progresului nostru în arta de a trăi (*Diatribă* 1.15.2). El numește lucrurile externe materia primă a *prohairesis*-ului nostru (1.29.1-4a); în altă parte, spune: „Materia primă pentru opera unei persoane bune, ieșite din comun, este propria sa rațiune conducătoare (*hêgemonikon*)” (3.3.1). Termenul apare de nouăsprezece ori în Marc Aureliu; vezi mai ales 8.35, unde vorbește despre cum putem „transforma orice obstacol în materie primă pentru scopul nostru.” Folosit uneori în alternanță cu *ousia*.

Hypolêpsis (ὕποληψις): a accepta o opinie, o presupunere, o concepție, o noțiune, o perspectivă. Hadot traduce termenul drept „judecată de valoare” și vede o ierarhie în judecățile de valoare de nivel superior, de la *prolêpsis* la *hypolêpsis* și *katalêpsis*. Vezi Marc Aureliu 4.3.4b și 9.13, unde vorbește despre modul în care presupunerile noastre ne pot distruge, prin urmare ar trebui să le eliminăm. El mai spune că „totul se bazează pe presupunerile noastre” (12.22) și că ar trebui să ne tratăm puterea de înțelegere și de formare a opiniilor ca pe un bun sacru (3.9). Termenul apare de opt ori în *Diatribele* lui Epictet (vezi 2.19.13-14, unde spune că avem opinii opuse față de ceea ce ar trebui) și de trei ori în *Manual* (vezi 20, unde spune că opiniile sau presupunerile noastre sunt ceea ce ne alimentează furia).

Kalos (καλός): frumos; în sens moral, nobil, virtuos. Termenul echivalent al lui Seneca, folosit destul de frecvent, este *honestum*.

Katalêpsis (κατάληψις): înțelegere adevărată, percepție clară și convingere fermă necesară pentru a conduce. Hadot traduce termenul ca „percepție” sau „reprezentare obiectivă”. Acesta este un termen important pentru Epictet și contrastează cu noțiunea scepticilor, conform căreia nimic nu poate fi cunoscut cu certitudine (ἀκατάληπτος). Epictet spune că progresul adevărat (*prokopê*) înseamnă să-ți dai acordul (vezi *synkatathesis*) doar acolo unde există *katalêpsis* (*Diatribă* 3.8.4). Marc Aureliu folosește termenul pentru a lăuda caracterul lui Antoninus și râvna lui în „obținerea unei adevărate înțelegeri a lucrurilor” (6.30.2), precum și la 4.22, unde spune că fiecare impuls trebuie să fie supus afirmațiilor de dreptate și la orice reprezentare să ne păstrăm capacitatea de înțelegere.

Kathêkon (καθῆκον): datorie, acțiune adecvată pe calea către virtute. Diogene Laerțiu spune că Zenon a fost primul filosof care a folosit termenul, referindu-se la conduita ce i se cuvine unui executant (*Despre viețile și doctrinele filosofilor*, „Zenon”, 7.108). Marc Aureliu spune că fiecare datorie în viață este o sumă de acțiuni care merită o atenție metodică (6.26).

Koinos (κοινός): comun, deținut în comun. După cum menționează Haines, acest termen și cuvintele înrudite apar de peste optzeci de ori în Marc Aureliu și reprezintă o parte extrem de centrală a gândirii și orientării sale etice. Comunitatea, parteneriatul, camaraderia, vecinătatea și cooperarea sunt toate reliefate în termeni care pornesc de la *κοινωνία* (5.16, „acțiune pentru binele comun în momentul prezent”, la 9.6) până la cuvântul elaborat chiar de el, *κοινονοημοσύνη*, referitor la sentimentele celorlalți (1.16). La 6.30, Marc Aureliu ne spune: „Viața este scurtă – rodul acestei vieți este un caracter bun și care acționează pentru binele comun”. Vezi de asemenea ritualul lui de dimineață pentru a-ți reaminti că am fost „creați de natură pentru a colabora cu alții” (8.12). Un termen comun înrudit, care apare atât la Marc Aureliu cât și la Epictet este cuvântul *ἀλλήλων/allêlôn*, care se referă la faptul că suntem făcuți „unul pentru celălalt” sau „unul pentru altul” (de douăzeci și șase de ori în Marc Aureliu, în special 5,16 și 6,38; și de douăzeci de ori în Epictet, în special 2.20).

Kosmos (κόσμος): ordinea atotcuprinzătoare, lumea, universul.

Logos/Logikos (λόγος/λογικός): rațiune sau rațional; principiul de ordine al universului. *Logos spermatikos* (λόγος σπερματικός) este principiul generator al universului, care creează și ia înapoi toate lucrurile (vezi Marc Aureliu 6.24).

Nomos (νόμος): lege, obicei.

Oiêsis (οἴησις): vanitate, amăgire de sine, iluzie, opinie sau noțiune arogantă. Epictet spune (3.14.8) că două lucruri trebuie eradicate din fiecare ființă umană: amăgirea de sine și neîncrederea/timiditatea (*apistia*). Vanitatea, aroganța și opiniile noastre false trebuie înlăturate (2.17.1), împreună cu pasiunea (*pathos*). Epictet vede o tranziție de la preconcepție (*prolēpsis*), prin concepție (*hipolēpsis*), către convingerile noastre ferme (*katalēpsis*), toate putând fi supuse greșelii (*hamartia*). Heraclit numea amăgirea de sine „o boală îngrozitoare” (Diogene Laerțiu, *Despre viețile și doctrinele filosofilor*, 9.7), iar stoicii își ofereau practicile pentru a-i învăța pe oameni să și-o înfrângă.

Oikeiôsis (οἰκείωσις): stăpânire de sine, însușirea nevoilor individuale sau ale speciei. Acest substantiv apare doar o dată la Epictet (*Diatribes* 1.19.15), unde se referă la autoconservare, deși apare într-o discuție despre „interesul comun”. Și Marc Aureliu îl folosește o singură dată și face clar tranziția la celălalt stâlp al însușirii – și anume cel care se pretează la „grija pentru ceilalți” sau la tovarășia umană (3.9), în vreme ce rațiunea noastră conducătoare este ceea ce ne permite să ne păstrăm în acord cu natura și ceea ce realizează această însușire. Ca verb și adjectiv, „a însuși” și a fi „potrivit sau corespunzător”, apare mai des la amândoi.

Orexis (ὄρεξις): dorință, înclinație către un lucru. Opusul lui *ekklisis*. La Aristotel, avea înțelesul de „apetență” și era ceva în comun cu animalele și diferit de alegerea intenționată (*prohairesis*), care implica atât rațiune, cât și prudență. Epictet spune că, dacă vrem să fim liberi, nu ar trebui să ne dorim ceva ce se află sub controlul altuia (*Diatribes* 1.4.18–22). *Orexis/ekklisis* sunt subiectul primului *topoi* din cele trei, adică domenii de pregătire care duc la auto-coerență, celelalte două fiind *hormê/aphormê* și *synkatathesis* (3.2.1–3a). Cuvântul apare de cincizeci și șase de ori în *Diatribes* și de șapte ori în *Manual*. Apare de cinci ori la Marc Aureliu, o dată spunând că principiile trebuie să fie sursa dorințelor și a acțiunilor (8.1.5) și să fie limitate doar la ceea ce se află sub controlul nostru (8.7). Apare des ca verb, *ὀρέγω/oregô*, care înseamnă a te întinde după ceva, a tânji, iar în multe cazuri figurează împreună cu „fără a pierde din vedere ținta”; vezi *hamartanô* și *apotynchanô*.

Ousia (οὐσία): substanță sau ființă, folosită intersanjabil cu hulê (materie, material). Marc Aureliu vorbește aprins despre substanță ca fiind „asemenea curgerii neîncetate a unui râu, activitățile sale modificându-se constant și determinând schimbări infinite, astfel încât aproape nimic nu rămâne nemișcat” (5.23); revine astfel la Heraclit (*Despre viețile și doctrinele filosofilor* 9.8).

Paideia (παιδεία): antrenare, învățare și educare. *Askeô, manthanô* și *meletaô* (vezi tabelul) au fiecare un rol în obținerea unei educații, după cum subliniază Epictet în *Diatribes* 2.9.13-14. Pentru stoici, disciplinele zilnice sunt esențiale în dobândirea educației și numai cei educați sunt cu adevărat liberi (2.1.21-23 și 1.22.9-10a). Înfrânarea preconcepțiilor (*prolēpsin*) este scopul educației (1.2.5-7).

Pathos (πάθος): pasiune sau emoție, adesea excesivă și bazată pe judecăți false. Haines consideră pasiunea ca fiind „afectul” care succedă *hormê*, care a dus la acte împotriva naturii. Cele patru pasiuni se împart în două categorii: (1) pasiunea pentru lucrurile care nu sunt în posesia noastră actuală sau sunt anticipate în viitor, anume dorința (*ἐπιθυμία*) și frica (*φόβος*); și (2) pasiunea pentru lucrurile care ne atrag atenția în prezent, anume plăcerea (*ἡδονή*) și suferința (*λύπη*). În *Diatribes*, Epictet exprimă cel mai limpede poziția stoică asupra subiectului: „Nu-ți asigură libertatea umplându-ți sufletul de dorință, ci înlăturând-o.” Diogene Laerțiu spune că Zenon definea pasiunea/emoția ca pe o mișcare irațională și nefirească în suflet sau ca un exces de *hormê* (*Despre viețile și doctrinele filosofilor* 7.110). În ciuda concepției populare greșite, stoicii considerau bune unele pasiuni (*eupatheia*), dacă se încadrau în limite raționale: în special bucuria, precauția și speranța (*Despre viețile și doctrinele filosofilor* 7.116).

Phantasia (φαντασία): impresie, aparență, percepție. Epictet spune (1.1.7-9) că zeii ne-au oferit o singură putere, care guvernează peste toate celelalte: „capacitatea de a se folosi corect de aparențe.” El mai spune că prima și cea mai de seamă sarcină a filosofului este să testeze (*δοκιμάζω*, „testarea”) și să separe aparențele (vezi și 2.18.24). El folosește metaforele înotului împotriva curentului, a luptei și a antrenamentului riguros al unui atlet pentru a descrie efortul pe care trebuie să-l depunem pentru a ne stăpâni impresiile (2.18.27-28). „Sarcina unei persoane bune este să-și controleze impresiile în armonie cu natura” (3.3.1). Există mai bine de două sute de referințe la cuvântul *phantasia* în *Diatribes* și nouă în *Manual*. Termenul apare de aproximativ patruzeci de ori în cugetările lui Marc Aureliu (5.2, 5.16, 6.13, 8.7, 8.26, 8.28-29). Marc Aureliu are un exercițiu excelent pentru a nu-ți spune singur mai mult decât impresiile inițiale („raport” la 8.49).

Phronêsis (φρόνησις): înțelepciune practică, una dintre cele patru virtuți cardinale. Termenul este folosit în repetate rânduri de Marc Aureliu, cel mai remarcabil la 4.37, unde spune că „înțelepciunea și dreapta acțiune sunt una și aceeași” și la 5.9, unde spune „nu există nimic mai plăcut ca înțelepciunea în sine”. Vezi *arête*.

Physis (φύσις): natura, ordinea naturală; despre lucruri, specii sau categorii: caracteristică. Atât Epictet, cât și Marc Aureliu spun în mod repetat că trebuie să ne folosim principiul călăuzitor pentru a rămâne în armonie cu natura (*Diatribes* 4.4.43; Marc Aureliu 3.9). În gândirea stoică, Dumnezeu și natura sunt una.

Pneuma (πνεῦμα): aer, suflare, spirit; un principiu în fizica stoică. Partea spiritului tulburată de dorințe și aversiuni, pe care Haines o numește partea inferioară a spiritului, diferită de *nous* (mintea). Epictet are o imagine memorabilă în *Diatribes* 3.3.20-22, unde vorbește despre mișcarea unui vas tulburat cu apă ca fiind asemenea spiritului în care există lucrurile.

Proêgmena (προηγμένα): lucruri preferate; indiferente în sens moral absolut, dar cu o valoare relativ pozitivă; lucruri dorite în mod natural, cum ar fi sănătatea. Antonim al termenului *aproêgmena*.

Prohairesis (προαίρεσις): alegere rațională sau deliberată, libertate de alegere, sfera alegerii. Termenul datează de la *Etica* lui Aristotel, unde de regulă a fost tradus drept „alegere intenționată”. A.A Long, în încercarea de a-l elibera de conceptele morale moderne, îl traduce drept „voință”, termen pe care îl considerăm a fi prea îndepărtat de înțelesul obișnuit – anterior, vreme de generații, a fost tradus ca „scop moral” (W. A. Oldfather, George Long și alții). Noi evităm contaminarea termenului atât de sensul moral din tradiția creștină, cât și de sensul modernist al voinței, atât de

puternic nuanțat începând cu Schopenhauer și Nietzsche. A.A. Long consideră că este termenul preferat de Epictet pentru a distinge ființele umane de animale (care au și *hêgemonikon* în interpretarea lui Epictet; *Epictet: Un ghid stoic și socratic al vieții*, p. 211), un lucru de care nici măcar zeii nu se pot atinge (*Diatribes* 1.1.23). Termenul este folosit de șaiszeci și nouă de ori în *Diatribes* (1.4.18-22, 1.18.21-23, 1.22.10, 1.29.1-4a, 2.1.12-13, 2.5.4-5, 2.6.25, 2.10.1, 2.16.1-2a, 2.22.19-20, 3.1.39b-40a, 3.3.18-19, 3.7.5, 3.10.18, 3.19.2-3, 3.21.1-3, 3.22.13, 4.4.23, 4.5.34-37) și de șase ori în *Manual* (13). Marc Aureliu îl folosește de cinci ori în formă negativă (ἀπροαίρετα), însemnând în afara voinței noastre, și de trei ori în formă pozitivă, în sensul de alegere deliberată (3.6, 6.41, 8.56, 12.3, 12.33). În vreme ce acesta este punctul central al sistemului lui Epictet, Marc Aureliu preferă termenul *hêgemonikon*.

Prokopê (προκοπή): progres sau îmbunătățire; a fi pe calea virtuților stăpânirii de sine, curajului, dreptății și înțelepciunii. Vezi Epictet, *Diatribes* 1.4, cu accentul „pe progres”, în special 1.4.18-22; și 3.19.2-3. Cuvântul apare de paisprezece ori la Epictet (cel mai des la 1.4). Potrivit lui Epictet (4.2.1-5), timpul petrecut alături de oamenii nepotrivți ne poate limita progresul, iar Musonius Rufus ne reamintește și el același lucru (*Cuvântări* 11.53.21-22; ne pierdem sufletul).

Prolêpsis (πρόληψις): concepție primară sau preconcepție deținută de toate ființele raționale. Epictet spune să o avem pregătită ca pe o armă lustruită (*Diatribes* 4-5a, 6b). Vezi și 1.22 și 1.2.5-7, unde vorbește despre stăpânirea preconcepțiilor și adevărata semnificație a educației.

Pronoia (πρόνοια): premoniție, previziune, providență divină. Epictet spune că putem preaslăvi providența dacă avem două calități: o viziune clară a lucrurilor și recunoștință (1.6.1-2). Marc Aureliu vorbește despre încredințarea viitorului în mâinile providenței, la 12.1. Cuvântul apare de zece ori la Epictet (vezi 3.17.1) și de douăsprezece ori la Marc Aureliu.

Prosochê (προσοχή): atenție, sărguință, cumpătare. Vezi în special *Diatribes* 4.12.1-21. În 1.20.8-11, Epictet spune că avem nevoie de ea îndeosebi pentru lucrurile care ne-ar putea duce într-o direcție greșită. Marc Aureliu folosește termenul o singură dată în cugetările sale, când vorbește despre cât de scurt este timpul pe care îl avem în viață ca să mai lăsăm lucrurile indiferente să ne consume atenția (11.16; nu aici).

Psychê (ψυχή): stare de spirit, suflet, viață, principiu viu. Apare de patruzeci și trei de ori în *Diatribes*, iar laconicul Marcus îl folosește de șaiszeci și nouă de ori în cugetările sale. Marc Aureliu folosește frumoasa imagine a spiritului rațional descris sub forma unei sfere, la 11.12 (nu aici); Epictet îl descrie ca un vas cu apă (3.3.20-22). Termenul lui Seneca este *animus*, spirit rațional. Stoicii erau materialişti, deci și sufletul are substanță.

Sophos (σοφός): om înțelept, înțelept virtuos și idealul moral al stoicilor practicanți.

Sympatheia (συμπάθεια): compasiune, afinitate a părților cu întregul organic, interdependență reciprocă.

Synkatathesis (συγκατάθεσις): consimțământ; aprobare a impresiilor, concepțiilor și judecăților, care facilitează trecerea la acțiune. Vezi Marc Aureliu citându-l pe Epictet la 11.37 (ca verb) și cum se raportează la *katalêpsis*; de asemenea, la 5.10, Marc Aureliu vorbește despre modul în care fiecare aprobare a impresiilor este supusă greșelii. Acesta este cel de-al treilea nivel al auto-coerenței, care privește voința și judecata și ceea ce alegem să respingem (vezi tabelul). Apare de opt ori ca substantiv și de douăzeci și unu ca verb în Epictet: 3.2.1-3a, 3.8.4 și 4.11.6-7.

Technê (τέχνη): meșteșug, artă în sensul de profesie sau vocație. Marc Aureliu spune că *technê*-ul nostru este să fim ființe umane bune (11.5). Epictet folosește destul de des analogiile cu meșteșugurile și negustoria, mai ales atunci când atrage atenția asupra materialului adecvat al lucrării noastre ca ființe umane.

Telos (τέλος): țelul final sau obiectivul vieții.

Theôrêma (θεώρημα): principiu general sau percepție, adevăr al științei; utilizat intersanjabil cu *dogmata* când se vorbește despre depozitul de judecăți al minții.

Theos (θεός): Dumnezeu; putere divină, creatoare, care conduce universul și le oferă ființelor umane rațiunea și libertatea de alegere. În ce privește teologia, în ciuda faptului că reflectă politeismul culturii lor și a deselor referiri la zei de toate genurile, stoicii târzii erau moniști și panteiști: Dumnezeu = natură. În plus, erau materialiști, așa că până și scânteia divină din noi – și sufletul – erau considerate trupești. Epictet era originar din Frigia și avea o viziune foarte vie și personală a lui Dumnezeu. El se referea la Dumnezeu ca la un tată bun (vezi în special *Diatribes* 1.6, 3.24). A.A. Long, cel mai important exeget al lui Epictet, descrie problema astfel: „Fie că [Epictet] vorbește despre Zeus, despre Dumnezeu, despre natură sau despre zei, el este complet convins că lumea este organizată exact cum trebuie de o putere divină a cărei mijlocire se manifestă în forma cea mai înaltă în ființa umană” (*Epictet: Un ghid stoic și socratic al vieții*, p.134). Long consideră că Epictet a reînviat sensul puternic religios dat de Cleanthes (succesorul lui Zenon). La niciun stoic nu întâlnim un Dumnezeu transcendent – o diferență esențială față de creștinism. Epictet spune că trebuie să încercăm să îmbinăm alegerea cu voința lui Dumnezeu (*Diatribes* 4.1.89). Marc Aureliu se referă de regulă la divinitate într-un sens mai larg, deseori în manieră politeistă (vezi 9.1.1), dar împărtășește viziunile lui Epictet, mai ales atunci când spune: „păstrează-ți cu sfințenie capacitatea de înțelegere” ca pe un dar de la Dumnezeu, care presupune supunere față de El (3.9). Și Seneca vorbește adesea despre divinitate la plural, dar toți trei sunt de acord că trebuie să ne acceptăm soarta și să căutăm să ne corectăm propriile greșeli, în loc să dăm vina pe ceilalți sau pe zei (*Epistole către Lucilius* 107.12).

Tonos (τόνος): tensiune, principiu în fizica stoică reprezentând atracția și repulsia; un mod de a înțelege ce anume dă naștere virtuții și viciului în suflet.