

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	13
ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ: ΤΟ ΠΕΔΙΟ ΤΗΣ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ	23
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ: ΔΙΑΥΓΕΙΑ	24
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ: ΠΑΘΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ	63
ΜΑΡΤΙΟΣ: ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ	96
ΑΠΡΙΛΙΟΣ: ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΗ ΣΚΕΨΗ	130
ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ: ΤΟ ΠΕΔΙΟ ΤΗΣ ΔΡΑΣΗΣ	165
ΜΑΪΟΣ: ΟΡΘΗ ΔΡΑΣΗ	166
ΙΟΥΝΙΟΣ: ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ	200
ΙΟΥΛΙΟΣ: ΚΑΘΗΚΟΝ	235
ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ: ΠΡΑΓΜΑΤΙΣΜΟΣ	268
ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ: ΤΟ ΠΕΔΙΟ ΤΗΣ ΘΕΛΗΣΗΣ	303
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ: ΕΓΚΑΡΤΕΡΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑ	304
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ: ΑΡΕΤΗ ΚΑΙ ΚΑΛΟΣΥΝΗ	341
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ: ΑΠΟΔΟΧΗ / <i>AMOR FATI</i>	375
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ: ΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΠΕΡΙ ΘΝΗΤΟΤΗΤΑΣ	410
ΠΑΡΑΜΕΝΟΝΤΑΣ ΣΤΩΙΚΟΣ	445
ΕΝΑ ΜΟΝΤΕΛΟ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΤΟΥ ΥΣΤΕΡΟΥ ΣΤΩΙΚΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΓΛΩΣΣΑΡΙ ΓΙΑ ΟΡΟΥΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΘΕΜΑΤΑ	447

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα προσωπικά ημερολόγια ενός από τους σημαντικότερους Ρωμαίους αυτοκράτορες, οι ιδιωτικές επιστολές ενός από τους διαπρεπέστερους δραματουργούς και σοφότερους ανθρώπους εξουσίας στην αρχαία Ρώμη, οι διαλέξεις ενός απελεύθερου δούλου και εξόριστου, ο οποίος αναδείχθηκε σε έναν από τους σημαντικότερους διανοητές και δασκάλους – όλα αυτά τα απίστευτα γραπτά μπόρεσαν να φτάσουν αλώβητα ως τις μέρες μας, ενάντια σε όλες τις αντιξοότητες και το πέρασμα δύο χιλιετιών.

Και τι λένε; Θα μπορούσαν στ' αλήθεια αυτά τα αρχαία, μυστηριώδη χειρόγραφα να περιέχουν κάτι σχετικό με τη σύγχρονη ζωή; Η απάντηση, όπως αποδεικνύεται, είναι «ναι». Περιέχουν μέρος της μεγαλύτερης σοφίας στην ιστορία της ανθρωπότητας.

Συνολικά, αυτά τα γραπτά συνιστούν το υπόβαθρο αυτού που ονομάζουμε Στωικισμό, μια αρχαία φιλοσοφία που ήταν κάποτε από τα πλέον δημοφιλή κοσμικά «δόγματα» στη Δύση, με οπαδούς πλούσιους και φτωχούς, ισχυρούς και ανθρώπους του μόχθου, που έδιναν τον ίδιο αγώνα για μια καλύτερη ζωή. Αλλά στο πέρασμα των αιώνων, η γνώση αυτού του τρόπου σκέψης, ζωτικής σημασίας για τόσο πολλούς κάποτε, χάθηκε σταδιακά από το προσκήνιο.

Με εξαίρεση τους πιο επίμονους αναζητητές της σοφίας, ο Στωικισμός είναι πλέον μια έννοια άγνωστη ή παρεξηγημένη. Για την ακρίβεια, δύσκολα θα βρίσκαμε λέξη πιο αδικημένη στη γλώσσα μας από τον όρο «στωικός». Για τον μέσο άνθρωπο, αυτός ο παλλόμενος από ενέργεια, επικεντρωμένος στη δράση, πραγματικά ρηξικέλευθος τρόπος ζωής έγινε συνώνυμο της «απάθειας». Αν συνεκτιμήσουμε το γεγονός ότι και μόνο το άκουσμα της λέξης «φιλοσοφία» προκαλεί στους περισσότερους νευ-

ρικότητα ή πλήξη, ο συνδυασμός «στωική φιλοσοφία» ηχεί μάλλον ως το τελευταίο πράγμα που θα ήθελε να εξετάσει κάποιος και, πολύ περισσότερο, να χρειαστεί στην καθημερινότητά του.

Τι θλιβερή μοίρα για μια φιλοσοφική σχολή, την οποία ακόμα και ένας από τους περιστασιακούς επικριτές της, ο Άρθουρ Σοπενχάουερ, περιέγραφε ως «το ανώτερο σημείο στο οποίο μπορεί να φτάσει ο άνθρωπος χρησιμοποιώντας απλώς τη φυσική ικανότητά του για λογική σκέψη».

Σκοπός μας με αυτό το βιβλίο είναι να αποκαταστήσουμε τον Στωικισμό στη θέση που του ανήκει δικαιωματικά: ενός πολύτιμου εργαλείου στην αναζήτηση της αυτοκυριαρχίας, της καρτερικότητας και της σοφίας, του μέσου για να ζήσει κανείς μια σπουδαία ζωή, και όχι ενός αόριστου μυστικιστικού πεδίου ακαδημαϊκής μελέτης.

Αναμφίβολα, πολλά μεγάλα μυαλά στο διάβα της ιστορίας όχι μόνο κατανοούσαν τον Στωικισμό στην πραγματική του διάσταση, αλλά κυριολεκτικά εντρύφησαν σε αυτόν. Ενδεικτικά αναφέρουμε τον Τζορτζ Ουάσινγκτον, τον ποιητή και συγγραφέα Γουόλτ Γουίτμαν, τον Μέγα Φρειδερίκο της Πρωσίας, τον Ευγένιο Ντελακρουά, τον Άνταμ Σμιθ, τον Ιμμάνουελ Καντ, τον Τόμας Τζέφερσον, τον Μάθιου Άρνολντ, τον Αμβρόσιο Μπιρς, τον Θεόδωρο Ρούζβελτ, τον Γουίλιαμ Αλεξάντερ Πέρσι, τον Ραλφ Γουόλντο Έμερσον. Όλοι αυτοί διάβαζαν, μελετούσαν, παρέθεταν ή θαύμαζαν τους στωικούς.

Μα και οι ίδιοι οι αρχαίοι στωικοί δεν ήταν τίποτε αργόσχολοι. Τα ονόματα που παρελαύνουν σε αυτές τις σελίδες –Μάρκος Αυρήλιος, Επίκτητος, Σενέκας– ανήκουν, αντίστοιχα, σε έναν Ρωμαίο αυτοκράτορα, έναν απελεύθερο που θριάμβευσε και αναδείχθηκε σε ρήτορα με τεράστια επιρροή και φίλο του αυτοκράτορα Αδριανού, και έναν ξακουστό δραματουργό και πολιτικό σύμβουλο. Υπήρχαν επίσης στωικοί όπως ο Κάτων ο Νεώτερος, που ήταν σημαίνων πολιτικός· ο Ζήνων ήταν ευκατάστατος έμπορος (όπως αρκετοί άλλοι στωικοί)· ο Κλεάνθης ήταν πρώην πυγμάχος που αντλούσε νερό τα βράδια για έναν

κμπουρό, προκειμένου να παρακολουθεί τη διδασκαλία του Ζήνωνα· ο Χρύσιππος, του οποίου τα χαμένα πλέον συγγράμματα ξεπερνούσαν τα επτακόσια βιβλία, υπήρξε επίσης δρομέας μεγάλων αποστάσεων· ο Ποσειδώνιος ο Ρόδιος ήταν πρεσβευτής στη Ρώμη· ο Μουσώνιος Ρούφος ήταν παιδαγωγός. Και ακολουθούν πλήθος άλλοι.

Σήμερα ο Στωικισμός βρήκε ένα καινούργιο, πολυποίκιλο κοινό, το οποίο καλύπτει όλη την γκάμα, από προπονητές και τεχνικούς κορυφαίων αθλητικών ομάδων μέχρι διάσημους ράπερ και παρουσιαστές, καθώς και πολλούς επαγγελματίες αθλητές, διευθύνοντες συμβούλους εταιρειών, διαχειριστές επενδυτικών κεφαλαίων, καλλιτέχνες, επιχειρηματίες και πλήθος αντρών και γυναικών που ασχολούνται με τα κοινά.

Άραγε τι βρήκαν όλοι αυτοί οι σημαντικοί άνθρωποι στον Στωικισμό που πολλοί άλλοι παρέβλεψαν;

Πάρα πολλά πράγματα. Παρότι οι ακαδημαϊκοί αντιμετώπιζουν ενίοτε τον Στωικισμό ως μια απαρχαιωμένη μεθοδολογία περιορισμένου ενδιαφέροντος, οι εκπρόσωποί του ήταν οι ρέκτες, οι ακάματοι εργάτες του κόσμου, αυτοί που ανακάλυψαν ότι αποτελεί ανεξάντλητη πηγή δύναμης και αντοχής για την υψηλών απαιτήσεων ζωή τους. Όταν ο δημοσιογράφος και βετεράνος του Αμερικανικού Εμφυλίου Πολέμου Αμβρόσιος Μπιρς παρακίνησε έναν νεαρό συγγραφέα να μελετήσει τους στωικούς, γιατί θα του δίδασκαν «πώς να γίνει άξιος προσκεκλημένος στο τραπέζι των θεών», ή όταν ο ζωγράφος Ευγένιος Ντελακρουά (που φιλοτέχνησε τη θεσπέσια ελαιογραφία *Η Ελευθερία Οδηγεί τον Λαό*) αποκαλούσε τον Στωικισμό «η παρηγορητική θρησκεία μου», μιλούσε η πείρα τους. Το ίδιο και ο γενναίος μαχητής κατά της δουλείας συνταγματάρχης Τόμας Γουέντγουορθ Χίγκινσον, που ηγήθηκε του πρώτου συντάγματος μαύρων στρατιωτών στον Πόλεμο μεταξύ Βορείων και Νοτίων, και συνέγραψε μία από τις πιο αξιομνημόνευτες μεταφράσεις της διδασκαλίας του Επίκτητου στα αγγλικά. Ο καταγόμενος από τον Νότο ιδιοκτήτης φυτείας και συγγραφέας Γουίλιαμ Αλεξάντερ Πέρσι, που ήταν μπροστά-

ρης στις προσπάθειες διάσωσης στη Μεγάλη Πλημμύρα του Μισοισιπή το 1927, είχε ένα μοναδικό σημείο αναφοράς όταν είπε για τον Στωικισμό ότι «όταν όλα έχουν χαθεί, αυτός κρατάει γερά». Το ίδιο και ο συγγραφέας και «επενδυτικός άγγελος»¹ Τίμοθι Φέρις, όταν χαρακτήρισε τον Στωικισμό το ιδανικό «προσωπικό λειτουργικό σύστημα» (στο οποίο συμφώνησαν και άλλα υψηλόβαθμα στελέχη, όπως ο πρόεδρος του εκδοτικού ομίλου Condé Nast, Τζόναθαν Νιούχαουζ).

Το πεδίο της μάχης είναι όμως εκείνο στο οποίο ο Στωικισμός αναδεικνύεται σε σπουδαίο όπλο. Το 1965, όταν ο λοχαγός Τζέιμς Μπ. Στόκντεϊλ (που έμελλε να τιμηθεί με το Μετάλλιο της Τιμής) καταρρίφθηκε στο Βόρειο Βιετνάμ, για να υποστεί σχεδόν μισή δεκαετία βασανιστηρίων και εγκλεισμού σε απομόνωση, τίνος το όνομα είχε στα χείλη του; Του Επίκτητου. Όπως ακριβώς ο Φρειδερίκος Β΄ της Πρωσίας, ο επονομαζόμενος Μέγας, λέγεται ότι ριχνόταν με το αλόγο του στη μάχη έχοντας πάντα τα έργα των στωικών φιλοσόφων στο δισάκι της σέλας του, έτσι και ο διοικητής του ΝΑΤΟ στρατηγός Τζέιμς Μάτις (με το προσωνύμιο «Mad Dog» - «Λυσσασμένο Σκυλί») κουβαλούσε μαζί του το βιβλίο *Στοχασμοί*² του Μάρκου Αυρήλιου σε πολεμικές επιχειρήσεις στον Περσικό Κόλπο, το Αφγανιστάν και το Ιράκ. Και πάλι, αυτοί δεν ήταν ακαδημαϊκοί αλλά άνθρωποι της δράσης, και βρήκαν στον Στωικισμό την πρακτική φιλοσοφία που αναζητούσαν.

1. Ο όρος «angel investor» αναφέρεται στον ιδιώτη βασικό επενδυτή (ή γκρουπ επενδυτών) που χρηματοδοτεί νεοπαγείς επιχειρήσεις.

2. Πρόκειται για το βιβλίο με τίτλο *Τα εις Εαυτόν*.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΣΤΗ ΡΩΜΗ ΚΑΙ ΣΤΟ ΣΗΜΕΡΑ

Ο Στωικισμός ήταν φιλοσοφική σχολή που ιδρύθηκε στην Αθήνα από τον Ζήνωνα τον Κιτιέα στις αρχές του τρίτου π.Χ. αιώνα. Το όνομά του προέρχεται από την ελληνική λέξη στοά –το επίμυκτες κτίσμα που ήταν ανοιχτό στη μία ή και στις δύο μακρές πλευρές του, με υπόστεγο που στηριζόταν σε κιονοστοιχία– επειδή ο Ζήνων δίδασκε αρχικά στην Ποικίλη Στοά της Αθήνας. Πρέσβευε ότι η ηθική ανωτερότητα (με την έννοια των τεσσάρων θεμελιωδών αρετών: αυτοκυριαρχίας, ανδρείας, δικαιοσύνης και σοφίας) είναι ευτυχία, και ότι η αντίληψή μας για τα πράγματα –και όχι τα πράγματα αυτά καθαυτά– είναι αυτή που προκαλεί τα περισσότερα από τα προβλήματά μας. Ο Στωικισμός διδάσκει ότι δεν μπορούμε να ελέγχουμε ούτε να βασιζόμαστε σε τίποτα έξω από αυτό που ο Επίκτητος ονόμασε «λογική επιλογή» μας, δηλαδή την ικανότητά μας να χρησιμοποιούμε τη λογική για να επιλέγουμε πώς ταξινομούμε, ανταποκρινόμαστε και τοποθετούμαστε απέναντι σε εξωτερικά συμβαίνοντα.

Ο πρώιμος Στωικισμός ήταν πολύ πιο κοντά σε μια κατανόηση φιλοσοφία, όπως και άλλες αρχαίες φιλοσοφικές σχολές με ονόματα αόριστα οικεία – ο Επικουρισμός, ο Κυνισμός, ο Πλατωνισμός, ο Σκεπτικισμός. Οι υπέρμαχοί του μιλούσαν για διάφορα θέματα, περιλαμβανομένης της φυσικής, της λογικής, της κοσμολογίας και πολλών άλλων. Μία από τις αναλογίες που προτιμούσαν οι στωικοί φιλόσοφοι για να περιγράψουν τη θεωρία τους ήταν εκείνη ενός εύφορου χωραφιού. Η λογική ήταν ο προστατευτικός φράχτης, η φυσική ήταν η γη, και οι καρποί που παράγονταν χάρη σε αυτά ήταν η ηθική – ή *τέχνη του ζην*.

Όσο, όσο εξελισσόταν, ο Στωικισμός εστίασε κυρίως σε δύο από αυτά τα θέματα: τη λογική και την ηθική. Περνώντας από την Ελλάδα στη Ρώμη, ο Στωικισμός έγινε πολύ πιο πρακτικός για να ταιριάζει στη δραστήρια, πρακτική καθημερινή ζωή των Ρωμαίων. Όπως θα παρατηρούσε αργότερα ο Μάρκος Αυρήλιος, οι θεοί τον ευεργέτησαν γιατί, μεταξύ άλλων, «όταν στρά-

φηκα στη φιλοσοφία, δεν έπεσα στα χέρια κανενός σοφιστή, ούτε απομονώθηκα για να ερμηνεύω συγγράμματα και συλλογισμούς ή να καταπιαστώ με φυσικά φαινόμενα»³.

Αντί γι' αυτό, ο Μάρκος Αυρήλιος (όπως ο Επίκτητος και ο Σενέκας) εστίασε σε μια σειρά ερωτημάτων που δεν διαφέρουν από εκείνα που εξακολουθούμε σήμερα να θέτουμε κι εμείς στους εαυτούς μας: «Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος να ζει κανείς;», «Πώς να διαχειρίζομαι τον θυμό μου;», «Ποιες υποχρεώσεις έχω απέναντι στους συνανθρώπους μου;», «Φοβάμαι τον θάνατο· για ποιο λόγο;», «Πώς μπορώ να αντιμετωπίσω τις δυσκολες καταστάσεις που μου προκύπτουν;», «Πώς να χειριστώ την επιτυχία ή την εξουσία που έχω στα χέρια μου;»

Μη γελιέστε, δεν πρόκειται για αφηρημένα ερωτήματα. Στα γραπτά τους –συχνά ιδιωτικές επιστολές ή ημερολόγια– και στις ομιλίες τους, οι στωικοί φιλόσοφοι πάσχιζαν να διατυπώνουν πραγματιστικά ερωτήματα με πρακτική αξία. Τελικά, οικοδόμησαν το έργο τους γύρω από μια σειρά ασκήσεων σε τρία σημαντικά πεδία:

Την Προγύμναση της Αντίληψης (πώς βλέπουμε και αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο γύρω μας)

Την Προγύμναση της Δράσης (οι αποφάσεις που παίρνουμε και οι ενέργειές μας – και πού αποσκοπούν)

Την Προγύμναση της Θέλησης (πώς χειριζόμαστε τα πράγματα που δεν μπορούμε να αλλάξουμε, πώς αναπτύσσουμε διαυγή και πειστική κρίση και καταλήγουμε σε μια αληθινή κατανόηση της θέσης μας στον κόσμο)

Οι στωικοί μάς λένε ότι, ελέγχοντας τις αντιλήψεις μας, θα αποκτήσουμε πνευματική διαύγεια. Κατευθύνοντας ορθά και δίκαια τις πράξεις μας, θα γίνουμε αποτελεσματικοί. Αξιοποιώντας και ευθυγραμμίζοντας τη θέλησή μας, θα βρούμε τη σοφία και την προοπτική να αντιμετωπίσουμε οτιδήποτε φέρει στον δρόμο

3. Τα εις Εαυτόν, Α', 17.

μας η ζωή. Ήταν πεπεισμένοι πως, ενδυναμώνοντας τον εαυτό τους και τους συμπολίτες τους σε αυτά τα πεδία, μπορούσαν να καλλιεργήσουν την προσαρμοστικότητα, την αποφασιστικότητα, ακόμα και τη χαρά.

Γεννημένος στον ταραχώδη αρχαίο κόσμο, ο Στωικισμός έβαλε στόχο την απρόβλεπτη φύση της καθημερινής ζωής και πρότεινε μια σειρά πρακτικών εργαλείων για καθημερινή χρήση. Ο σύγχρονος κόσμος μπορεί να μας φαίνεται ριζικά διαφορετικός από την πολύχρωμη ζωγραφισμένη Ποικίλη Στοά της Αθηναϊκής Αγοράς, τη Σύγκλητο και τα ανάκτορα της Ρώμης. Αλλά οι στωικοί δεν έπαυαν να θυμίζουν στους εαυτούς τους (δείτε για παράδειγμα τη 10η Νοεμβρίου) ότι δεν αντιμετώπιζαν διαφορετικά πράγματα απ' ό,τι οι πρόγονοί τους, και ότι το μέλλον δεν θα άλλαζε ριζικά τη φύση και το τέλος του ανθρώπινου βίου. Μία μέρα είναι όλες οι μέρες, όπως αρέσκονταν να λένε οι στωικοί. Και αυτό εξακολουθεί να ισχύει.

Είναι αυτό που μας φέρνει στο πού βρισκόμαστε τούτη τη στιγμή.

ΕΝΑ ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΟ ΒΙΒΛΙΟ ΓΙΑ ΜΙΑ ΦΙΛΟΣΟΦΗΜΕΝΗ ΖΩΗ

Κάποιοι από εμάς υποφέρουμε από άγχος. Άλλοι δουλεύουμε υπερβολικά. Ίσως αγωνίζεστε να αντεπεξέλθετε στα καθήκοντά σας ως νέοι γονείς ή αγωνίζεστε στο χάος ενός νέου εγχειρήματος. Μήπως είστε ήδη πετυχημένοι και προβληματίζεστε με τα καθήκοντα της εξουσίας και της επιρροής; Παλεύετε με κάποιον εθισμό; Είστε τρελά ερωτευμένοι; Ή μήπως περνάτε από τη μια προβληματική σχέση στην άλλη; Πλησιάζετε τη δύση της ζωής σας; Απολαμβάνετε τα λάφυρα της νιότης; Είστε δραστήριοι και πολυάσχολοι, ή κοντεύετε να παραφρονήσετε από την ανία;

Ό,τι κι αν είναι, οτιδήποτε κι αν περνάτε, η σοφία των στωικών φιλοσόφων μπορεί να σας βοηθήσει. Σε πολλές περιπτώσεις, έχουν αντιμετωπίσει το ίδιο θέμα, και μάλιστα με όρους

που φαντάζουν απροσδόκπα σύγχρονοι. Εκεί ακριβώς εστιάζουμε σε αυτό το βιβλίο.

Αντλώντας απευθείας από τα συγγράμματα των στωικών, παρουσιάζουμε μια συλλογή αυθεντικών μεταφράσεων των σημαντικότερων αποσπασμάτων από τις τρεις κυριότερες μορφές του ύστερου Στωικισμού –τον Σενέκα, τον Επίκτητο και τον Μάρκο Αυρήλιο– μαζί με λίγες σταχυολογημένες ρήσεις των στωικών προκατόχων τους (Ζήνωνα, Κλεάνθη, Χρύσιππου, Μουσώνιου, Εκάτωνα). Κάθε παραπομπή συνοδεύεται από τη δική μας προσπάθεια να πούμε μια ιστορία, να εισαγάγουμε ένα πλαίσιο, να κάνουμε μια ερώτηση, να υποδείξουμε μια άσκηση ή να εξηγήσουμε την προοπτική του στωικού που την είπε, έτσι ώστε να κατανοήσετε βαθύτερα τις απαντήσεις που ψάχνετε.

Τα έργα των στωικών φιλοσόφων είναι πάντα φρέσκα και επίκαιρα, ανεξάρτητα από την ιστορική παλίρροια και άμπωτη στη δημοτικότητά τους. Σκοπός μας με αυτό το βιβλίο δεν ήταν να τις διασκευάσουμε, να τις εκσυγχρονίσουμε ή να τις ανανεώσουμε (υπάρχουν πολλές εξαιρετικές μεταφράσεις στα βιβλιοπωλεία). Αυτό που επιχειρήσαμε ήταν να οργανώσουμε και να παρουσιάσουμε την απέραντη συλλογική σοφία των στωικών στην πιο αφομοιώσιμη, ευπρόσιτη και συνεκτική δυνατή μορφή. Μπορεί κανείς –ίσως είναι και σκόπιμο– να προμηθευτεί τα πρωτότυπα έργα των στωικών στην ακέραιη μορφή τους. Εδώ, επιδιώξαμε να δημιουργήσουμε για τον πολυάσχολο και δραστήριο αναγνώστη ένα καθημερινό τελετουργικό που είναι το ίδιο λειτουργικό και ευθύβολο όσο και οι φιλόσοφοι πίσω του. Και στη στωική παράδοση, προσθέσαμε υλικό που προκαλεί και διευκολύνει τη διατύπωση κρίσιμων ερωτημάτων.

Τα περιεχόμενα έχουν διάταξη οργανωμένη σύμφωνα με τα τρία πεδία προγύμνασης (Αντίληψη, Δράση και Θέληση) και είναι χωρισμένα σε σημαντικά θέματα στο πλαίσιο αυτών των πεδίων, έτσι ώστε κάθε μήνας να αναδεικνύει ένα ιδιαίτερο στοιχείο, και κάθε ημέρα να προσφέρει έναν καινούργιο τρόπο σκέψης ή δράσης. Όλα τα πεδία μεγαλύτερου ενδιαφέροντος για

τους στωικούς εμφανίζονται εδώ: η αρετή, η θνητότητα, τα συναισθήματα, η αυτογνωσία, το ψυχικό σθένος, η ορθή δράση, η επίλυση προβλημάτων, η αποδοχή, η πνευματική διαύγεια, ο πραγματισμός, η απροκατάληπτη σκέψη και το καθήκον.

Οι στωικοί ήταν οι πρωτοπόροι των πρωινών και βραδινών τελετουργικών: προετοιμασία το πρωί, περισυλλογή το βράδυ. Γράψαμε αυτό το βιβλίο για να βοηθήσουμε και στα δύο: ένας στοχασμός ή διαλογισμός την ημέρα για κάθε ημέρα του χρόνου (περιλαμβανομένης και μίας πρόσθετης για τα δίσεκτα χρόνια!). Αν βρίσκετε ελκυστική την ιδέα, συνδυάστε το με ένα σημειωματάριο όπου θα καταγράφετε και θα διατυπώνετε τις σκέψεις και αντιδράσεις σας (δείτε 21 και 22 Ιανουαρίου και 22 Δεκεμβρίου) όπως έκαναν συχνά και οι ίδιοι οι στωικοί.

Σκοπός αυτής της πρακτικής προσέγγισης στη φιλοσοφία είναι να σας βοηθήσει να ζείτε μια καλύτερη ζωή. Ελπίζουμε ότι δεν υπάρχει ούτε μία λέξη σε αυτές τις σελίδες που δεν μπορεί ή δεν θα έπρεπε –για να παραφράσουμε τον Σενέκα– να μετουσιωθεί σε πράξη.

Γι' αυτόν τον σκοπό προσφέρουμε αυτό το βιβλίο.