Przyjaciel Seneki, który został przez niego nawrócony na stoicyzm, Serenus, zauważa u siebie dolegliwości, spośród których jedne są jawne nieustannie, a inne wychodzą na wierzch tylko co jakiś czas i nigdy nie jest to spodziewane. Te drugie są gorsze, bo oczywiście trudno się na nie przygotować. Problemy, o których mężczyzna wspomina, są natury psychicznej i dotyczą przede wszystkim trapiących go od czasu do czasu myśli i potrzeb, które konfliktują ze stoicką moralnością, do której, jak sądzi, już się przecież przekonał. Stoicki adept nie potrafi jednak dokładnie określić dręczącej go *słabości umysłu* (*infirmitas animi*) i dlatego postanawia szczegółowo opisać, co mu się przytrafia. Z takich schorzeń postanowił zwierzyć się Senece, bo, jak twierdzi, *czemu nie miałbym przyznać prawdy lekarzowi?* (*quare enim non verum ut medico fatear?*). Wyraża przy tym nadzieję, że ów lekarz-filozof odkryje nazwę choroby.

A dolegliwości Serenusa są następujące. Z jednej strony lubi skromne urządzenie mieszkania, brak kosztownych rzeczy, lekkie posiłki na prostym stole itd. Wszystko mu to niby w zupełności wystarcza, ale kiedy widzi, że inni robią wystawne uczty w bogato urządzonym domu, to go to jakoś zasmuca. Kiedy sam nosi prosty płaszcz filozofa, a inni noszą markowe ubrania, to pojawia się w nim wahanie. Wątpliwość, że może luksusy, które stoik powinien uważać za rzecz obojętną, jednak są wartościowe?

Takie rozterki pojawiają się u Serenusa tylko w czasie, kiedy uczestniczy w życiu publicznym. Kiedy bowiem, zamyka się w swoich czterech ścianach i, jak sam to ujmuje, *nawraca się na bezczynność* (*ad otium convertor*), czyli na filozofię, to znowu staje się dla niego jasne, że jego umysł wystarczy sam sobie i nie potrzebuje zewnętrznej aprobaty. Z dala od innych ludzi Serenus znowu czuje, że realnie troszczy się sam o siebie i odzyskuje dopiero co utracony *spokój umysłu* (*tranquilitas animi*).

Ale kiedy w tym wolnym czasie naczyta się stoickich pism, to nabiera ochoty, żeby służyć społeczeństwu, naprawiać złe zachowania tych, którzy zostali doświadczeni dobrym losem, przez co zaczęli uważać, że pieniądze wpływają na ich wartość itd. Wraca wówczas do społeczeństwa i cała sytuacja się powtarza. W takich chwilach słabości stara się przypomnieć sobie o dopiero co studiowanych radach stoików. Powiada wówczas do siebie, przykładowo: urodziłeś się, aby umrzeć, a cichy pogrzeb jest mniej kłopotliwy niż głośna ceremonia; nie próbuj się upewniać, że potomkowie o tobie zapomną, bo zapomną i tak; pisz prosto i zrozumiale, skupiając się na treści, a nie na wykwintnej formie, pisząc tzw. pięknym stylem. A jednak i tak w miarę pisania Serenusa ponosi i jakoś tak samoistnie zaczyna uderzać w coraz wznioślejsze tony.

Takie słabości dobrego umysłu towarzyszą Serenusowi ciągle, mimo że niby wyciągnął już właściwe wnioski z nauki stoickiej. Wtedy wyraża myśl, którą zapewne kieruje do samego siebie, że wielu ludzi osiągnęłoby mądrość, gdyby przestali wierzyć, że już ją osiągnęli. Nasze własne schlebianie sobie jest równie szkodliwe jak cudze. Należy mieć odwagę, aby mówić do samego siebie prawdę. Na koniec zwraca się więc do Seneki w następujących słowach:

*Proszę więc, jeśli posiadasz jakieś lekarstwo, którym zatrzymasz te moje wahania, uznaj mnie godnym, abym zawdzięczał ci spokój* (*rogo itaque, si quod habes remedium, quo hanc fluctuationem meam sistas, dignum me putes qui tibi tranquillitatem debeam*).

Seneka przystępuje do prowadzenia kuracji. Na wstępie zauważa, że niektórzy po długiej, ale już odbytej chorobie, cierpią nadal, ponieważ jeszcze nie przyzwyczaili się do zdrowia. Nic więc dziwnego, że Serenus czuje się raz lepiej, raz gorzej. W takich chwilach należy uświadomić sobie, że cel filozofii jest najlepszym celem, jaki człowiek może sobie wyznaczyć, że filozofia czyni człowieka *sąsiadem boga* (vicinum dei); że celem tym jest osiągnięcie stanu, określanego przez Demokryta jako εὐθυμία, czyli dosłownie stan dobrego ducha, co Seneka tłumaczy – idąc, jak powiada, za treścią, a nie formą – jako *spokój umysłu* (tranquilitas animi). Spokój umysłu oznacza, że jest on *zawsze równy* (semper aequali), a więc nie posiada wahań w postaci nagłych wzrostów czy spadków nastroju, a także jest *zadowolony z samego siebie* (laetus sua), a także charakteryzuje go stan stabilnej radości.

5-15 Wielu ludzi dręczy niezadowolenie. Ktoś pragnie sławy i dąży do niej, lecz bezskutecznie. Wtedy oddala się do samotni, gdzie zostaje sam ze sobą. Nudzi się, gdyż dawniej był aktywny, i czuje zawiść wobec cudzych sukcesów, gdyż chciałby, aby tak jak jemu, nikomu się nie udało. Ucieczka przed sobą przybiera różne formy i ma różne przyczyny. Są tacy, którzy np. ciągle podróżują. Przed sobą jednak nie można uciec. Bycie z sobą wymaga niezłomności. Ciągła ucieczka przed sobą wycieńczy duszę, nawet rozkoszą, która w końcu zapyta „wiecznie to samo?”. Z drugiej strony, tego co jest realnie dobre, nigdy nie jest za wiele.

# III Nie trać czasu, działaj dla pożytku

Jakie jest lekarstwo na przesyt życia? Atleci niech ćwiczą mięśnie, uczeni działalnością publiczną. Ważne jest, żeby działać na pożytek innych i zdobywać kompetencje ku temu. „Zjednasz sobie przyjaciół i każdy uczciwy rad będzie się garnął do ciebie. Nigdy bowiem cnota, nawet w największym ustroniu nie potrafi się ukryć, ale daje znać o sobie, i kto jest tego godny, ten ją po śladach odnajdzie”. Bez działania dla pożytku, spędzając czas w samotności, bez szlachetnych dążeń, wytwarza się próżnia. „Zaczniemy jedne budowle budować, drugie od posad burzyć”. Trwonienie czasu tak, by nic po nas nie pozostało – to jest szczyt hańby. „Często się zdarza, że zgrzybiały starzec nie znajduje żadnego innego dowodu prócz wieku na potwierdzenie swego długiego życia”.

# IV Zawsze i wszędzie można działać szlachetnie

W każdych okolicznościach można działać szlachetnie – nawet krokiem, zachętą lub milczeniem, w państwie lub na wygnaniu: 4. *Dlatego wielkodusznie nie zamykajmy się w murach jednego miasta, lecz rozpropagujmy naszą wspólnotę na cały glob i przedstawmy sobie ojczyznę jako świat, aby móc dać cnocie szersze pole* [do działania] (*Tranq.* IX, 4: *Ideo magno animo nos non unius urbis moenibus clusimus, sed in totius orbis commercium emisimus patriamque nobis mundum professi sumus, ut liceret latiorem virtuti campum dare*). Nieważne jest położenie i status, zawsze jest możliwość pomocy.

# V Nie chowaj i nie nadużywaj swego męstwa

W Atenach w czasie rządów 30 tyranów Sokrates pokazywał, że można być wolnym. Pocieszał i nauczał cnoty. Pokazał, że można w trudnych okolicznościach. Naprawdę dzielny jest ten, kto w obliczu niebezpieczeństwa nie chowa swego męstwa i go nie nadużywa. Ale nie ma sensu niepotrzebnie narażać życia, kiedy nic to nie da. Jednak: „ostatnią granicą nieszczęścia: wyjść z kręgu żyjących przed śmiercią”.

# VI Oceń siebie i zadanie

1. Na początku należy *wejrzeć* (inspicere)w samego siebie, następnie przyjrzeć się zadaniu, które mamy podjąć, a na końcu dopiero tym, z powodu których się go podejmujemy oraz tym, z którymi się tego podejmujemy. 2. Najważniejsze na początek: *ocenić samego siebie* (ipsum aestimare) i zdać sobie sprawę, że przeważnie oceniamy nasze siły większe niż faktycznie są. Trzeba uwzględnić takie aspekty jak nasze tendencje do gniewu, irytacji, mówienia niestosownych żartów, nieśmiałości itd. To usuwa możliwość działania publicznego. *Dzika i niecierpliwa natura niech unika bodźców swobody, która zrani* (ferox impatiensque natura irritamenta nociturae libertatis evitet). 3. Ten, kto podejmuje się jakiegoś zadania, musi mieć zawsze więcej siły niż to zadanie wymaga – musi więc zmierzyć i jego wymagania. Poza tym niektórych prac należy się wystrzegać – np. takich, które wymagają wiele, a dają niewiele korzyści; takich, które, kiedy podejmiesz, to weźmiesz na siebie inne obowiązki, które zrodzą się z tamtego zadania; albo takich, z których nie można się wycofać; albo takich, których nie można skończyć tam, gdzie zamierzasz.

# VII Uważaj na niewdzięcznych i żyj zgodnie z naturą

Trzeba uważać na ludzi, którzy przyjęcie wyświadczonej przysługi uznają za udzielone nam dobrodziejstwo; na ludzi, którzy mają przywary – te są zaraźliwe; na narzekaczy i smutnych – radość rozprasza smutki. 2. *I nie to ci przykazuję, abyś nie szukał lub przyciągał* [do siebie] *nikogo oprócz mędrca. Gdzie bowiem znajdziesz tego, którego szukamy przez tyle wieków? Za najlepszego niech będzie najmniej zły!* (*Nec hoc praeceperim tibi, ut neminem nisi sapientem sequaris aut adtrahas. Ubi enim istum invenies, quem tot saeculis quaerimus? Pro optimo sit minime malus!*). Samemu zaś należy działać wedle własnej natury – historyk niech nie robi za adwokata!

# VIII Problematyczność majątku

Z bogactwa pochodzi więcej nieszczęścia niż z chorób, śmierci, pragnień itd. i lepiej nie posiadać niż stracić. Diogenes nie miał nic i był szczęśliwy. To, co posiadamy, bywa problematyczne, bo trzeba o to dbać. Jednak „najlepsza miara bogactwa jest taka, która ani nie graniczy z ubóstwem, ani nie jest od ubóstwa daleka”.

# IX Umiar we wszystkim oprócz próżnej chwały

Należy zachowywać umiar i w pieniądzach (najlepiej zdobytych własną pracą, a nie od losu), i w jedzeniu, ubiorze, nawet nauce. Lepiej kilku autorów przeczytać uważnie niż wielu pobieżnie. Próżnej chwały trzeba się wystrzegać, nie gromadzić książek na pokaz.

# X Wszystko marne, a każdy niewolnik. Zaakceptuj los

„Nie zapominajmy, że wszystkie rzeczy w świecie są w równej mierze marne i błahe. Na zewnątrz mają różne postacie, od wewnątrz jednakowo są puste”. Każdy jest niewolnikiem losu, tylko łańcuchy są różne. Ale nawet największe brzemię może być znośne, kiedy odpowiednio je znosimy. „Rozumem pokonujemy trudności...”. Zaakceptuj los i nie mierz wysoko. Na wyżynach jest też przepaść. O niewolnikach: „konieczność uczy ich cierpieć z odwagą, przyzwyczajenie z łatwością”. Poza tym „żadna dola nie jest tak gorzka, by w niej stateczny człowiek nie znalazł jakiejś pociechy”. Normuj żądze.

# XI Wszystko pożyczone

Mędrcowi nie wolno postępować z bojaźnią i ostrożnością. On zna los i wszystko traktuje jako pożyczone, włącznie z własnym życiem. „Źle żyje ten, kto nie potrafi dobrze umierać”. „Życie [należy] zaliczać do rzeczy niewiele wartych”. Nieszczęść należy się spodziewać – te zdarzają się ciągle o czym słyszymy. Więc i nam mogą. Nie ma co się zbroić po klęsce. **Nawet najbogatsi mogą z czasem żebrać o kroplę wody.**

# XII Trudź się tylko celowo

Każdy trud powinien mieć cel osiągalny. Wielu ludzi krząta się bez celu sprawiając pozory zajętych. *De facto* sami nie wiedzą, co robią i po co. Ale się przy tym spieszą, pozdrawiają kogo się da, a kogo to nie obchodzi. Na skutek takiej praktyki stają się w końcu wścibscy.

# XIII Zaniechaj bezużytecznego

Zajęcia obowiązkowe trzeba spełniać w nieograniczonej ilości; natomiast tych bezużytecznych, o ile chce mieć się spokój, należy całkowicie zaniechać. Świadomość możliwości porażki zmniejsza ból, gdy ta nastąpi.

# XIV Giętkość w postępowaniu, pozytywnie interpretuj przeciwności

Powinno się nabrać giętkości w postępowaniu, żeby zbyt uporczywie nie trwać w złym postanowieniu lub kiedy okoliczności się zmieniają. Gorsza jest lekkomyślność, gdyż „nigdzie nie znajdzie dla siebie oparcia”. W krzywdach należy szukać dobrych stron, jak Zenon, kiedy zatonął statek z jego majątkiem, przez co swobodniej mógł zajmować się filozofią. W rozdziale padają liczne przykłady nieustraszoności filozofów. Np. Kamus skazany przez Kaligulę i czekający na wyrok grał w szachy, a umierając chciał zbadać jak dusza w momencie śmierci uchodzi z ciała.

# XV O śmiechu oraz smutku

Należy raczej śmiać się z ludzkich wad tak jak to robił Demokryt, aniżeli płakać niczym Heraklit. Pierwsze może być czasem pożyteczne. Ale najlepiej jest nie reagować ani tym, ani tym: pierwsze szkodliwe, drugie niegodne. Smutek zaś należy wyrażać naturalnie, a nie tak jak wypada. „Aż tak głęboko zapuścił korzenie nieszczęsny nawyk liczenia się z cudzą opinią, że w obłudę przekształca się nawet najszczerszy objaw natury, jakim jest smutek”.

# XVI J.w.

Sam Seneka mówi jednak „nie będę płakał nad nikim, kto umiera z radością, nad nikim, kto z płaczem. Ten pierwszy sam moje łzy otarł, ten drugi własnymi łzami sprawił, że nie jest żadnej łzy godny”. Pierwsi przez swą śmierć zdobyli nieśmiertelność.

# XVII Żyj szczerze i bez obaw oraz regeneruj się różnorodnością

Lepiej żyć szczerze i wystawiać się na pogardę niż obłudnie, dla utrzymania pewnej opinii o nas, i z ciągłą obawą, żeby nie zepsuć tego obrazu. Jednak jest ogromna różnica między szczerością a nieostrożnością w postępowaniu. Należy mieszać samotność z towarzystwem, pracę z odpoczynkiem, trud z przyjemnością (ale nie tańczyć jak niewiasta i pić wino z umiarem). Czasem trochę poszaleć, bo „tylko myśl podniecona natchnieniem potrafi wieścić sprawy wielkie i wzniosłe ponad poziomy. Kiedy bowiem wzgardzi już wszystkim, co mierne i pospolite, kiedy, ożywiona boskim tchnieniem, uleci w górne regiony, wtedy dopiero zwiastuje prawdy niedostępne ustom śmiertelnych”.