

# Vježbanje mudrosti

Antički svijet

“Svakodnevno se uzdići u visine! Barem na trenutak; može biti kratko, ali samo ako je intenzivno. Svaki dan jednu vježbu duha - sam ili s nekim drugim koji želi biti bolji. Duhovne vježbe. Izići iz trajanja. Truditi se stresti vlastite strasti i ispraznosti kao i podražaj buke ovo vlastitoga imena (koji te s vremena na vrijeme zasvrbi kao kronična bolest) Bježati od ogovaranja. Otresti sućut i mržnju. Ljubiti sve slobodne ljude. Ovjekovječiti se prerastanjem sebe. Samodiscipliniranje je nužno, ova ambicija - opravdana. Mnogo je onih koji potpuno nestaju u političkoj borbi, u pripremi socijalne revolucije. Rijetki, jako rijetki su oni koji se, da bi pripremili revoluciju, žele učiniti dostojnima revolucije.” G. Friedmann

Tekst naliči Aurelijevu,  
kao da dolazi iz rimske tradicije  
“Duhovne vježbe” - misaone, etičke vježbe?  
Zahvaćaju cjelokupni duhovni život  
Pojedinaac je gurnut prema životu objektivnoga duha, u  
perspektivu cjeline  
Duhovne vježbe (kršćanske) - kršćanski oblik grčko-  
rimske tradicije duhovnih vježbi?  
*exercitium spirituale - askesis*  
*Askesis = duhovne vježbe*

# Učiti živjeti

Stoici: filozofija je vježba


Filozofija nije apstraktni nauk niti razlaganje teksta

Filozofija je umijeće življenja, konkretno držanje, utvrđeni stil života i odnosi se na cjelokupnu egzistenciju


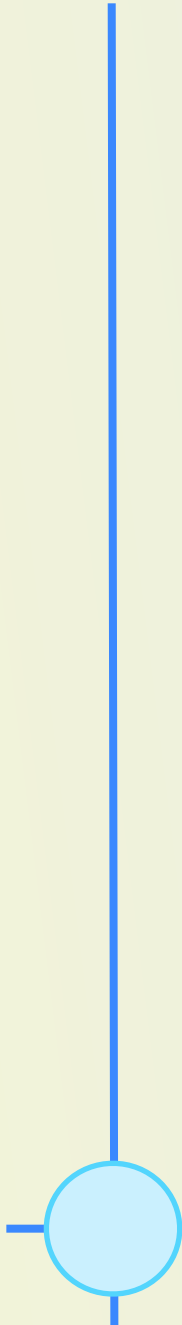
Filozofsko djelovanje se ne odnosi samo na znanje, nego na cijelu osobu i opstojanje.

Filozofija je proces, rast u kojem rastemo i postajemo bolji.

Filozofija je obraćenje koje mijenja cijeli život i koje mijenja srž onoga tko vježba.



Filozofija vodi iz stanja nesvjesnoga, neautentičnoga života izmučena brigama u stanje istinskoga života u kojem čovjek dostiže do svijesti o samome sebi i pronalazi istinski pogled na svijet, mir i nutarnju slobodu.




# Prepreke


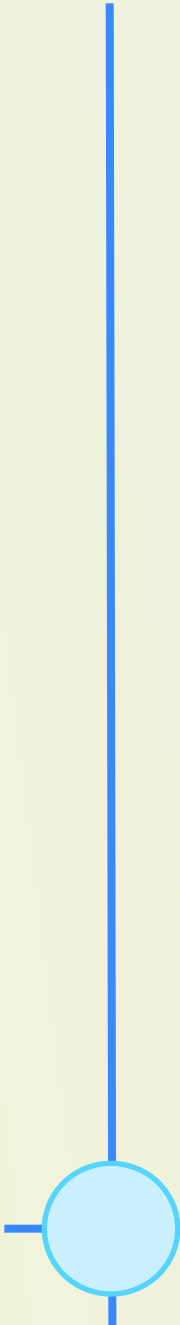
- strasti
- prekomjerne žudnje
- pretjerani strahovi

stvaraju:

- patnju
- rastrošnost i ispraznost
- nesvjestanost



Vladavina brige ne dopušta istinski život.  
Filozofija je terapija strasti.





Škole imaju svoje različite metode iscjeljenja.

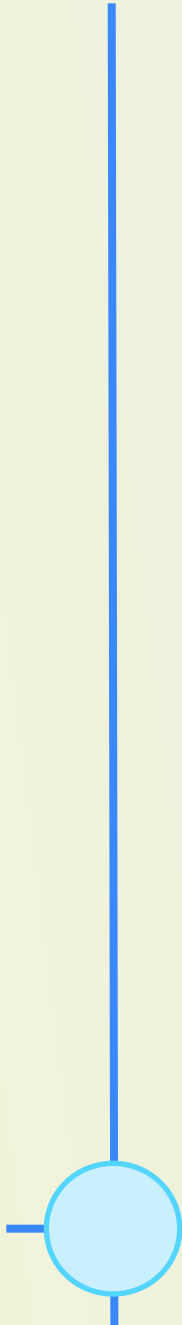
Stoici suprotnosti rješavaju suprotnostima.

Pitagorejci dopuštaju kušati strasti vrškom prstiju

Sokrat je homeopat jer dušu iz zemaljske ljepote izvodi k vječnoj

Svaka škola terapiju povezuje s dubokim promjenama mišljenja i postojanja.

Duhovne vježbe žele upravo to: duboku promjenu pogleda na život i promjenu života samoga.





# Stoici

Nesreća dolazi iz želje za dobrima koja se ne mogu postići ili iz želje za izbjegavanjem zala koja se ne mogu izbjeći.

Filozofija odgaja čovjeka da želi samo što može postići i izbjegava zla koja može izbjeći.

To je moguće samo ako dobra i zla stoje u ljudskoj volji. Dakle, moralno dobro i moralno zlo.

Sve drugo što nije u našoj volji treba promatrati ravnodušno.

Spada u sudbinu, a sudbinom upravlja priroda.

# Stoici

Nije lako postići takav pogled na život i prirodu.  
Potrebne vježbe da bi se postigla promjena stava.  
Vježbe, tehnika, duhovne vježbe.

# Liste vježbi

Filon Aleksandrijski donosi dva popisa vježbi. Prvi popis:  
istraživanje (*zetesis*),  
temeljno propitivanje (*skepsis*),  
čitanje,  
slušanje,  
budnost (*prosohe*),  
samovladavina (*enkrateia*),  
ravnodušnost prema ravnodušnim stvarima



Drugi popis:

čitanje, meditacijske vježbe,

terapija strasti,

sjećanje na ono što je dobro,

samovladavina,

izvršavanje dužnosti



# Budnost

temeljno držanje duha

stalna pozornost i prisutnost duha

budna svijest o samome sebi

napetost duha

Napetost (*tonos*) je temeljni stoički ton (epikurejcima je obratno *anesis* - opuštenost temeljni ton)

Filozof u svakom trenutku zna i hoće ono što u tom trenutku čini.

# Budnost - temeljno pravilo

Temeljno životno pravilo: razlikovati što stoji od onoga što ne stoji u našoj moći

Temeljni princip treba biti: jasan, razumljiv, izreciv u malo riječi.

Treba da se lako pamti i da ga se svaki čas može dozvati iz pamćenja.

Treba ga moći lako primijeniti na različite konkretne životne situacije.

Budnost = sabranost na sadašnji trenutak.

# Marko Aurelije

“Uvijek je i svugdje u tvojoj moći biti pobožno zadovoljan sadašnjošću, ophoditi se s bližnjima u duhu pravednosti, usavršavati se u sadašnjim mislima kako se u njih ne bi potkralo nešto neprovjereno razumom.”

*Samomu sebi, VII, 54*

# Pozornost

Tajna duhovnih vježbi je u pozornosti.

Ona oslobađa od strasti.

Strasti se probuđuju ili prošlim iskustvima ili budućim očekivanjima.

Prošlost i budućnost nisu u našim rukama.

U našim je rukama samo sadašnjost.

Sabranost na sadašnji trenutak - kozmička dimenzija.



# Sabranost

Sabranost na trenutak i na temeljno pravilo.

Vježba primjene temeljnog pravila na svaku situaciju.

Time se postiže oblikovanje osobnosti.

U vježbu valja uključiti i maštu i osjećaje.

Valja se služiti retoričkim sredstvima uvjeravanja i metodom intenziviranja.

Valja samom sebi formulirati temeljno pravilo na najživlji i najkonkretniji mogući način.

# Mneme

*Mneme* - pamćenje, memorija - vježbe primjene temeljnog pravila.

*Melete* - meditacija - vježba, trud davanja prostora u vlastitoj duši jednoj ideji, pojmu ili principu.

*Praemeditatio malorum* - vježbanje u poteškoćama koje bi mogle doći: siromaštvo, patnja, smrt.

Valja im gledati u lice, posvijestiti da nisu nikakva zla koja ovise o nama, dobro upamtiti maksime koje će nam pomoći kada dođe vrijeme prihvatiti ovakve događaje koji su zapisani u prirodi.

# *epilegein*

Pridodati situaciji u kojoj jesmo unutarnji govor.

Nutarnji govor mijenja pojedinca

# Maksime

trebaju biti na dohvat ruke kada zatrebaju

trebaju biti uvjerljive i dobro utemeljene kako bi u teškim trenucima napada straha, bijesa ili tuge bile čvrst oslonac.

Ujutro valja unaprijed promisliti što nas čeka preko dana i čvrsto se odlučiti za principe djelovanja.

Uvečer se valja ispitati, vidjeti pogreške i napretke kako bi se postigao napredak.

Valja propitati i snove. (Snovi su znak napretka kada iz njih nestane sramote zbog pogrešaka ili pritiska strasti)

# Meditacija

cilja gospodstvu nad nutarnjim razgovorom sa samim sobom utemeljena je na temeljnom principu.

Razgovor sa samim sobom, razgovor s drugima, pisanje pomažu:

napretku,

discipliniranju mišljenja,

promjeni pogleda na svijet,

promijeni emotivnog stanja,

promjeni ponašanja

# Terapija

Meditacija, razgovor, pisanje - kriju u sebi terapeutsku snagu govora/jezika.

# Hrana

Meditacijske vježbe i memoriranje trebaju hranu.

Tu pomažu intelektualne vježbe:

čitanje

slušanje

istraživanje

temeljito propitivanje

# Čitanje

Meditacija živi od čitanja pjesničkih i filozofskih sentenci.

Čitanje može biti i izlaganje filozofskih tekstova, djela koja su napisali vodeći članovi škole.

Čitanje se događa i u okviru filozofskih predavanja.

Predavanja služe da se temeljni princip osvijetli sa svih strana: fizika, logička istraživanja...



# Istraživanje

Istraživanje i temelj o propitivanje duhovno razrađuju nastavu.

# Praktične vježbe

Cilj: stvoriti navike.

Nutarnje (stvoriti i čuvati stav duha)

Izvanjske (društvene) samovladanje, izvršavanje dužnosti

# Filozofirati = vježbati život

Filozofirati = svjesno i slobodno vježbati život.

**Svjesno:** probiti individualne granice i smjestiti se u kozmosu kao njegov dio, biti svjestan pripadnosti Sverazumu.

**Slobodno:** odreći se žudnje za nečim što nije u našoj moći, htjeti samo ono što je u našoj moći, djelovati u skladu s razumom.

# Duhovne vježbe

Stoicizam je filozofija sastavljena od duhovnih vježbi.

Epikureizam praktičnim duhovnim vježbama također posvećuje veliku pozornost.

# Epikur

Filozofija je terapija.

“Naš jedini trud bi trebalo biti iscjeljenje.”

Iscjeljenje: izvesti dušu iz životnih briga i dovesti je jednostavnom radovanju na bitku.

Nesreća leži u strahu od stvari od kojih se ne bi trebalo bojati i u žudnji za stvarima koje su nepotrebne.

Život se troši u brizi oko neutemeljenih strahova i nezadovoljenih požuda.

# Strahovi

Epikurejska fizika želi osloboditi od strahova pokazivanjem kako bogovi nemaju utjecaja na ljudski život i kako smrt, koja znači potpuno ugasnuće, nije dio života.

# Žudnje

naravne i nužne (zadovoljiti)

naravne, ali nenužne (po mogućnosti odreći se)

nenaravne i nenužne (odreći se)

# Žudnje

“Tijelo žudi za tim da ne osjeća glad, žeđ i hladnoću. Tko se može radovati takvom stanju i radovati mu se i u budućnosti - može se u sreći natjecati sa Zeusom.”

“Hvala sretnoj Prirodi koja je svijet tako uredila da je nužne stvari lako nabaviti, a da nam one koje je teško nabaviti nisu nužne.”

Epikur



# Zdravlje duše

Da vi se iscijelilo dušu potrebne su duhovne vježbe.

Dan i noć meditirati kratke sentence koje omogućuju učvršćenje temeljne dogme.

*Tetrafarmakos:*

Boga se ne treba bojati,

pred smrću ne treba stajati sa strahom,

dobro je lako ostvariti,

zlo je lako podnijeti.

# Opuštenost

Za razliku od stoika koji dušu vježbaju da bude stalno napeta, epikurejci traže opuštenost duše.

Umjesto spremanja duše na buduća moguća zla, valja pogled odvratiti od loših stvari i usmjeriti ga prema radostima.

Prošle radosti valja živjeti u sjećanjima, a sadašnje uživati i priznati im koliko su velike i važne.

Umjesto neprestane budnosti valja uvijek iznova birati opuštenost, radost i povezati ih sa zahvalnošću prirodi i životu.

# *Carpe diem*

Čovjek se rađa samo jednom. Drugi put mu nije dopušteno roditi se.

Naš život nije vječan.

Ti nisi gospodar sutrašnjega dana. Kako možeš doživjeti radost za sutra?

Horacije: *Carpe diem*

Egzistenciju valja najprije shvatiti kao čisti slučaj da bi je nakon toga mogli doživjeti kao jedincato čudo.

Neponovljivost života nas mora pogoditi u svojoj neumoljivosti da bi ga kasnije mogli slaviti u svojoj nezamjenjivosti i dragocjenosti.

# Radost

Epikurejcima je radost vježba duha:

intelektualna radost u promatranju prirode

sjećanje na prošle radosti

radost prijateljstva

Prijateljstvo je također vježba duha:

priznanje pogrešaka, bratska opomena, ispit savjesti

# Prijateljstvo

Svatko treba težiti za tim da stvori ozračje u kojem je srcima dobro. Nadasve valja biti sretan, gajiti međusobnu naklonost i povjerenje, na koje se međusobno možemo osloniti, jer to više doprinosi sreći od bilo čega drugoga.

Učiti razgovarati

# Praksa duhovnih vježbi

Izvor valja tražiti u tradicijama životnih pravila i narodnih opomena.

Vježbe o kojima je riječ pokazuju jaku tendenciju duhovne, razumske kontrole.

Sokrat - probudio potrebu za racionalnom kontrolom zapadne svijesti.

Ujedno i snažni poziv na budnost moralne svijesti.

Sve povezano s dijaloškom formom.

# Dijalog

Sokratovski dijalog = zajednička vježba duha koja poziva na unutarnju duhovnu vježbu, na ispit savjesti, budnost prema samom sebi, prema :

***Spoznaj samoga sebe!***

Odnos ja - ja

Temelj svake vježbe duha

Spoznati sebe - kao nekog tko ne zna (ne *sofos*, nego *filo-sofos*), svoj pravi bitak, svoj istinski ja, spoznati sebe u stičkom stanju, ispitivati savjest...



# Sokrat

majstor dijaloga s drugima

majstor dijaloga sa samim sobom

obdaren iznimnom duhovnom sabranošću

razgovor sa samim sobom - meditacija - obljubljena među Sokratovim učenicima

Filozofija - korist jer osposobljava za ophođenje sa samim sobom

Samo tko je sposoban razgovarati sam sa sobom sposoban je za razgovor s drugim.

Razgovor s drugima moguć samo ako smo u stanju biti prisutni samima sebi.

# Razgovor

Odnos sa sugovornikom važan. Ne radi se o iznošenju nekog nauka, nego o stvaranju određenog stava duha.

Stav razgovora kao duhovne vježbe: spremnost promijeniti svoj stav, mišljenje, uvjerenje. (Možda drugi zna više. Možda je drugi u pravu.)

Razgovarati sam sa sobom = boriti se sam sa sobom.

Nije dovoljno spoznati i iznijeti istinu.

Valja ovladati umijećem privlačenja duše.

Retorika nije dovoljna.

Potrebna je dijalektika: umijeće davanja suglasnosti sugovorniku u svakom potrebnom trenutku.

Dijalektika: umijeće dovođenja sugovornika do otkrića vlastitih proturječja.

# Cilj razgovora

Cilj nije rješenje pojedinačnog problema.

Cilj je put kojega valja proći da bi se došlo do rješenja.

Put i način, metoda, važniji od konkretnog rješenja.

Dijalog proizvodi promjenu duha.

# Priprema na smrt

Postoji tajni odnos jezika i smrti.

Jezik je odnos prema *Logosu*, a logos je univerzalna racionalnost koja izmiče nastajanju i izmjenama žudnji pojedinačnog tjelesnoga života.

Tko ostaje vjeran *Logosu* riskira život.

Sokrat je umro iz vjernosti prema *Logosu*.

# Sokratova smrt

Platonova filozofija je ukorijenjena u Sokratovoj smrti.

Temelj svega što jest, svakoga bića i temelj bitka =  
dobro.

# Sokratova smrt

“Ako svako biće postoji na temelju Dobra i ako sudjeluje u Dobru, onda prvo Dobro nužno nadilazi bitak. Najbolji znak za to je slejedeće: vrijedne duše preziru bitak iz odnosa prema Dobru svaki put kada se izlažu opasnosti za domovinu, prijatelje ili krepost.”

Salustios, *O bogovima i svijetu*

# Sokratova smrt

Sokrat je radije umro nego li da se odrekne zahtjeva savjesti.

“Čudno bi bilo moje ponašanje, Atenjani, ako bih - kao što su me nekoć postavili u bojni red kod Potideje, Amfipola i Dela vojskovođe koje ste izabrali da mi zapovijedaju; tamo sam ustrajao na svom položaju i izložio svoj život opasnosti, kao i mnogi drugi - sad, iz straha od smrti ili nečeg takvoga, zanemario dužnost da provodim život u filozofiji i propitkivanju sebe i drugih, koju mi je, kako sam saznao i uvjerio se, naložio bog. To bi bilo strašno!”

Platon. *Obrana Sokratova*, 28 e

# Sokratova smrt

Sokrat je izabrao Dobro, a ne bitak, savjest i mišljenje, a ne tjelesni život.

Vježbe se odnose na krajnju mogućnost smrti.

Smrt je mjerilo ozbiljnosti filozofskog načina života.

Vježbe su oslobođenje pogleda na svijet i samoga sebe iz perspektive tijela i strasti u univerzalni pogled mišljenja podvrgavajući se zahtjevima *Logosa* i normama Dobra.



# Priprema na smrt

Priprema na smrt: vježbati umiranje samom sebi i svojim strastima kako bi se stvari mogle vidjeti iz univerzalne i objektivne perspektive.

Potrebno vježbati:

- sabranost mišljenja
- meditaciju
- nutarnji dijalog

# Tiranija požuda u snovima

- Čini mi se da nismo dovoljno raspravili o požudama ...
- A koje to požude misliš?
- One koje se bude za sna, naime onda, kada ostali dio duše, koji je razuman, pitom i gospodar onome, spava, a zvjerski i divlji dio, ojačan jelom ili pilom, skače, strese san sa sbe, razbudi se, te nastoji zasititi svoje strasti. Znaš, da se taj dio u takav čas usuđuje sve činiti, oslobođen i rastavljen od svega srama i razuma. Jer ničeg se ne ustručava, te misli skrvniti s majkom, bilos kojimgod drugim čovjekom, bogom i životinjom, ne žaca se ubijati ni ustezati se ni od kakva jela; jednom riječju, nema takve bezumnosti i besramnosti, koje on ne bi činio.
- Veliš živu istinu.

Platon, *Država*, 571 b-d

# Zdravlje i trijeznost

- A drugo je, mislim, kad je tko u sebi zdrav i trijezan; kada tko na počinak ide tako, da razumnost svoju probudi i nahrani je lijepim govorima i razmatranjima, te tako postade svjestan sama sebe. On požudnosti ne daje ni premalo ni prepuno, samo da bi počivala i ne bi radošću ili žalošću smetala najboljemu dijelu, te da bi ga ostavila sama za se čista, da gleda, traži i opaža ono, što ne zna ili nešto iz prošlosti ili sadašnjosti ili budućnosti; kada tko jednako tako ublaži i volju, te ne zaspri uzrujana srca, kad se na nekog rasrdio, nego kada spomenuta dva dijela umiri a treći, u kojemu nastaju misli, razbudi, pa onda tako počiva - znaš, da u takav čas najviše doseže istinu i da se tada najmanje ukazuju u snu bezakone prikaze.
- Posve tako mislim.

# Smrt i vježbe

U sunce i u smrt se ne može gledati a da se ne promijenimo.

La Rochefoucauld, *Maksime* § 26

Filozofi se izlažu smrti zbog - jasnoće pogleda.

Tko je kušao besmrtnost mišljenja ne može živjeti u strahu od smrti.

Epikurejcima je misao na smrt svijest o ograničenosti života i svakom trenutku podaruje beskonačnu vrijednost. Svaki trenutak života iz ovih misli izlazi obogaćen.

“Promatraj svaki novi dan koji ti sviće kao da ti je posljednji: usrećit će te onda svaki sat koji se pojavi protiv svake nade.”

Horacije

# Anticipacija smrti

M. Heidegger u *Bitku i vremenu* smrti daje središnju važnost za mogućnost autentičnoga života.

# Vježbanje umiranja

Duhovna vježba: cilj - promijeniti perspektivu.  
Osobnu i strastvenu u univerzalnu i objektivnu.  
To se može samo cijelom dušom.

# Mir u nesrećama

- Zakon veli, da je najljepše pokazivati što veću mirnoću u nesrećama i ne uzrujavati se. Jer niti je očito, što je u takvim zgodama dobro i zlo, niti ima kakva poboljšanja za onoga koji se ljuti, niti ikoja ljudska stvar vrijedi da se čovjek oko nje suviše muči, a žalost smeta onome, što nam treba u tim prilikama najbrže dolaziti.
- Što to?
- Treba - rekoh - svatko o nezgodi promišljati, pa, kao kod bacanja kocke, prema onome što je palo, uređivati svoje stvari onako, kako razum kaže da bi bilo najbolje, a da ne bi, kad postrada, kao djeca držao se udarena mjesta i dugo vikao, nego da bi uvijek privikavao dušu, da što brže ide na liječenje i popravljavanje onoga, što padne i oboli, i da bi liječenjem uklanjao kuknjavu.

# Mir u nesrećama

- Svakako bi bilo najbolje, da se svatko u nezgodama tako vlada.
- Što ne, velimo, najbolji dio hoće slušati razum?
- Ta očito.
- A zar nećemo reći, da je nerazuman, mlitav i kukavštini sklon onaj dio, koji se ne može otrgnuti od sjećanja na nesreću i od naricanja, te je toga nesit?

Platon, *Država*, 604 c - d



# Vježbanje i priroda

“Svi koji vježbaju mudrost traže život mira bez svađa kao izvrsni promatrači prirode i svih njezinih dijelova, zemlje, mora, zraka, neba i onoga što je u njima za istraživanje, sa suncem i mjesecom i kretanjima drugih nebeskih tijela, planeta i nepomičnih zvijezda, istovremeno se kreću u mislima tako da samo tijelom stoje dolje na zemlji, a svojoj duši dodjeljuju krila kako bi se uzdigli u nebesa i tamo mogli točno promatrati postojeće moći kako i priliči istinskim građanima svijeta koji svijet promatraju kao svoju domovinu a za svoje sugrađane smatraju pripadnike mudrosti jer je takvima pravo povjerilo krepost upravljanja zajedničkom sudbinom. Bogati krepošću, navikli prezirati tjelesne boli i izvanjska dobra raduju se s pravom krepostima i cijeli svoj život provode kao svečanost.”

Filon Aleksandrijski

# Vježbanje i kozmos

“Duša posjeduje sreću koju čovjek može postići u svoj savršenosti i punini kada se, gazeći nogama svako zlo, uzdiže u visine i prodire u najintimniji dio prirode. Kada se kreće usred zvijezda, sviđa joj se tada ismijati podni mozaik bogataša ...

Ona odozgor može baciti pogled na malenost kruga zemaljskoga i reći sama sebi: da li je to točka koja je podijeljena između naroda s toliko vatre i mačeva? Kako su smiješne granice smrtnika!”

Seneka

Učiti čitati

# Brzi pregled antičkih vježbi

Postoji veliki broj vježbi

različitosti

praktične vježbe kako bi se postigle moralne navike (*ethismoi*)

jaka sabranost duha (meditacije, kontemplacija kozmosa i prirode)

vježbe koje ciljaju na preobrazbu osobnosti

temeljni emotivni ton i temeljna pojmovna struktura -  
razlike u školama

# Razlike

Stoici: mobilizacija energije i suglasja sa sudbinom

Epikurejci: opuštenost i radost

Platonici: duhovna sabranost i odreknuće osjetilnoga

# Zajedničko

Retoričke i dijalektičke tehnike uvjeravanja, načina postignuća nutarnjega mira, duhovne sabranosti

Cilj: oplemenjenost duše i ostvarenje osobnosti (ja, sebstvo)

Prije filozofskog obraćenja čovjek je u:

mraku, nesretnom nemiru, žrtva je briga i strasti, rastrgan je iznutra, životari, otuđen je samom sebi.

Vježbe su odgoj i oblikovanje (*paideia*) života prema prirodi i razumu.

# Paralelizam tijela i duše

Sloboda volje - pretpostavka za promjene sebe.

Vježbe duha vidjeti analogno vježbama tijela.

Filozof - atleta

Gimnazija - vježbalište tijela i vježbalište duha.

Trening

Gimnastika uma

# Klesanje duše

Povuci se u sebe i gledaj: ako još uvijek ne vidiš da si lijep, učini kao što čini kipar s kipom koji želi učiniti lijepim: on odbacuje, struže, brusi, glača, sve dok se na kipu ne pojavi lijepo lice. Poput njega odbaci sve što je suvišno, ispravi sve što je nakrivljeno, očisti sve što je mračno i učini ga svijetlim, i nemoj prestati “klesati” svoj vlastiti “kip” dok ti ne zablista božanski sjaj vrline, dok ne ugledaš “razboritost kako sjedi na svojem svetom tronu” ... Jesi li to postao? Jesi li to vidio? ... Ako vidiš da si to postao, tada, postavši sam vizija, vjeruj u sebe, uzdignuvši se već gore, premda si dolje, nemajući više potrebu za vodičem, širom otvori oči i gledaj!

Plotin, *Eneade*, I. 6, 9, 7.



# Klesanje duše

*Nemoj prestati klesati svoj vlastiti kip! (Plotin)*

Kiparstvo je umijeće oduzimanja (za razliku od slikarstva koje je umijeće dodavanja)

Čovjek je nesretan jer je rob strasti.

Sreća je u neovisnosti, slobodi i autonomiji, u povratku bitnome.

Duhovna vježba je povratak sebi iz otuđenja koje se dogodilo brigama, strastima i žudnjama.

# Kako čitati antičke filozofe?

Pojačana pozornost na egzistencijalno držanje

Dolaze iz škole koja je imala zadatak oblikovati učenike

Djela zrcale pedagoški, iscjeljujući i metodološki cilj škole