



EDITURA SENECA

Vademecum

Ghid pedagogic al cărții „Rămâi cu tine”,
scrisă de Iulia Iordan și ilustrată de Oana Ispir,

Editura Seneca, 2024

Autori:

Cris Pîrvu și Iulia Iordan



Proiect implementat de:



PROIECT CO-FINANȚAT DE:



Proiectul nu reprezintă în mod necesar poziția Administrației Fondului Cultural Național. AFCN nu este responsabilă de conținutul proiectului sau de modul în care rezultatele proiectului pot fi folosite. Acestea sunt în întregime responsabilitatea beneficiarului finanțării.

Cuprins

Cuvânt înainte	2	Scrisoarea Petrei	46
Scrisoarea Andreei	4	Scrisoarea Ilincăi G.	50
Scrisoarea Ilincăi C.	8	Scrisoarea Verei	56
Scrisoarea Sofiei	10	Scrisoarea Anei	60
Scrisoarea lui Matei	13	Scrisoarea Mirunei	63
Scrisoarea Mariei	17	Scrisoarea lui Victor	67
Scrisoarea lui Simon	22	Scrisoarea Smarandei	72
Scrisoarea lui Emanuel	27	Scrisoarea lui Tudor	77
Scrisoarea Biancăi	34	Scrisoarea lui Andrei	82
Scrisoarea lui Horest	39	Notă de încheiere	88

Cuvânt înainte

Cuvântul *vademecum* se referă fie la un ghid de călătorie, fie la o carte care te ajută să te orientezi într-un domeniu nou. Textul pe care îl poți citi în continuare este câte puțin din aceste două lucruri și, pentru a avea sens, îți recomandăm să-l citești după sau în paralel cu cartea *Rămâi cu tine* de Iulia Iordan, Editura Seneca, 2024.

„«Tu îmi dai sfaturi?», mă întrebi. «Dar ți-ai dat sfaturile astea și ție, te-ai îndreptat? De aceea ai acum timp să-i îndrepti pe alții?» Nu sunt atât de nerușinat încât să vreau să iau asupra mea – eu, un bolnav – îngrijirea celui de-alături; cum mă aflu însă în același spital, îți vorbesc despre o boală comună și împart cu tine leacurile.

De aceea, ascultă-mă cum vorbesc cu mine însumi. Te las să intri în tainița inimii mele și mă judec dinaintea ta.”

(Seneca, Scrisoarea 27)

„Filosofiei nu trebuie să i te dedici când ai timp liber, ci trebuie să ai timp liber ca să te dedici filosofiei; se cuvine să lăsăm deoparte tot restul și să ne ocupăm numai de ea: chiar dacă viața merge de la copilărie până la bătrânețea cea mai înaintată, timpul pentru filosofie nu este niciodată destul.”

(Seneca, Scrisoarea 72)

„Te plângi că primești de la mine scrisori cam neîngrijite. Îngrijit se exprimă numai cel care vrea să fie politicos. Eu unul vreau ca scrisorile mele să fie așa cum mi-ar fi vorbele dacă am sta ori ne-am plimba împreună: simple și

limpezi; nu vreau să aibă nimic artificial ori plăsmuit. Dacă ar fi cu puțință, aș vrea mai degrabă să-ți arăt decât să-ți descriu ce simt.”

(Seneca, Scrisoarea 75)

În același spirit, corespondența dintre Iulia și tinerii implicați în acest proiect s-a scris simplu, liber, natural. În continuare, îți propunem să răsfoiești câteva fragmente din scrisorile lor și ale lui Seneca, folosite de autoare în cadrul poemelor, dar și propuneri de activități prin care oricine poate continua aceste scrisori-poem. Sugestiile noastre pot fi folosite ca inspirație pentru o reflecție pe cont propriu sau la orele de filosofie, psihologie, educație socială, dirigenție, arte plastice, limba și literatura română, precum și în abordări care folosesc predarea interdisciplinară.

Scrisoarea Andreei

Dragă Iulia,

De multe ori viața e un vârtej al haosului, al incertitudinii și al ambivalențelor care te aruncă în miezul unei realități crude și te face să întrebi dacă frumosul cu adevărat există în tot acest tablou nebulos. Prezența sa nu poate fi pusă la îndoială. Substanța frumosului se află în fiecare suflet. Stă acolo într-un ungher, pitită, ascunsă, parcă prea timidă să iasă la suprafață. Mereu m-am gândit la asta. De ce oamenii ascund acest tezaur al valorilor în inimile lor? E adevărat că, în general, averile se țin la distanță de privirile celorlalți, iar frumosul e, în mod incontestabil, o avere neprețuită. Atunci de ce ne concentrăm pe frumosul exterior, care nici măcar nu are un caracter neperisabil? Pentru că mulți ne-am format falsa concepție că trebuie să lăsăm aspectul să grăiască în

locul nostru și astfel am început să ne axăm prea mult pe ce se vede în loc de ce se simte. Poate din acest motiv multora le place arta. Însă le place cu adevărat sau sunt doar niște diletanți, niște persoane care văd numai pete de culoare pe o pânză? Până la urmă, ce este arta? Artă e o manifestare tangibilă a oamenilor ce au avut curajul să lase frumosul din sufletele lor să preia centrul de control și să le dicteze pas cu pas ce să facă pentru a transpune în realitate lumea lor interioară prolifică în paradoxuri și contradicții, imperfectă, dar totuși atât de perfectă. O modalitate unică prin care frumosul se lasă cunoscut e arta cuvântului.

„Frumusețea va salva lumea!” – F.M. Dostoievski

Cum poate oare frumusețea să ne scape din ghearele atâtor nedreptăți ce au loc în lumea asta mare? (...)

Cu dragoste,
Andreea

„Dacă am putea privi în spiritul unui om cu valoare morală, ce frumusețe plină de splendoare am vedea, ce sfințenie, ce lucire de măreție și ce seninătate!”

(Seneca, Scrisoarea 115)

„Orice artă este imitarea naturii; de aceea, tot ce spuneam despre univers poate fi transferat asupra celor făcute de om. O statuie a avut parte de materia aflată la dispoziția artistului și de artistul care a dat formă materiei; așadar, pentru statuie materia a fost bronzul, iar cauza – sculptorul.”

(Seneca, Scrisoarea 65)

„În ce fel vom spune ousia, concept necesar, substanță ce are în sine fundamentele tuturor? Atunci îngăduie-mi, te rog, să folosesc acest termen. Voi căuta totuși să-mi exercit cu multă cumpătare dreptul pe care mi-l acorzi; ba poate că mă voi mulțumi cu simplul fapt că mi-ai acordat dreptul. La ce îmi va folosi îngăduința ta dacă, iată, nu pot exprima nicidecum în latină conceptul pentru care am adus critici limbii noastre? Cu atât mai aprig voi condamna îngustimea limbii latine, știind că există o silabă, una singură, ce nu poate fi tradusă. Care este? On. Sigur că îți voi părea încrâncenat: e limpede că se poate traduce «ceea ce este». Văd însă că este o mare deosebire: sunt silit să folosesc un verb în locul unui nume, dacă e însă nevoie, voi spune «ceea ce este».”

(Seneca, Scrisoarea 58)

„Întocmai cum este starea oamenilor este și cea a lucrurilor: nu se definește ca fiind bună o corabie pictată în culori prețioase ori cea cu ciocul de aur sau de argint ori cea care își are zeul protector sculptat în fildeș ori care are încărcătură de comori sau bogății demne de un rege, ci aceea care este stabilă și sigură, călăfăluită în așa fel încât să nu intre în ea apa, solidă și rezistentă la furia mării, supusă cârmaciului, iute și nepăsătoare la vânturile violente; nu vei spune că este bună o sabie care are cingătoarea de aur ori teaca bătută în pietre prețioase, ci dacă are tăișul bine ascuțit și vârful gata să străpungă orice pavăză; nu se cere ca o riglă să fie frumoasă, ci să fie perfect dreaptă: orice obiect este prețuit după folosul căruia îi este merit și care îi este propriu. Așadar, și în cazul omului, nu are importanță cât pământ are în posesie, câtă dobândă primește din capitalul său, câți oameni îi aduc omagiul, dacă doarme

într-un pat prețios, dacă bea dintr-o cupă strălucitoare – are importanță numai cât este de bun. Și este bun dacă rațiunea lui este liberă, dreaptă și rânduită în armonie cu înclinația sa naturală. Aceasta se numește virtute, aceasta este valoarea morală și este unicul bine al omului. Numai rațiunea poate face ca omul să fie desăvârșit, așadar îl poate face pe deplin fericit; acesta este unicul bine care, prin el singur, ne poate face fericiți. Noi le numim bunuri și pe cele care provin din virtute și pe care aceasta le generează, adică toate înfăptuirile ei; de aceea virtutea este singurul bine, pentru că nu există bine fără de ea.”

(Seneca, Scrisoarea 76)

Activități:

1. Notează pe post-it-uri alături de prietenii sau colegii tăi ce înseamnă pentru voi frumusețea;
2. Citiți poemul Dragă Andreea și discutați răspunsurile la întrebările descoperite;
3. Dezbateți liber relația dintre toate opiniile prezentate;
4. La final, redefiniți frumusețea și reflectați asupra felului în care s-au transformat ideile voastre în urma discuției.

Scrisoarea Ilincăi C.

Dragă Iulia,

(...) Așa că, zi de zi, mă deghizez. Îmi pun masca unei persoane care se încadrează perfect în lumea din jurul ei, o persoană identică cu alte milioane de persoane, ca într-un șir monoton. Cu toate acestea, în fiecare zi, un strop din mine dispare și, poate că, în curând nu va mai fi nimic sub acea deghizare. Omul și masca vor fi una. (...)

Ilinca

„Cel care vatămă este la fel de slab ca cel pe care îl vatămă: fapăturile superioare sunt lipsite de forța răului. Dacă vom reuși într-o zi să ajungem din drojdia asta în lumea aceea sublimă și înaltă, ne așteaptă seninătatea și, odată risipite toate înșelăciunile, o libertate fără condiții. Ce este libertatea aceasta? Să nu te temi de oameni și nici de zei (...); este un bine neprețuit să fii al tău.”

(Seneca, Scrisoarea 75)

„Întrebi ce socotesc eu că trebuie să eviți mai mult decât orice altceva: mulțimea. Încă nu poți să te încrezi cu totul în ea. Eu unul îți voi mărturisi slăbiciunea mea: nu mă întorc niciodată având aceeași stare de spirit de la plecare. Se tulbură ceva din ordinea interioară pe care mi-am alcătuit-o; se întoarce ceva din cele pe care le-am alungat.

Tot așa cum li se întâmplă bolnavilor pe care o neputință îndelungată îi face să nu poată fi duși nicăieri fără a suferi un rău – așa ni se întâmplă și nouă, ale căror spirite se refac după o boală lungă.”

(Seneca, Scrisoarea 7)

Ego înseamnă eu în latină. Dar la ce ne referim mai precis atunci când repetăm zilnic cu atâta ușurință eu? Pentru Seneca eul se referea la capacitatea fiecărui om de a lupta cu pasiunile sufletului pentru a atinge înțelepciunea, aceasta nefiind nimic altceva decât împlinirea scopului de a fi.

Activități:

1. Creează o mască din materiale simple, roagă-i și pe prietenii tăi să facă la fel.
2. Alege un subiect de discuție controversat și poartă-l împreună cu prietenii sau colegii tăi.
3. Reluați dialogul purtând cu toții, măștile create de voi.
4. Scoateți-vă măștile și discutați despre ușurința/dificultatea pe care o avem în a ne exprima unii în fața altora în diverse contexte.
5. Citiți poemul „Dragă Ilinca” și discutați despre măștile pe care le purtăm în societate, despre ce ne aduc bun sau rău în relațiile cu ceilalți.

Scrisoarea Sofiei

Dragă Iulia,

De când ne-am văzut ultima oară am realizat că timpul a trecut așa de repede, deși distanța dintre noi e doar de o oră. În ultima perioadă am înțeles ce înseamnă cu adevărat puterea oamenilor și viața lor pe care o trăiau în tranșee.

De curând am văzut un film numit „1917”, care prezintă misiunea unor soldați englezi ce trebuiau să depășească teritoriul inamicului și să ajungă la ceilalți soldați de-ai lor pentru a le transmite un mesaj care le-ar fi putut salva viața. Ei trec printr-o aventură de nedescris, până când unul dintre ei ajunge să moară, iar celălalt preia misiunea.

Pe mine m-a marcat acest film și astfel m-a pus pe gânduri... De ce există război în lume? De ce oamenii sunt așa de orgolioși să devină un imperiu, cucerind fiecare țară în parte? De ce nu putem trăi în pace și siguranță, fără să ne fie frică chiar și de prietenii noștri apropiați ce ne-ar putea trăda? Războiul sperie lumea. (...) Este un lucru crunt ce se întâmplă și în zilele de azi, fix la granița țării noastre. Mă înspăimântă doar ideea că unii oameni mor în Ucraina, din cauza războiului și că își dau viața pentru libertate și pace. Dacă cumva războiul pornește și aici în România, cum vom supraviețui? Oare vom trăi în continuare normal? Sunt încă fericită și mândră că ne putem ajuta vecinii ucraineni, că le putem oferi un cămin, căldură și speranță. Mă gândesc continuu la tine și sper să apucăm să ne vedem cât mai curând. Până atunci, te las cu micile mele întrebări care sper să schimbe lumea...

Cu drag,

Sofia

„Binele pierde numai când se transformă în rău.”

(Seneca, Scrisoarea 74)

„Sminteala noastră nu se arată numai în viața particulară, ci și în cea publică. Ținem în frâu omuciderile și crimele răzlețe: ce e de spus însă despre războaie și despre nimicirea unei populații întregi, crime care sunt pricină de mândrie? Avariția, cruzimea - nu cunosc măsură. Și încă, atâta vreme cât rămân ascunse, parte a vieții unor indivizi, sunt mai puțin dăunătoare și mai puțin hidoase. Atrocitățile ajung să fie consfințite de decretele senatului și de aprobările populare, iar ceea ce se interzice în particular este poruncit în numele statului. Oare nu aprobăm delictele acelea care, împlinite pe ascuns, ar fi pedepsite cu moartea, doar pentru că au fost săvârșite de unii care au autoritate în stat? Oamenii, cu toate că sunt o specie plină de blândețe, nu se rușinează să se bucure

unii de necazurile altora, să poarte războaie și să lase moștenire fiilor lor, ca să le ducă mai departe - în vreme ce animalele și fiarele sălbatice nu se luptă între ele.”

(Seneca, Scrisoarea 95)

„Tot ceea ce vezi și cuprinde omenescul și divinul, este un întreg; noi suntem membrele unui mare corp. Firea ne-a făcut pe toți frați, pentru că ne-a creat din aceeași plămadă și ne-a așezat cu fața către același țel; ne-a pus înăuntru iubirea unora pentru alții și ne-a făcut să trăim împreună. A rânduit egalitatea și dreptatea; după această rânduială, cel care face răul este mai nefericit decât cel care îl suportă; la porunca ei, brațele sunt întotdeauna gata să sară în ajutor.”

(Seneca, Scrisoarea 95)

Activități:

1. Citiți împreună poemul „Dragă Sofia” și discutați liber ideile prezente în text;
2. Pornind de la următorul fragment, scrieți scurte răspunsuri la aceste întrebări:
 - Cum ar fi dacă în loc de date istorice, ai învăța la școală despre istoria ideii de bine?
 - Cum ar fi dacă în loc de istoria granițelor, ai studia istoria consecințelor luptei pentru putere?
 - Cum ar fi dacă în loc de istoria cuceririlor, ai studia la școală istoria suferinței?
 - Crezi că s-ar schimba ceva?
3. Discutați împreună răspunsurile.

Scrisoarea lui Matei

Dragă Iulia,

Mi-am luat timp să mă gândesc la această scrisoare și la ce doresc să notez aici. După momente de căutare, am realizat că e imposibil să ajung la un răspuns clar: există nenumărate subiecte care mă macină și care îmi străbat mintea, zi de zi. Am încercat să nu las toate ideile să mă aburească, ci să mă îndrept spre o temă la care îmi fuge gândul adeseori, probabil un subiect care mă bântuie cu adevărat, și anume **dorul** – ce înseamnă a-ți fi dor? De ce sufletul nu poate să abandoneze această senzație care îl răscolește continuu? De ce dorul este atât de plăcut, totuși atât de necruțător? Oare mie îmi este de fapt dor de ceva?

Toată această poveste pornește de la amintiri. Cred că acestea sunt cea mai de preț comoară cu care omul a fost înzestrat, totuși

uneori un inamic viclean. Ele reprezintă o poartă spre trecut – fie el îndepărtat sau nu – readucându-l la lumină. Amintirile sunt legate de mirosul parfumului dulce cu care erai atât de obișnuit, de glasul îndepărtat care a rămas doar un ecou întipărit pe timpanul urechii sau de intensitatea emoțiilor resimțite în verile trecătoare. Astfel, ușor-ușor, se declanșează dorul, de la fiecare impuls deja cunoscut, purtat de mireasma amintirilor. Dar prin ce este dorul atât de... unic? Dorul este legat de o sensibilitate nealterată de orice altă stare a sufletului. Se simte diferit și este mult mai greu de alungat.

Dorul se resimte în tot corpul – în sângele cald neliniștit, în picioarele tremurânde și în lacrimile vărsate pe motiv că trecutul s-a stins. Dorul este o tresărire, fiorul pe șira spinării când atingi același stilou cu care ai învățat să scrii. Bagajul sufletului a fost umplut cu momente de sărbătoare, când s-a răs și s-a cântat cu cei apropiați. Mesajul este acela că nu ar trebui să lăsăm fericirea

din trecut să ne distrugă prezentul, ci să o lăsăm în urmă, fiindcă prezentul rezervă atât de multe.

Mi se pare că există câteva cazuri când dorul te afundă mai mult în probleme decât ești în stare să conștientizezi. Când simți că nimic nu mai merge conform planului și că o ploaie de neguri s-a așternut asupra vieții tale, cel mai accesibil refugiu este cel al amintirilor. Apare dorul de trecut și de vremurile în care sufletul simțea gustul libertății – libertatea de a nu avea griji. Dar acest dor îți induce treptat o tristețe deplină, din care strigătul tău nu mai e auzit. Trăiești în trecut, fără speranță la viitor și crezi că... s-a terminat. Ei bine, amintirile nu mai sunt acel închipuit prieten de cursă lungă. Trebuie să ai voință și să crezi în propria putere de a triumfa în viitor. Și să aștepti momentele cele bune care, cu siguranță, vor veni.

Mi-am pus întrebarea: când simt eu dorul? Sunt doar un adolescent de 15 ani, încă n-am explorat prea multe locuri și n-am întâlnit nici jumătate dintre oamenii pe care îi voi cunoaște în această viață. Nu cred că mi-e dor de vreo persoană anume, iar singura perioadă oarecum îndepărtată din viața mea este copilăria. Cred că este firesc naturii umane să-i lipsească cea mai liniștită perioadă, copilăria – momentele când grijile chiar nu existau sau mi le construiam singur degeaba. Totuși, eu mă uit la dorul de copilărie într-o manieră diferită, deoarece nu aș vrea să re trăiesc acum acele clipe. Oricât de frumoase au fost, mă bazez pe prezent și pe viitor, cu speranța că totul va fi din ce în ce mai bine.

Eu? Eu am învățat să nu îmi mai fie atât de dor atunci când simt că acesta îmi face mai mult rău decât bine, fiindcă râsul prezentului mă face să strig cât pot de tare... SUNT FERICIT!

Matei

„Te voi învăța în ce fel poți să înțelegi că nu ești înțelept. Înțeleptul este plin de bucurie, vesel și senin, de netulburat; viața lui este asemenea cu cea a zeilor. Iar acum cercetează-te pe tine însuși: dacă nu ești niciodată trist, dacă nicio speranță nu te face să simți un freamăt în așteptarea viitorului, dacă zi și noapte spiritul tău, mândru și mulțumit de sine, se păstrează statornic și mereu egal sieși, atunci ai atins culmea binelui omenesc; dacă însă ești în căutarea oricăror soiuri de plăceri, peste tot, să știi că-ți lipsesc deopotrivă și înțelepciunea, și bucuria. (...) Gândește-te: acesta este rezultatul înțelepciunii, o bucurie statornică. Spiritul înțeleptului este ca lumea de deasupra lunii: acolo este veșnic senin. Ai, așadar, un motiv întemeiat să dorești înțelepciunea: o bucurie veșnică.”

(Seneca, Scrisoarea 59)

„Există unele reacții, dragul meu Lucilius, pe care nu și le poate reprima nici măcar un om plin de calitate: natura îi aduce aminte că este muritor. Chipul său se crispează la vederea durerii, se umple de groază când se petrece ceva neașteptat, privirile se înnegurează dacă privește în jos de pe marginea unei prăpăstii: aceasta nu e teamă, ci un impuls instinctiv și irațional.”

(Seneca, Scrisoarea 57)

Activități:

1. Citiți scrisoarea „Dragă Matei”. Pornind de la fragmentul de mai jos, imaginați-vă o hartă a corpului vostru în care fiecare emoție are un loc specific. După ce ați terminat, discutați în grup: Ce emoții simțiți cel mai frecvent? Cum se manifestă aceste emoții în corpul vostru? Imaginați-vă o hartă a emoțiilor cu forma corpului vostru și desenați-o cu degetele ude pe hârtie.
*Eu simt
frica în spatele frunții,
iubirea în măduva oaselor,
tristețea în colțul buzelor atunci când zâmbesc,
bucuria în tălpi atunci când ating marea.*
2. Adolescenții prezenți la activitate vor fi împărțiți în două grupuri: un grup care susține că dorul exprimă o lipsă și un grup care consideră că dorul exprimă o nevoie de a te simți întreg. Este important ca fiecare grup să argumenteze punctul său de vedere, folosind exemple concrete din propria experiență sau din argumentele prezente în scrisoare.
3. Imaginați-vă o lume în care nu există DOR. Scrieți, desenați pe hârtie sau discutați între voi cum ar arăta această lume și cum ar afecta (dacă ar afecta) absența dorului relațiile, acțiunile și emoțiile oamenilor.

Scrisoarea Mariei

Here's my letter!

Death is a very interesting subject, I would say pretty much everyone thinks about it at some point in their lives.

Many people fear it, in my opinion, this has to do with the human fear of the unknown and our perpetual resistance to change.

But I don't really think death is so scary anymore. Like it or not, everything is constantly changing, death is just another change like so many others. For instance, women go through the cycle of birth, life, and death monthly through menstruation. I think that's why women are calmer when it comes to death and other life progressions. In fact, it's one of the only constants in life, we all know we're going to die someday. So what do we do with that?

I think most people freak out about it because of the fear of the unknown and pain as mentioned earlier.

Which makes sense, fear is supposed to keep us alive so that we can experience our lives. My mom told me about a person who was clinically dead and was brought back, and he said that if we didn't forget where we came from, we wouldn't want to stay here on Earth even for five minutes. We use this tool, forgetting so that we stay here and experience what we came here to experience, which is very interesting in my opinion! But hey, who knows? (I guess all the people who are dead know)

We're all going to find out eventually, so until then let's enjoy life and all it has to offer!

Maria

„De ce te înșeli singur și înțelegi abia acum ceea ce sufereai încă de multă vreme? Vreau să spun că te duci spre moarte chiar din momentul în care te-ai născut. Gândul acesta și altele de același fel să ni le prefirăm în minte dacă vrem să așteptăm împăcați ceasul cel de pe urmă, care le umple de neliniște pe toate celelalte.”

(Seneca, Scrisoarea 4)

„Gândește-te în fiecare zi cum să fii în stare să părăsești cu sufletul împăcat viața, pe care atâția oameni o îmbrățișează și de care se agață, așa cum se agață de crengi țepoase și de stânci aspre cei pe care îi ia torentul de apă. Cei mai mulți se zbat nefericiți între frica de moarte și chinurile vieții: nu vor să trăiască, nu știu să moară. Fă așadar ca viața să-ți fie plăcută, dând deoparte orice grijă în privința ei. Niciun bun nu-i este de folos celui ce-l posedă dacă sufletul nu este pregătit să-l piardă; căci

niciodată pierderea unui lucru nu poate fi mai ușor de suportat decât atunci când, odată pierdut, nu-ți pare rău după el. De aceea, îndeamnă-te să prinzi curaj împotriva întâmplărilor care îi pot lovi chiar și pe cei mai tari.”

(Seneca, Scrisoarea 4)

„Mai apoi, nimeni nu este atât de bătrân încât să nu mai poată spera la încă o zi de viață. Iar o zi este o treaptă de viață: viața întreagă este alcătuită din părți, ea are cercuri mai mari care închid cercuri mai mici. Este unul care le cuprinde și le închide pe toate: acesta se întinde de la ziua nașterii până la cea din urmă. (...) Dacă divinitatea va voi să adauge o zi, o vom primi cu bucurie. Cel care așteaptă ziua de mâine fără îngrijorare este cu desăvârșire fericit, stăpân deplin peste sine. Cel care și-a spus «am trăit», are un câștig în fiecare zi în care se trezește.”

(Seneca, Scrisoarea 12)

„Sunt mai numeroase, Lucilius, cele care ne înspăimântă decât cele care ne fac cu adevărat rău și mai adesea ne chinuim din pricina gândului decât din pricina faptei. Nu-ți vorbesc pe limba stoicilor, ci într-un limbaj ceva mai umil. Noi spunem că toate acestea care se manifestă în gemete și bocete sunt lipsite de importanță și demne de dispreț. Să lăsăm cuvintele acestea mari, oricât ar fi – pe zeii cei buni! – de adevărate. Te sfătuiesc numai să nu te simți nefericit mai înainte de a fi vremea; nenorocirile de care te-ai temut că sunt gata să îți se întâmple s-ar putea să nu mai vină niciodată: sigur este că nu au venit încă. Așadar, unele lucruri ne chinuiesc mai mult decât ar trebui; unele ne chinuiesc mai înainte decât ar trebui; unele ne chinuiesc cu toate că nu ar trebui nicidecum. Ori ne sporim suferința, ori i-o luăm înainte, ori ne-o închipuim.”

(Seneca, Scrisoarea 13)

„Murim în fiecare zi: în fiecare zi ni se smulge o parte din viață – și chiar când suntem în creștere, viața tot scade. Am pierdut copilăria, apoi adolescența, apoi tinerețea. Tot timpul care s-a scurs până ieri este de-acum pierdut; chiar ziua aceasta, pe care o trăim acum, o împărțim cu moartea. (...) Moartea ne reduce la nimic sau ne izbăvește; dacă ne eliberează de povara trupului, atunci rămâne partea mai bună din noi, dacă ne reduce la nimic, atunci nimic nu mai rămâne, iar cele bune și cele rele dispar deopotrivă.”

(Seneca, Scrisoarea 24)

„Un om cu o statură mai mărunță decât cea obișnuită poate fi desăvârșit și în același fel poate fi desăvârșită o viață mai scurtă decât cea obișnuită. Răstimpul vieții ține de elemente din afară. Lungimea vieții nu depinde de mine: de mine depinde să trăiesc cu adevărat viața care este a mea. Acesta este lucrul pe care se cuvine să mi-l ceri: să nu am o existență nedemnă în mijlocul întunecimilor, să-mi duc viața, nu să mă las dus de ea. Întrebi care este viața cea mai lungă? Să trăiești până la înțelepciune; cine ajunge acolo, nu atinge capătul cel mai îndepărtat, ci pe cel mai însemnat.”

(Seneca, Scrisoarea 93)

Activități:

1. Discutați liber despre frica de necunoscut și acceptarea schimbării (sau modul în care aceasta afectează percepția asupra morții.)
2. Citiți împreună poemul „Dragă Maria” și pornind de la fragmentul următor, creați un portret vizual sau un colaj de imagini și cuvinte (individual sau al clasei) care să reflecte cum vă măsurați voi viața în înțelepciune. Puteți adăuga elemente care reprezintă înțelepciunea pe care ați dobândit-o până acum sau valorile pe care le apreciați.

Seneca își sfătuiește prietenul să-și măsoare viața după fapte, nu după durată, deoarece nu depinde de el cât timp va trăi, în schimb depinde de el ca atâta timp cât trăiește să fie.

Seneca nu-și măsoara viața în ani, ci în înțelepciune, tu în ce o măsoari pe-a ta?

3. Discutați despre portretul/portretele creat(e) și, eventual, organizați o expoziție.
4. Scrie o scrisoare către sine despre ce înseamnă să trăiești o viață deplină, având în vedere inevitabilitatea morții.

Scrisoarea lui Simon

Dragă Iulia,

Muți oameni spun să fii mulțumit cu lucrurile așa cum sunt, iar alții că mereu ar trebui să vrei mai mult. Persoanele care susțin că este bine să-ți dorești mai mult sunt în general profesorii. Dacă vei lua o notă mică, majoritatea profesorilor se vor supăra. Dacă zici că ești mulțumit doar cu atât, îți vor spune să îți dorești mai mult, să înveți mai mult și să iei o notă mai mare. Oamenii care zic că ar trebui să fii mulțumit cu ceea ce ai, pot fi părinții. Ei îți vor spune acest lucru dacă nu ești mulțumit cu un cadou pe care ți l-au luat sau atunci când ești obligat să mergi într-o excursie care ți se pare plictisitoare.

Cel mai ciudat însă este faptul că unele persoane, în general tot părinții, vor susține ambele afirmații fără să realizeze că acestea

se contrazic. Aceștia vor spune lucruri cum ar fi «Nu ar trebui să fii mulțumit cu 5.» și «Fii mulțumit deoarece doar atât am reușit să facem.» Prin urmare, care este cea mai bună variantă să fii mulțumit cu ce ai sau să îți dorești mai mult?

Un argument pentru a fi mulțumit cu ceea ce ai este faptul că dacă nu ești niciodată mulțumit cu ceea ce ai atunci nu vei putea fi niciodată cu adevărat fericit. Însă, dacă nu îți dorești ca lucrurile să devină mai bune decât sunt în prezent, atunci cel mai probabil acestea nu vor deveni niciodată mai bune.

Până la urmă, probabil că cel mai bine este ca fiecare persoană să decidă pentru ea.

Cu drag,
Simon

„Filosofia ne învață să acționăm, nu să vorbim și ea cere omului să trăiască după regulile ei pentru ca felul lui de viață să nu fie în contradicție cu vorbele lui, ca întreaga lui existență să aibă un stil în concordanță cu acțiunile lui. Rostul cel mai de seamă al înțelepciunii - și o dorință totodată - este să pună de acord faptele cu vorbele omului, să-l facă în orice moment egal cu sine și același.”

(Seneca, Scrisoarea 20)

„(...) cuprinde pe deplin fiecare ceas; vei fi mai puțin la cheremul viitorului dacă te vei înstăpâni pe prezent. De la o clipă la alta, viața se trece. Nimic nu ne aparține, Lucilius, doar timpul este al nostru; firea ne-a dat în stăpânire acest unic bun, nestatornic și alunecos, de care ne poate lipsi oricine voiește. Oamenii sunt atât de nesăbuiți încât primesc să le fie puse la plată bunuri de nimic, fără nicio valoare, și care, oricum, pot fi înlocuite, dar nimeni nu se

gândește că ar trebui să fie dator pentru timpul primit, cu toate că este singurul lucru pe care nici măcar un om plin de recunoștință nu l-ar putea da îndărăt.”

(Seneca, Scrisoarea 1)

„(...) filosofia este o maestră a faptei, nu a vorbei și pretinde să se trăiască după legile ei, pentru ca viața să nu fie contrară vorbelor și nici sieși, iar toate acțiunile noastre să fie armonioase, având aceeași culoare. Acesta este rostul cel mai însemnat al înțelepciunii și semnul ei: ca faptele să fie în armonie cu discursurile, astfel încât omul să fie întotdeauna egal sieși și același.”

(Seneca, Scrisoarea 20)

„Nu ai motiv să-ți alegi aspirațiile, dorințele așa după cum au înălțat cândva rugi către zei părinții tăi; pentru cineva ca tine, care a purtat de-acum însărcinările cele mai înalte,

este rușinos să-i mai necăjească pe zei cu rugăminți. Ce nevoie ai de rugăciuni? Fă-te fericit tu singur; și vei reuși, dacă vei fi înțeleș că bunurile sunt numai cele care se îmbină cu virtutea, că relele sunt cele care se îmbină cu viciul. Nimic nu strălucește dacă nu are în sine lumină, nimic nu e întunecat dacă nu stă în tenebre sau primește asupra sa o umbră; nimic nu este cald fără sprijinul focului, nimic nu e rece fără aer; tot așa, întovărășirea cu virtutea ori cu viciul face ca acțiunile să fie vrednice sau degradante. Ce este așadar binele? Cunoașterea. Ce este răul? Ignoranța.”

(Seneca, Scrisoarea 31)

„Iată cum se dezvăluie un spirit lipsit de înțelepciune: trece de la o ocupație la alta și – ceea ce mi se pare cel mai rușinos – nu este niciodată în armonie cu sine. Gândește-te: e mare lucru ca un om să fie mereu același. Numai

că niciunul nu este așa, în afară de înțelept: toți suntem schimbători. Acum îți părem cumpătați și severi, acum, excesivi și frivoli; ne schimbăm adeseori masca și ne punem una contrară celei pe care tocmai ne-am scos-o. Impune-ți, așadar, să te păstrezi până la moarte așa cum ai hotărât că vrei să fii; fă în așa fel încât să poți fi elogiat, ori măcar să îți se recunoască meritele. Pe bună dreptate te poți întreba despre unul pe care l-ai văzut ieri: «Asta cine este?», până-ntr-atât e schimbat.”

(Seneca, Scrisoarea 120)

„Îți voi explica și de unde provin această nestatornicie și această nepotrivire în fapte și gândire: nimeni nu are un plan precis și, dacă totuși îl are, nu-și pune în gând să meargă până la capăt, ci trece la un altul; și nu se mulțumește să-și schimbe intenția, ci se întoarce și se îndreaptă spre cele pe care le-a părăsit și le-a renegat.

De aceea, ca să lăsăm deoparte vechile definiții ale înțelepciunii și să îmbrățișăm în întregime cuprinsul vieții omenești, mă mulțumesc cu aceasta: ce este înțelepciunea? Întotdeauna să vrei același lucru și să nu vrei același lucru. Nu e nevoie să adaugi condiția ca ceea ce vrei să fie bine: căci nu este cu putință ca cineva să voiască mereu același lucru, dacă nu este corect. Așadar oamenii nu știu ce vor, decât în momentul în care vor; nimeni nu a hotărât o dată pentru totdeauna ce vrea și ce nu vrea. Părerea se schimbă de la o zi la alta și se schimbă în opusul ei, iar cei mai mulți își trăiesc viața de parcă ar fi un joc.”

(Seneca, Scrisoarea 20)

Activități:

1. Împărțiți în grupuri de trei, jucați un scenariu în care un adolescent discută cu un profesor și un părinte despre o notă mică obținută la un test. Fiecare rol este interpretat de câte un membru al grupului:
 - Unul joacă rolul elevului.
 - Unul joacă rolul profesorului care cere mai multă muncă.
 - Unul joacă rolul părintelui care spune să fie mulțumit cu ce are.

După ce fiecare grup își joacă scenariul, discutați între voi cum v-ați simțit în fiecare rol și care este

perspectiva voastră asupra echilibrului dintre a fi mulțumit și a avea ambiție.

2. Citiți poemul „Dragă Simon”. În grup, fiecare adolescent împărtășește o contradicție din viața sa personală (de exemplu, cum se simte în situațiile în care i se spune să fie mulțumit cu ce are, dar și să-și dorească mai mult). La sfârșit, discutați despre cum aceste contradicții afectează echilibrul emoțional și mintal al fiecăruia.
3. Scrieți o scrisoare către sine în care răspundeți la întrebarea: „Ce am admirat la mine în ultima vreme?” Gândiți-vă la momentele în care ați fost consecvenți cu valorile voastre sau ați acționat în acord cu propriile gânduri și sentimente.

Scrisoarea lui Emanuel

Stimată doamnă scriitoare,

Pentru mine istoria reprezintă cea mai frumoasă materie și știință care a existat vreodată. Este de asemenea pasiunea care îmi încălzește inima atunci când citesc despre istorie. Această știință este strâns legată de religie, iar împreună îmi dau multe dileme la care nu am un răspuns cert. Vreau să amintesc câteva dintre ele în rândurile următoare:

1. De ce există răul?

La prima vedere această dilemă are o ambiguitate imensă.

Dacă Dumnezeu nu poate extermina răul, atunci de ce Îl numim Dumnezeu, Îl slăvim și Îl cinstim? Poate că El vrea ca oamenii să simtă răul, suferința și durerea, iar apoi numai bucurie și fericire.

Dar toți oamenii simt aceeași suferință, poate că unora le este mai greu, iar altora mai ușor? Zic asta pentru că scriitorul Lev Tolstoi a spus «Oamenii cu adevărat buni la suflet simt întotdeauna cea mai mare durere și suferință.»

Oare asta ne ajută sau doar ne lasă niște «cicatrici» nevindecate?

Oare ne fac mai buni la inimă sau ne fac mai seci ca persoane?

Oare atunci când am suferit, curajul a fost cel care ne-a făcut să continuăm?

2. Când și cum a început totul?

Există zeci de versiuni ale creației noastre. Cea mai populară versiune este aceea că Dumnezeu ne-a făurit. Dar dacă este ceva mai presus de asta, cum am apărut noi? După versiunea creștinească, Dumnezeu i-a creat pe Adam și Eva, protopărinții noștri. Dar dacă aceștia au fost primii oameni care au populat planeta, de ce există în ziua de azi atâtea popoare? De ce au

.....

existat de-a lungul istoriei atâtea civilizații, fiecare cu datinile și caracteristicile ei? Aceasta este gândirea mea asupra creației noastre.

3. Sensul vieții?

Pentru unii oameni sensul vieții înseamnă ceva diferit de standardele obișnuite. Care este sensul corect și drept al vieții noastre?

Din punctul meu de vedere, sensul vieții constituie pentru orice persoană ceva diferit. Gândirea diferită, faptul că putem avea fiecare dreptul la opinie și la liberă exprimare, ne definește pe noi, ca ființe umane. Poate că sensul vieții stă în personalitatea noastră, sensul vieții poate fi așadar destinat numai nouă.

Eu cred că sensul vieții se bazează pe ideea trăirii noastre din timpul vieții, adică mai precis ce lăsăm în urmă. Cum își vor aminti ceilalți de noi? Poate prin stilul de viață și alte caracteristici ale sufletului nostru, fie ele bune sau rele.

4. Putem înțelege binele fără rău?

Poate că mecanismul înțelegerii depline poate da un răspuns cert, și anume sufletul. Dar eu încă încerc să ajung la un final concret și poate că am ajuns la unul. Dacă o ființă experimentează numai bine, situații plăcute, relaxante și satisfăcătoare, atunci acea ființă își creează propriul univers asupra lumii în care se află și trăiește, fără cel mai mic nivel de greutate. Ideea mea asupra acestei întrebări este că nu putem înțelege deloc binele fără rău. O ființă care trece prin momente grele, deși acele momente sunt urmate de momente bune pentru o scurtă perioadă, ființa care trăiește momente de bine și de rău, va înțelege binele mult mai bine decât cea care trece numai prin momente bune.

5. De unde vine personalitatea noastră?

Trăsăturile de inteligență și personalitate sunt înnăscute sau le dobândim în urma acțiunilor efectuate de noi în viață?

Eu cred că este o combinație uluitoare între amândouă, cred

asta pentru că atunci când ne naștem, ne naștem cu o atracție și curiozitate asupra unui lucru care ne stârnește curiozitatea. Iar atunci când creștem, atracția continuă sau se schimbă? În orice caz, cei născuți curioși vor fi curioși pentru toată viața.

Vă sunt recunoscător pentru că mi-ați oferit șansa de a-mi exprima liber gândurile.

Cu sinceritate,

Emanuel

„Vei face un lucru bun și benefic pentru tine dacă, așa cum îmi scrii, vei continua să mergi înainte către înțelepciune: e o sminteală să o ceri de la zeu, de vreme ce ești tu singur în stare să o dobândești. Nu se cuvine să ridicăm brațele către cer sau să-l implorăm pe păzitorul templului să ne lase aproape de urechile statuii, de parcă am găsi mai bună ascultare: zeul îți este alături, este cu tine, este înăuntrul tău. Eu așa spun, Lucilius: există în noi un spirit sfânt, care ne urmărește și ne veghează faptele, fie ele bune sau rele; după cum ne purtăm noi cu el, așa se poartă și el cu noi.”

(Seneca, Scrisoarea 41)

„Sunt însă nenumărate fețele virtuții, cerute de fapte și de felurile întâmplări ale vieții: dar ea nu devine nici mai mare, nici mai mică. Binele desăvârșit nu poate să se micșoreze, iar virtutea nu poate să se dea înapoi;

.....

Își schimbă din vreme în vreme trăsăturile, făcându-se potrivită actelor pe care trebuie să le împlinească. Schimbă după propria-i asemănare și nuanțează tot ce atinge; înfrumusețează fapte, prietenii, uneori casa întreagă în care intră și în care aduce armonia; tot ce atinge ea, face să fie plăcut, admirabil, ieșit din comun. De aceea forța și măreția ei nu pot să sporească: ceea ce este maxim nu poate crește; nu poți găsi nimic mai drept decât dreptatea, mai adevărat decât adevărul, mai cumpătat decât cumpătarea. Orice virtute constă în măsură; iar măsura are dimensiuni bine stabilite; statornicia nu poate trece dincolo de ea însăși, la fel ca devotamentul sau adevărul sau credința. Ce se poate adăuga la ceva desăvârșit? Nimic. Altminteri nu ar fi desăvârșit, dacă ar îngădui vreo adăugire; la fel se întâmplă și cu virtutea: dacă i se poate adăuga ceva, atunci înseamnă că îi lipsea. Nici cinstea nu îngăduie adăugiri; căci cinstea se definește

tocmai prin ce am arătat mai înainte. Și atunci? Nu te gândești că demnitatea, dreptatea, legalitatea au aceleași trăsături, fiind așadar cuprinse între hotare anume? Putința de a crește este semnul desăvârșirii.”

(Seneca, Scrisoarea 66)

„Și pentru ca virtutea să fie desăvârșită, trebuia ca la acestea toate să se adauge o consecvență a gândirii și un mod de viață întotdeauna în armonie cu sine însuși, iar de aceea este cu neputință să lipsească o cunoaștere a realității și arta prin care sunt percepute cele omenești și divine. Acesta este binele desăvârșit; iar dacă îl atingi, începi să fii părtașul zeilor, nu cel care îi imploră. «În ce fel, întrebă tu, se poate ajunge la asta?» Nu trecând Alpii Pennini sau Graii și nici pustia Candavia; nu trebuie să înfrunți Sirtele, Scila sau Caribda – pe care ai fost totuși nevoit să le străbați pentru a-ți împlini mica ta însărcinare: drumul e sigur,

plăcut, iar natura te-a înzestrat pentru asta. Ți-a dăruit calități care, dacă nu le părăsești, te vor înălța deopotrivă unui zeu. Bani înșă nu te vor putea face asemenea unui zeu: zeul nu are nimic în posesie. Și nu va face aceasta nici toga praetexta: zeul nu are veșminte. Nici faima ori așezarea în văzul mulțimii ori celebritatea numelui tău între neamuri: nimeni nu-l cunoaște pe zeu; mulți îl judecă greșit și cu nerușinare. Și nici măcar o ceată de sclavi care îți poartă lectica pe străzile cetății și pe drumurile din afara ei: zeul, care este ființa cea mai mare și mai puternică, poartă el însuși universul. Nici frumusețea și forța nu te pot face fericit: nu se pot opune bătrâneții. Ai nevoie să cauți un bine care să nu decadă de la o zi la alta, care să nu cunoască piedici. Care este acela? Spiritul, numai că trebuie să fie drept, moral, măreț. Și cum altfel l-ai putea numi, de nu un zeu care sălășluiește în trup omenesc? Un spirit de felul acesta se poate afla fie într-un cavaler roman, fie

într-un libert ori într-un sclav. Ce sunt, până la urmă, un cavaler roman, un libert, un sclav? Nume născute din ambiție ori nedreptate. Poți ajunge la cer și dintr-un cotlon.”

(Seneca, Scrisoarea 31)

Activități:

1. Citiți scrisoarea „Dragă Emanuel”. Plecând de la fragmentul de mai jos, imaginați-vă un auto-portret despre cum vă vedeți voi înșivă în realitate. Fiecare adolescent își desenează pe o foaie de hârtie auto-portretul, folosind culori și detalii care reflectă modul în care se percepe pe sine. Discutați în grup despre elementele alese pentru portret și despre modul în care vă raportați la percepția asupra voastră.

*Fă-ți portretul în minte,
așa cum crezi că ești tu în realitate,
apoi uită-te la el atunci când te simți puțin mai trist.*

*Nu ți se pare că nu este nimic altceva decât un
decupaj incomplet,
o poveste spusă cu un pic mai multă compasiune
și acuratețe,
spre deosebire de ceea ce cred ceilalți despre tine?*

2. Plecând de la fragmentul de mai jos, imaginați-vă viața ca fiind un râu care curge printr-un peisaj variat. Fiecare adolescent desenează râul vieții sale, adăugând meandre și adăposturi pentru a ilustra cum s-au schimbat direcțiile și oportunitățile pe parcurs. Împărtășiți cu grupul ce reprezintă fiecare element al desenului și ce înseamnă pentru voi.

*Cineva mi-a spus odată că râurile formează
nenumărate meandre pe drum
și nu curg drept către mare,
pentru că doar așa pot da mai multă viață pământului.
Pământul devine un loc mai bun atunci când întâlnește
suficientă apă,
iar eu te întreb,
ce crezi că ar trebui să întâlnească sufletul tău pentru a fi
și mai bun decât este acum?*

3. Creați un colaj pe un carton mare, folosind imagini și cuvinte decupate din reviste, care reprezintă atât binele, cât și răul. Fiecare colaj trebuie să includă imagini și cuvinte care ilustrează cum binele poate deriva din rău și invers.

4. Țineți un jurnal timp de o săptămână în care să notați zilnic momentele bune și rele pe care le trăiți. La sfârșitul săptămânii, reflectați asupra a ceea ce ați învățat din aceste experiențe și cum momentele grele v-au făcut să apreciați mai mult momentele bune.

Scrisoarea Biancăi

Dragă Iulia,

Îți mulțumesc că m-ai ales să fiu parte dintre expeditori. Timpul petrecut cu voi este partea mea preferată din interacțiunile cu lumea exterioară minții mele.

Am crezut mereu că orice sinonim al cuvântului «prieten» este pur artistic, că aceia care îndrăznesc să-l folosească în propoziții reale sunt sau naivi, habar n-având ce înseamnă cu adevărat «prieten» sau într-atât de extrovertiți încât să folosească astfel de termeni pentru oricine, prin urmare, alunecând înapoi în prima categorie. Crescând, bunica îmi spunea mereu să am grijă pe cine numesc «prieten» și asta am crezut că fac. Am avut pe parcursul primei mele copilării, în perioada dintre prima zi de grădiniță și una din

zilele de la sfârșitul clasei a patra, curajul să folosesc acest cuvânt important în raport cu o singură persoană. (...)

De ce e o prietenie falsă și dureroasă așa de greu de lăsat în urmă? Ce m-a legat pe mine atâția ani de persoana aceea de care fugeau toate gândurile mele frumoase? De ce se agață oamenii de oameni care nu le fac bine?

Am mereu nevoie să înțeleg ce se întâmplă cu mine, cu lumea, cu oamenii, cu obiectele, analizând astfel până și cele mai «neimportante» lucruri. Mă face fericită.

În urma unei analize, oamenii consideră prieten pe oricine cu care pot vorbi mai mult de douăzeci de minute și uneori mai grav, după acele douăzeci de minute. Unii oameni consideră că prieten e cineva cu care fac filmulețe pe tik tok, alții că doar cei ce sunt dispuși să își dea viața sunt demni de un astfel de titlu și asta doar

după ce demonstrează. Ce înseamnă cu adevărat cuvântul acesta? În prezent am mare grijă. Grupul acesta de litere este simultan pus pe un soclu și evitat cu prețul vieții. Sunt trei oameni care îmi apar în minte când îl rostesc și câțiva pe care îi numesc cu greu și vinovăție, «amici», în situații în care contextul mă constrânge să le spun cumva. Nu am spus niciunui din cei trei că sunt prietenii mei pentru că nu știu ce înțeleg ei prin asta. În același timp, cel mai aproape de vârsta mea este un omuleț născut în vara lui o mie nouă sute optzeci și unu, iar în ochii unor oameni, asta nu va ajunge niciodată să se numească prietenie. Nu vreau să-i fac pe ceilalți doi să se gândească dacă merită sau nu să suporte pentru mine un «Hm!» primit de la o tanti care știe cu certitudine totul. Unul dintre cei doi mi-a spus cândva că nu mai vrea prieteni, chinuită fiind de cei din trecut, apoi, săptămâni mai târziu că ar accepta cu drag o prietenie cu mine dacă eram de vârsta ei, iar după câteva luni m-a numit prietenă. (Nu i-am spus niciodată că e în lista celor trei înainte să spună ea.)

De ce sunt oamenii atât de presați de cei din jur să aibă prieteni? Mă surprinde în mod deosebit ușurința cu care se trânteste acest cuvânt, dar și viteza. În cazul meu, aș putea interpreta repeziciunea ca pe o măsură de precauție a dentistului când îți smulge o măsea, dar la mare parte din oameni e doar comoditatea cu care te speli pe dinți. De ce este așa ușor să spui P. R. I. E. T. E. N. dacă e atât de greu să o simți? Simt cu adevărat unii oameni că ceilalți le sunt prieteni după douăzeci de minute sau se conformează la presiunea din jur, având de bifat pe listă cel puțin treizeci și trei de persoane?

Ți-aș mai scrie sute de întrebări despre oameni, dar sunt deja în întârziere cu scrisoarea. Pe curând.

Omulețul Verde

B14N64

„Câtă deosebire există între țăranul ce seamănă și cel ce culege este și între cel ce și-a dobândit un prieten și cel ce îl dobândește. Filozoful Attalus obișnuia să spună că îi este mai plăcut să-și facă un prieten decât să aibă unul, «tot așa cum meșterul găsește mai mare plăcere în actul de a picta decât în pictura încheiată». Atenția cu care se străduiește asupra lucrării sale îl face să găsească o plăcere uriașă chiar în această străduință. Nu mai găsește aceeași încântare când își ia mâna de pe lucrarea încheiată: căci se bucură de rodul artei sale, iar când picta, se bucura de arta însăși. Adolescența fiilor noștri este mai încărcată de roade, dar mai dulce ne este copilăria lor.”

(Seneca, Scrisoarea 9)

„Tu îmi scrii adeseori: îți mulțumesc pentru asta; mi te arăți în singurul chip cu puțință. De fiecare dată când primesc o scrisoare de la tine, suntem pe dată împreună.

Dacă ne sunt dragi portretele prietenilor noștri aflați departe, pentru că ne înnoiesc amintirile și ne alină dorul cu o mângâiere caldă și deșartă, cu atât mai mult ne aduce bucurie o scrisoare, care poartă urmele adevărate, semnele adevărate ale prietenului ce nu e de față. Sentimentul cel mai plăcut pe care îl simțim în prezența unui prieten, faptul că îl recunoaștem, ni-l dă atingerea mâinii lui care s-a imprimat pe scrisoare.”

(Seneca, Scrisoarea 40)

„Dacă însă socotești prieten pe cineva în care nu te încrezi ca în tine însuși, greșești amarnic și nu ai înțeleș îndeajuns valoarea adevăratei prietenii. Vorbește îndelung despre toate cu un prieten, dar mai întâi lămurește-te tu însuși asupra lui: după ce a apărut prietenia, trebuie să te încrezi; mai înainte, trebuie să cumpănești prietenia. (...) Gândește-te îndelung dacă cineva este demn de prietenia

ta. Odată ce ai decis așa, primește-l din tot sufletul; vorbește cu el la fel de deschis ca și cu tine însuși.”

(Seneca, Scrisoarea 3)

„Îți voi da multe pilde de oameni care au dus lipsă nu de un prieten, ci de prietenie: așa ceva nu se poate întâmpla atunci când aceeași voință de a privi spre scopuri nobile împinge spiritele să se alăture. Și cum de nu se poate întâmpla așa? Pentru că știu că le au pe toate în comun, și mai ales pe cele ce le sunt împotriva.”

(Seneca, Scrisoarea 6)

„Înțeleptul, chiar dacă își este îndeajuns, tot dorește să aibă un prieten, pentru a pune în mișcare prietenia și a nu lăsa o virtute atât de însemnată să zacă fără rost.”

(Seneca, Scrisoarea 9)

„Nimeni nu poate trăi fericit dacă este atent numai la sine, dacă întoarce totul în propriul său folos: se cuvine să trăiești pentru altul, dacă vrei să trăiești pentru tine. Comuniunea aceasta, respectată nesmintit și cu sfințenie, care ne leagă pe noi, oamenii, de oameni și demonstrează că există o lege unică pentru întregul neam omenesc, este de mare folos și pentru cultivarea acelei comuniuni interioare despre care vorbeam: prietenia; dacă cineva are multe în comun cu un om, va avea totul în comun cu prietenul său.”

(Seneca, Scrisoarea 48)

Activități:

1. Creați un jurnal în care să notați cuvinte semnificative pentru voi, explicând contextul și semnificația fiecăruia în diferite perioade ale vieții voastre.
2. Creați un dicționar al prieteniei în care să definiți cuvinte asociate prieteniei. Explicați fiecare cuvânt prin definiții și exemple personale.
3. Scrieți o scrisoare către sinele vostru din viitor, explorând ce înseamnă prietenia pentru voi acum și cum credeți că ar putea evolua această înțelegere în timp.
4. Organizați împreună cu profesorul vostru dezbateri pe teme precum „diferențele de vârstă în prietenii” sau „de ce și în ce situații ne este frică să ne exprimăm emoțiile?”

Scrisoarea lui Horest

Dragă Iulia,

Timpul este o temă despre care se discută în lumea filosofiei de foarte mult timp iar eu, în calitate de copil de 15 ani, nu știu mai nimic despre el. Eu știu despre trecerea lui, știu că mi s-a spus de foarte multe ori că «o să ai foarte puțin timp pe această lume, să-i dau mai multă importanță» etc. Momentan nu prea realizez acest lucru. Ar trebui să pun accent pe prezent. În ciuda faptului că mi se par înfiorător de lungi orele de la școală sau temele de lucru, tot realizez că timpul meu este limitat. Eu încerc să nu mă prea gândesc la astfel de lucruri. Vreau să nu mă preocupe prea mult acest aspect al vieții. Dar până și eu îmi pun câteva întrebări despre acest subiect. Mă întreb: «Oare îmi folosesc timpul pe care îl am corect?» «Reușesc cumva să îmi irosesc timpul stând pe nu știu ce platforme de socializare cum ar fi youtube sau instagram,

nefăcând nimic important, fără să creez adevărate relații cu oamenii din jur ?” sau «Mi se duce copilăria pe apa sâmbetei?». Toate aceste întrebări sunt firești până la urmă dar tot mă întreb: «Ne preocupă prea tare acest subiect?». Personal nu știu cum să abordez subiectul, este un lucru foarte complicat și, dacă e să fiu sincer, nu știu dacă vreau cu adevărat răspunsul. Este un mister al vieții, care cel mai probabil ar trebui să rămână neexplorat «așa cum e». Să ne bucurăm de el «pur și simplu».

Moartea, din câte știu, este un alt subiect la care filosofii se gândesc de mii de ani. Dar, spre deosebire de timp, la această temă nu mă gândesc aproape deloc. De ce m-ar interesa pe mine - copil de 15 ani - moartea? De aici au pornit cu adevărat întrebările. În loc să ne întrebăm «când vine moartea?» sau «ce o face moartea?», «ce-o fi după moarte?», o întrebare mai bună ar fi «de ce ne interesează moartea?» În sine este inevitabilă. Lucru care mă face să nu-mi pese de ea. Este o zicală în țările vorbitoare

de engleză: «cu toții mâncăm, cu toții murim și cu toții plătim taxe.». În loc să ne plângem de aceste lucruri ar fi mai bine să găsim metode ca să nu ne deranjeze atât de mult. Până la urmă, consider că este o risipă de energie.

Prietenia este acel lucru mult mai frumos la care ne putem gândi în loc de «moarte». Ea reprezintă ceea ce ne provoacă cu adevărat bucurie în viață fără prietenie. Noi până la urmă nu am avea prea multe motive de fericire. Cu siguranță există iubirea care este suficient de complexă încât să putem discuta despre ea 15 paragrafe, dar există ceva despre prietenie care este de-a dreptul trecut cu vederea de majoritatea filosofilor. Această temă, acest lucru care este prietenia este strâns legat de copilărie. Cu toții avem amintiri foarte frumoase cu prietenii noștri: cum mergeam să furăm corcodușe sau cum ne aruncam cu petarde la picioare când eram mici. Aceste lucruri care, atunci când ești mai matur și se par neimportante sau chiar periculoase, reprezintă adevărate

bucurii sau experiențe formatoare când ești mai mic. Aceste lucruri care pot nici să nu existe la alți oameni sunt cu adevărat cel mai frumos moment al vieții și de aceea nu-i înțeleg eu pe adulții care nu le permit copiilor nici măcar să iasă afară. Nu am întrebări în legătură cu această temă întrucât mi se pare absurd să pui la îndoială importanța prieteniei. (...)

Horest

„La ce-mi folosește să știu să împart o greutate, dacă nu știu să o împart cu fratele meu? La ce-mi folosește să măsoar cu precizie picioarele dintr-un iugăr și să-mi dau seama dintr-o privire când lipsește cât de puțin dintr-o prăjină de zece picioare, dacă ajunge să mă amărăscă un vecin bătaios care se înstăpânește pe o bucățică din pământul meu? El mă învață în ce fel să nu-mi pierd nimic din ceea ce-mi aparține; eu însă voiesc să învăț cum anume să pierd totul fără a-mi pierde buna dispoziție. (...) Filozofia nu cere nimic de la alții, ea își înalță singură construcția, de la temelii: matematica este, cum se spune, un fruct din grădina altuia, construiește pe terenul altuia; de aici își extrage elementele dintâi și datorită lor merge mai departe. Dacă s-ar îndrepta către adevăr cu forțele sale proprii, dacă ar fi în stare să înțeleagă esența întregului univers, aş spune că este purtătoarea unui bun de seamă pentru mințile noastre: acestea se dezvoltă

cercetând fenomenele cerești și trag mari foloase din înalturi. Un singur lucru ne poate face spiritul desăvârșit, cunoașterea neschimbătoare a binelui și a răului; nicio altă disciplină nu se apleacă asupra felurilor de bine și de rău.”

(Seneca, Scrisoarea 88)

„De ce, dragul meu Lucilius, nu ar trebui să crezi că cea mai bună cale de a atinge fericirea este convingerea că singurul bine este virtutea? Dacă cineva consideră că altele sunt bunurile, ajunge să fie în puterea sorții și supus bunului-plac al altcuiva: numai cel care își închide tot binele în virtute este fericit în sinea sa.”

(Seneca, Scrisoarea 74)

„Înseamnă deja foarte mult, nu doar cu înțelesul banal că cine începe bine e la jumătatea drumului. Ține de spirit;

astfel, cea mai mare parte din calitatea de a fi bun constă în voința de a fi bun. Știi cum îl definesc eu pe omul bun? Împlinit, lipsit de condiționări, omul pe care nicio forță și nicio nevoie nu îl pot transforma într-un om rău.”

(Seneca, Scrisoarea 34)

„Elocința în slujba adevărului trebuie să fie bine rânduită și simplă; cea demagogică nu ține seama de adevăr. Aceea vrea să impresioneze mulțimea și să umple urechile unor oameni nepricepuți cu vorbe avântate; nu se poate supune unei cercetări atente, ba chiar vrea să-i scape; și cum să fie stăpână dacă nu poate fi stăpânită? Oare soiul acesta de oratorie, care e îndreptată spre însănătoșirea spiritelor, trebuie să coboare în noi? Leacurile nu sunt de folos decât dacă acționează lent și statornic.”

(Seneca, Scrisoarea 40)

„Să lăsăm acum deoparte orice introducere și să intrăm în subiect. «Fericirea», spun unii, «se întemeiază pe fapte corecte; la faptele corecte ne conduc preceptele; așadar, preceptele sunt de ajuns pentru a dobândi fericirea.» Nu întotdeauna preceptele ne conduc la fapte corecte, ci numai atunci când găsim un temperament gata să se supună; uneori este fără rost să dai acest sprijin, dacă spiritul e ținut strâns în chingi de păreri greșite. Apoi, unii indivizi, chiar dacă împlinesc fapte corecte, nu sunt conștienți că o fac. Nimeni – dacă nu a fost de la bun început educat și condus de o rațiune desăvârșită – nu poate împlini toate cerințele pentru a ști când este potrivit să acționeze, între ce limite, cu cine, cum și de ce. Nu poate aspira la valorile morale din toate puterile sale și nici cu statornicie și bucurie, ci se va întoarce îndărăt și va șovăi.”

(Seneca, Scrisoarea 95)

„Vechea înțelepciune, mai cu seamă la începuturile sale, a fost cu siguranță – după cum spuneți voi – necioplită, ca și alte științe, care pe parcurs și-au dobândit subtilitatea. Numai că încă nu era nevoie să se studieze remedii. Răutatea încă nu ajunsese atât de mare, încă nu era atât de larg răspândită: viciile erau simple și puteau fi contracarate cu remedii simple. Acum leacurile trebuie să fie tot atât de eficiente pe cât este atacul de violent. (...) Dacă vrem să-i înlănțuim pe oameni de bine și să-i smulgem din viciile ce-i țin în puterea lor, se cuvine să învățăm ce anume este binele și ce este răul, să știm că orice altceva în afară de vrednicie își schimbă numele și devine în parte un bine, în parte un rău. După cum prima înlănțuire a unui soldat este credința, iubirea pentru drapel și convingerea că dezertarea este un păcat, iar odată ce a depus jurământul toate celelalte – comenzi, misiuni – sunt împlinite fără greutate de un om ce-și

respectă cuvântul, tot așa cei pe care te străduiești să-i conduci la fericire se cuvine să-și aștearnă mai întâi temelile binelui și să se lase pătrunși de vrednicie: pentru aceasta să aibă un adevărat cult, aceasta să o iubească, să voiască să trăiască numai cu ea, să nu voiască să trăiască fără de ea.”

(Seneca, Scrisoarea 95)

„Orice parte a cercetărilor legate de omenesc ori divin vei lua în considerație, vei fi copleșit de mulțimea de întrebări și de noțiuni. Să îndepărtăm din spiritele noastre noțiunile fără rost, pentru ca aceste probleme atât de numeroase și de însemnate să poată găsi un loc liber în care să se adăpostească. Vrednicia nu se cuvine să fie înghesuită între hotare strâmte; ceva măreț are nevoie de un spațiu amplu. Se cuvine să le scoatem pe toate, ca să ne lăsăm pieptul liber să cuprindă vrednicia.”

(Seneca, Scrisoarea 88)

„Filosofia este deopotrivă speculativă și activă: ea observă și acționează în același timp. (...) Nimeni nu poate începe să facă ceva cum trebuie fără să fi învățat mai înainte metoda prin care se pot îndeplini toate rosturile necesare în fiecare împrejurare; dacă însă cineva a primit învățături particulare și nu generale, nu le va putea îndeplini.

Preceptele particulare sunt lipsite de eficiență în sine și, ca să spunem așa, fără rădăcini. Principiile generale sunt cele ce ne fortifică și ne domină liniștea și seninătatea: ele cuprind viața întreagă și întreaga esență a lucrurilor. Între principiile filosofiei și precepte există aceeași deosebire ca între elementele și părțile unui organism: acestea din urmă depind de cele dintâi, care sunt cauza lor și a tuturor lucrurilor.”

(Seneca, Scrisoarea 95)

Activități:

1. Citiți scrisoarea „Dragă Horest” și răspundeți la întrebarea „Care este cea mai importantă întrebare din viața ta?”. Scrieți răspunsurile și discutați-le în grupuri mici.
2. Discutați în grupuri mici despre diferența dintre a pune întrebări și a pune la îndoială. (Fiecare elev primește în prealabil o întrebare sau o afirmație de discutat.)
3. Scrieți o scurtă poveste din perspectiva lui Horest, explorând emoțiile și gândurile lui în timp ce navigați prin întrebările sale filosofice.
4. Țineți un jurnal timp de o săptămână în care notați cum vă petreceți timpul zilnic. La sfârșitul săptămânii, analizați dacă și cum v-ați irosit timpul și ce schimbări ați putea face.

Scrisoarea Petrei

Dragă Iulia,

Tu mă cunoști de când încă nu puteam să mă leg la șireturi cum trebuie, așa că am impresia că o să înțelegi când spun că momentul în care am realizat că am crescut a fost un șoc. M-am trezit dintr-o dată cu toate alegerile astea pe care trebuie să le fac, cu o groaza de întrebări și cu dorințe. Toată lumea a trecut prin asta și totuși nimeni nu e destul de pregătit să se maturizeze.

Întotdeauna m-a speriat ideea de viitor. Cum adică o să cresc și o să am propriile responsabilități? Nu sunt gata pentru asta. Viitorul mă sperie. Simt că timpul trece incredibil de repede și eu rămân în urmă. Îmi aduc aminte că atunci când eram mică mă plictisiam un an întreg. De la Crăciun la Paște era distanța prea mare și de abia mai aveam răbdare până la vacanța de vară. Acum parcă nu mai apuc să fac nimic. Și asta e o problema, pentru că eu vreau să fac

totul. Există atât de multe lucruri interesante pe care sunt sigură că multă lume vrea să le încerce și totuși nimeni nu o face. Asta mă sperie.

De unde să știu ce-mi place și ce vreau să fac cu viața mea dacă nu încerc? Până acum tot ce am făcut a fost să învăț. Să mă uit la alții și să-i iau ca exemplu. Nici nu pot să-mi imaginez lucrurile altfel. Nimeni nu-ți explică cum să devii adult și nici nu cred că vreau să aflu. Eu sunt o persoană incredibil de indecisă și toată viața mea am avut încredere în alții să ia deciziile corecte când eu nu am știut ce să fac. Acum trebuie să mă descurc singură cu asta. Ei nu au de unde să știe ce gândesc și ce vreau, nu-și pot da seama ce e mai bine pentru mine și nu pot face alegeri în locul meu. Și totuși, dacă fac alegerea greșită?

De ce nu poți pur și simplu să faci ce-ți place, când îți place și cum îți place?

(...) Cum pot să mă asigur că o să fiu fericită? E posibil ca ceva ce credeam că îmi doresc și pentru care am muncit o bună parte din viață să nu-mi aducă de fapt satisfacție. Și atunci va trebui să găsec fericirea în alte locuri, știu. Dar de ce trebuie totul să fie atât de complicat?

(...) Sper că te-am făcut să te gândești la viață destul. Dacă nu în general, măcar la viața mea pentru că, serios, am nevoie de niște răspunsuri. Viitorul este subiectul care îmi frecventează mintea de cele mai multe ori în ultima vreme și îți mulțumesc că mi-ai dat ocazia să scriu despre el. Cred că aveam nevoie să externalizez frica asta și să o scriu ca să mă pot gândi la ea cum trebuie și să o analizez. Momentan cred că m-am mai calmat. Cred că dacă iau lucrurile pas cu pas o să reușesc să mă și bucur de timpul pe care-l am.

Cu mare, mare drag,

Petra

„Te sfătuiesc numai să nu te simți nefericit mai înainte de a fi vremea; nenorocirile de care te-ai temut că sunt gata să ți se întâmple s-ar putea să nu mai vină niciodată: sigur este că nu au venit încă. Așadar, unele lucruri ne chinuiesc mai mult decât ar trebui; unele ne chinuiesc mai înainte decât ar trebui; unele ne chinuiesc cu toate că nu ar trebui nicidecum. Ori ne sporim suferința, ori i-o luăm înainte, ori ne-o închipuim. Să lăsăm deocamdată deoparte prima situație, pentru că este subiect de dispută și controversa încă nu s-a încheiat. Nenorocirea pe care eu am numit-o «lipsită de importanță», o vei socoti foarte apăsătoare: știu bine că unii râd când sunt biciuiți, iar alții gem când sunt atinși. Vom vedea mai apoi dacă aceste necazuri capătă greutate prin ele însele sau prin slăbiciunea noastră. Fă-mi promisiunea aceasta: de câte ori vei fi înconjurat de persoane care vor să te convingă că ești nefericit, ia seama nu la ce auzi, ci la ce simți tu singur; cugetă după

.....

ceea ce ai suferit și întreabă-te singur, pentru că tu îți cunoști cel mai bine situația. (...) Să cercetăm așadar cu atenție chestiunea. Este foarte probabil ca ceva rău să se întâmple în viitor: nu înseamnă însă de la sine că este sigur. Cât de multe sunt cele care vin peste noi fără să le așteptăm! Cât de multe sunt cele pe care le așteptăm și nu se împlinesc niciodată! Și chiar dacă se va întâmpla în viitor, la ce bun să-i ieși durerii în întâmpinare? Vei simți durerea de îndată ce va veni: între timp, speră la ceva mai bun. Ce vei avea de câștigat? Timp.”

(Seneca, Scrisoarea 13)

„Convinge-te că așa este, cum îți scriu: unele frânturi de timp ne sunt luate, altele se duc, altele se pierd. Cel mai rușinos este însă să pierzi timpul din nebăgare de seamă. Gândește-te bine: mare parte din viața noastră se scurge făcând rău; cea mai mare parte, nefăcând nimic; toată viața, făcând altceva decât ar trebui.”

(Seneca, Scrisoarea 1)

Activități:

1. Creați un colaj cu imagini și cuvinte/postere care ilustrează visele și dorințele voastre pentru viitor.
2. Citiți scrisoarea „Dragă Petra” și discutați în grupuri mici despre lucrurile pe care v-ați dori să le încercați, dar le amânați din diverse motive. Fiecare grup își prezintă concluziile.
3. Reflectați individual asupra unei experiențe în care v-ați ridicat singuri după o cădere (fizică sau metaforică). Împărtășiți apoi în grupuri mici experiențele și felul în care v-ați simțit.
4. Împărțiți în două echipe, dezbateți ce înseamnă o greșeală și dacă/cum greșelile sunt benefice sau nocive pentru dezvoltarea personală.
5. Scrieți un scurt eseu despre lucrurile pe care le-ați împărți cu cei dragi și de ce, plecând de la întrebarea Iuliei: „dacă ai alege câte un lucru pentru câte un om drag de lângă tine, ce ai împărți cu fiecare?”

Scrisoarea Ilincăi G.

Yo, yo, yoooo Iulia,

Știu că o să sune super mega lame, dar, care este scopul nostru din perspectiva ta? Desigur, totul este subiectiv, variază de la om la om. Eu cred că trebuie să iubim, pe noi înșine, pe oameni, animalele, natura... Iubirea este cea care chiar contează, tot restul este o simplă distragere, niște lucruri ne semnificative ce gravitează în jurul acestui instinct, acestui sentiment, dacă am voie să îl numesc așa (și, prin urmare să îi reduc acea putere, acea puritate, deoarece este mult mai mult decât un sentiment sau un instinct). (...)

Viața este incredibilă, iubirea este incredibilă, trebuie să înțelegi cât de minunat este să trăiești! Suntem norocoși să trăim, am câștigat loteria universului, ca s-o zic așa. Suntem norocoși,

deoarece această viață ne oferă atât de multe oportunități! Putem să fim fericiți, triști, putem să iubim, să simțim, să creăm, iar timpul nostru este limitat, acțiunile noastre au un impact foarte mic, overall... Să trăiești o viață așteptând sfârșitul ei, să uiți să iubești este un mod așa trist și inutil în care să-ți duci timpul rămas pe această lume, o adevărată pierdere de potențial. Așadar, am să te rog, dragă Iulia, să te uiți în jur data viitoare când mergi pe afară. Vreau să observi frumusețea oamenilor, a naturii, a vieții, o frumusețe ce nu se caracterizează prin esteticul ei, ci prin umanitatea ei. Observă modul în care fiecare ființă trăiește și respiră, modul în care fiecare persoană trece prin această lume, având propria viață, propriul backstory, toți fiind așa de asemănători și cu toate acestea atât de diferiți. Sper să ți se pară și ție minunat că mai multe suflete se intersectează în acel loc, pe unde te plimbi, în același timp, același moment. Judecă-i într-un mod uman deoarece aceștia sunt oameni, sunt personaje ale propriilor lor povești, proprii protagoniști și se luptă

.....

cu proprii balauri și zmei. O altă chestiune despre această viață: ca să fii om este, cu toate că frumos, foarte limitativ. Suntem limitați de propriul corp, de propriile cuvinte, știm că se poate mai mult și am vrea să ne dezicem de aspectele umane pentru a ne îndeplini potențialul, sau cel puțin așa mă mai gândesc eu uneori, doar uneori. Trăim într-o lume defectă în care a deveni ceva mai mult decât «om» este imposibil. Cu toate acestea este incredibil de frumos, trebuie să fii mulțumit deoarece această lume defectă este plină de coincidențe, lucruri mari și mici care nu au un anumit impact «special» asupra lumii în general, ci mai mult asupra propriei noastre lumi, adică a vieții și a modului în care o percepem. Defectele acestei vieți sunt perfecte, nimic nu este bun sau rău în natura acestei lumi, trebuie să le acceptăm, să învățăm, să vorbim cu propriile probleme (spre exemplu să ne acceptăm singurătatea. Iulia, când te simți singur, toți par mai frumoși, fiecare străin pare mai uman, încearcă o dată, și tu, să te simți singură. Nu e plăcut, desigur, dar detașarea schimbă modul

în care privești lumea, iar să vezi din diferite perspective este foarte important, poate. Trebuie să consideri toate posibilitățile, nu există greșit sau corect în acest moment.) Am zis că suntem limitați de corpul uman în anumite privințe, dar în altele este total greșit, o simplă eroare, deoarece scopul final este să iubim, asta înseamnă și fizic. Imaginează-ți cum putem să iubim cu aceste trupuri, și ele pline de defecte! Gândește-te cum degetele noastre se împletesc perfect când ne ținem de mână, ne naștem din dragoste, suntem făcuți pentru iubire, acesta este scopul, să iubești!

Nu căuta iubire, ea nu se găsește, ea se face. Noi creăm cel mai pur și mai minunat lucru din existență, deci suntem, prin urmare, niște ființe bune, cu toate acele imperfecțiuni. Eu observ fără să mai judec uneori pentru că îmi place să cred că prin existența noastră universul se experimentează pe sine. (...) Sunt produsul unor gânduri pe care le-au avut alte persoane înaintea mea, dar

tânjesc să fiu mai mult, tânjesc după originalitate, căci nu mă pot diferenția în modul în care exist acum, adică nu pot ști care sunt eu și care este, de fapt, influența lui Kafka, spre exemplu.

Oricum, de ceva vreme nu mă simt ca mine însămi. Adică exista un feeling familiar pe care îl simțeam în mine și care acum s-a dus și astfel, nu am devenit decât un mănunchi de gânduri pe care nu îl mai pot recunoaște, dacă are sens. Vreau să mă reîntorc la nimic și la iubire pentru că atunci nu voi fi nimic și voi ști asta, adică voi avea sub control propria mea existență și o voi înțelege pe deplin. Așadar corpul meu este ca un recipient, un lucru cu scopul de a conține toate aceste gânduri pe care poate că nu le-am gândit eu, ci o altă persoană ce și-a pus amprenta pe mintea mea, astfel alterându-mi caracterul. În fine, destule despre mine.

Sper, dragă Iulia, să găsești în tine aceasta libertate, să găsești propria persoană, să faci cunoștință tu cu tine însăși și să stăruiești puțin, să stai să observi frumusețea acestei vieți cu toate imperfecțiunile ei, și cel mai important, să iubești, pentru că nu există nimic mai puternic sau frumos ca dragostea.

Cu drag, Ilinca :3

„Din călătoria ta mi-ai trimis o scrisoare lungă cât călătoria însăși.”

(Seneca, Scrisoarea 48)

„Spre ea [filosofia] îndreaptă-te dacă vrei să te salvezi, să fii senin, fericit și, în sfârșit, dacă vrei lucrul cel mai de preț, să fii liber: starea aceasta nu poate fi atinsă altminteri. Neghiobia e lucru mărunț, degradant, murdar, pe potriva sclavilor, supus unor patimi fără număr și aprige. Înțelepciunea, singura adevărată libertate, îi îndepărtează de la tine pe stăpânii cei aspri, care poruncesc ba pe rând, ba toți deodată. Iar către înțelepciune duce un singur drum, drept; nu poți să te rătăcești. Înaintează cu pas sigur. Dacă ești gata să te supui la orice, atunci supune-te rațiunii; vei fi pentru mulți călăuză dacă ție îți va fi rațiunea călăuză. De la ea vei învăța ce trebuie să faci și în ce chip; nu vei cădea pradă întâmplărilor.”

(Seneca, Scrisoarea 37)

„Tot timpul scurs se află într-un singur loc; îl vedem dintr-o privire, stă tot laolaltă; toate cad în același adânc. Iar în rest nu pot fi intervale lungi în ceva ce în întregul său este scurt. Viața noastră este un punct, ba chiar este mai puțin de un punct; natura însă a glumit dându-ne părelnicia duratei în spațiul acestui timp redus la minim: într-o parte ne-a făcut viața de nou-născuți, într-alta copilăria, apoi adolescența, declinul adolescenței înspre bătrânețe și bătrânețea însăși. Câte trepte a pus pe o scară atât de scurtă!”

(Seneca, Scrisoarea 49)

„Înțeleptul are nevoie și de mâini și de ochi și de altele ce-i fac trebuință în traiul de fiecare zi; nu duce însă lipsă de nimic: căci a simți lipsa ține de domeniul necesarului, iar înțeleptului nimic nu-i este necesar. Așadar, chiar dacă își este îndeajuns sieși, el are nevoie de prieteni și dorește să aibă cât mai mulți, dar nu pentru a trăi fericit: va trăi fericit chiar și fără prieteni.”

(Seneca, Scrisoarea 9)

„Un spirit îndreptat asupra adevărului, care înțelege ce anume este trecător și ce anume merită să fie căutat, în stare să prețuiască lucrurile nu după idei preconcepute, ci după natură, un spirit care se integrează în ansamblul universului, care contemplează toate actele lui, deopotrivă de atent la gânduri și la rezultate, măreț și avântat, ce nu se supune nici amenințărilor, nici ademenirilor și nici nu este sclav al destinului bun ori rău, mai presus de contingent și de accident, un spirit de o frumusețe cu totul

ieșită din comun, cu un desăvârșit echilibru de demnitate și forță, sănătos și viguros, netulburat și neînfricat, pe care nicio putere nu-l poate frânge, care nu se lasă cuprins de entuziasm ori deznădăjduit de întâmplări: un astfel de spirit este virtutea.”

(Seneca, Scrisoarea 66)

Activități:

1. Scrieți un jurnal personal pe parcursul unei săptămâni în care să răspundeți la întrebări inspirate din scrisoarea Ilincăi către Iulia, cum ar fi: „Ce înseamnă iubirea pentru tine?”, „Cum percepi frumusețea vieții?” sau „Cum îți influențează alții gândurile și comportamentul?”
2. Alegeți o persoană din viața voastră și creați o poveste despre aceasta, punând accent pe unicitatea și umanitatea sa, așa cum este sugerat în scrisoarea Ilincăi.
3. Creați o lucrare (desen, pictură, colaj) care să ilustreze frumusețea imperfecțiunilor, valorificând

conceptul de imperfecțiune ca fiind ceva frumos și valoros.

4. Organizați o discuție în care să analizați cum sunteți influențați de cărțile pe care le citiți, de oamenii din jurul vostru și cum aceste influențe vă modelează identitatea, așa cum menționează Ilinca în scrisoare.
5. Imaginați-vă un dialog între voi și Ilinca în care să discutați despre iubire, singurătate și identitate.
6. Citiți scrisoarea „Dragă Ilinca” și răspundeți la rândul vostru la întrebarea Iuliei.

*Într-o lume care reciclează la infinit materie, idei, emoții,
spune-mi,
cum definești tu originalitatea?*

Scrisoarea Verei

Dragă Iulia,

Mi-ai dat bătăi de cap cu această scrisoare. Sinceră să fiu nu prea știu ce să-ți scriu, sunt într-o perioadă în care nu prea mai sunt pasionată de nimic și nu prea știu filosofie ca Ilinca. Așa că o să-ți scriu ce-mi mai vine prin cap.

Ieri am căzut într-o groapă, s-a întâmplat când mergeam spre școală, mi-a fost rușine rău să mă ridic și să mă uit în jur ca să văd dacă m-a văzut cineva, în spatele meu era o femeie cu un câine, un câine foarte mic, cred că era un Chihuahua. Era foarte urât... avea niște dinți ascuțiți ca niște cuțite și zici că cineva l-a jupuit. Știi acei câini care au puchini care li se alungesc până la bot, acel tip de câine. S-a apropiat de mine și era să mă muște, am urlat de parcă am fugit de la Obregia și am început să fug, nu

știu de ce, dar am alergat până la trecerea de pietoni, care, din nefericire, nu are semafor, și trebuie să te arunci în fața mașinilor ca să te vadă și să oprească fix înainte de a te călca. Trecerea era, pe lângă școală, iadul pe pământ. Acum m-am obișnuit, dar din când în când mă mai atinge o mașină, în schimb totul a fost bine odată ce am ajuns la școală, chiar dacă a fost o zi extraordinar de plictisitoare.

Te-ai gândit vreodată la rolul nostru în lume? Acum câteva luni eram foarte preocupată de asta. Mi se părea că sensul vieții e să fiu fericită, empatică și respectuoasă cu alții. Îmbunătățirea socială pe care o voiam era cam absurdă, dat fiind că nu am pic de influență în lume, dar am acceptat asta și uitându-mă înapoi, mă credeam ca un fel de erou și că îmbunătățeam umanitatea, adică, dacă sunt destui oameni de partea ta poți să faci orice. Sunt sigură că dacă vrei să schimbi ceva în lume trebuie să lucrezi foarte foarte mult, și să ai persoane care să te ajute, alfel nu prea

ai șanse. Pentru mult timp am crezut ca sunt umanistă, acum nici nu-mi mai pasă. Cred că tot ce contează e să te relaxezi, să te distrezi, să treci prin perioade grele, care sunt complet normale, să-ți știi standardele, dar și când întreci limita, să iubești, să fii trist, să nu-ți uiți bunele maniere, să fii bun, să lucrezi pentru tine însuși și să-ți trăiești viața de parcă e a ta, fiindcă e a ta. Sensul vieții este un subiect foarte larg și cu multe opinii, de aceea nu vreau să crezi că răspunsul meu e corect, fiecare om are ca sens al vieții diferite valori și perspective, nimeni nu gândește la fel, d-aia nu prea mă bag pe subiecte de genul acesta, dar sper că nu o să mă mai deranjeze această întrebare pe viitor. Nu știu, bross, mi se pare important să ai o viață de care ești mulțumit.

Nu prea am ce să îți mai scriu, pe lângă ideile mele (cam stupide), de abia aștept să ne vedem!!

PUPICIIIIII&ÎMBRĂȚISĂRII!!!!!!<<<<<<<<<<3333333333333333

Vera XD

„Este nevoie să stăruim și să ne sporim forța spiritului printr-o strădanie neîntreruptă, până când înclinația către bine devine gândul cel bun. (...) Nu este acesta însă momentul potrivit să discutăm dacă se află ceva în puterea noastră, dacă providența este stăpână sau dacă o succesiune de întâmplări fatale ne-a lăsat înlănțuiți sau dacă evenimentele bruște și neprevăzute domină lumea: mă întorc acum la planul meu, să te sfătuiesc și să te îndemn să nu-ți lași avântul spiritului să se înmoaie și să amorțească. Sprijină-l și întărește-l, pentru ca avântul să devină starea obișnuită a sufletului.”

(Seneca, Scrisoarea 16)

„Când le vei fi avut pe toate în stăpânire, atunci vei vrea să ai și înțelepciunea? Aceasta va fi cea de pe urmă piesă din viață și, ca să zic așa, o adăugire? Tu însă, dacă ai ceva în stăpânire, dedică-te de pe acum filosofiei – căci de unde

.....

știi dacă nu cumva ai deja prea mult? – ori, dacă nu ai nimic, caută acest bun mai înainte de oricare altul. «Îmi vor lipsi însă cele necesare.» Mai întâi, acestea nu pot să lipsească, pentru că natura cere foarte puțin, iar înțeleptul se potrivește pe sine naturii.”

(Seneca, Scrisoarea 17)

„Dacă ai vigoare și te socotești demn ca într-o zi să îți aparții ție însuși, mă bucur.”

(Seneca, Scrisoarea 20)

Activități:

1. Identificați în scrisoarea Verei valorile după care această adolescentă își ghidează viața. Faceți o listă cu propriile valori personale și discutați cum acestea vă influențează deciziile și acțiunile.
2. Creați o ilustrație sau un colaj al unui erou personal, explicând de ce l-ați ales și cum vă inspiră acesta.
3. Creați o ilustrație sau un colaj care să reprezinte cum vă vedeți pe voi înșivă și rolul vostru în lume.
4. Citiți scrisoarea „Dragă Vera” și răspundeți la rândul vostru la întrebările pe care Iulia Iordan i le adresează Verei.

Poți fi erou și fără să strângi în jurul tău mulțimi? Care este diferența dintre erou și ideal?

Spune-mi, ce crezi tu că înseamnă schimbare?

5. Plecând de la paragraful de mai jos din scrisoarea Iuliei, creați o punte simbolică între voi și lumea exterioară, folosind diverse materiale.

Culmea, chiar și pentru o specie atât de sângeroasă ca a noastră,

au existat revoluții pașnice,

oameni care au căutat mai întâi în ei schimbarea în bine.

Tu ce pui între tine și lumea ta?

O prăpastie?

Este nevoie doar de câteva scânduri și niște sfoară pentru a crea o punte.

Scrisoarea Anei

Dragă Iulia,

Având în vedere că sunt elevă în clasa a VIII-a, și că viața mea de anul acesta este foarte complicată, aș vrea să-mi încep scrisoarea către tine cu câteva întrebări care mă frământă de ceva vreme:
De ce profesorii ne tratează ca pe niște delincvenți?

De ce școala trebuie să fie o sarcină, o rutină și nu o bucurie?

De ce mă simt amenințată de câte ori încerc să-mi susțin o părere sau să contrazic un profesor?

De ce profesorii ne tratează ca pe un «nimic»?

(...) Faptul că un profesor și-a schimbat brusc atitudinea față de noi, din bun și permisiv cum era perceput, într-un om răzbunător, care nu s-a mulțumit doar cu scandalul de la clasă ci a mers până la a declanșa un război al tuturor profesorilor din școală împotriva

noastră, a celor din clasele a VIII-a, m-a făcut să cred că adulții care ar trebui să aibă grijă de noi și să ne fie modele și să ne învețe, nu sunt de fapt, decât niște oameni extrem de frustrați și mici la suflet. Dintr-o dată, parcă deveniserăm cei mai groaznici copii din lume, niște răufăcători, niște infractori. În mod normal, nu cred că aș fi dat prea multă importanță unui astfel de eveniment, fiindcă ele au fost multe de-a lungul anilor de școală și deja nu mă mai afectau.

Dar acum, ceva s-a schimbat! Am simțit brusc nevoia să mă fac auzită. Am vrut ca împreună cu colegii mei să nu mai fim umiliți, să nu mai suportăm toate jignirile profesorilor și să ne lăsăm călcați în picioare. Așa că am vorbit: le-am spus că nu mi se pare normal să ne trateze ca pe niște sclavi care au doar obligații față de profesori, nu și drepturi. Le-am spus că pur și simplu nu ni se pare în regulă să ne oblige să facem ce vor ei și să fim așa cum vor ei, fiindcă nu putem să ne ridicăm la nivelul așteptărilor lor absurde

de a ne comporta ca niște mașini (...). Ei bine, nu știu dacă va ajuta cu ceva faptul că am avut curajul să zic ce gândesc, dar măcar nu am mai tăcut. În continuare profesorii se uită urât la noi, sunt mai reci cu noi și se poartă de parcă au fost ultra-mega ofensați, dar măcar nu ne mai vorbesc ca unor servitori!
Sau cel puțin așa e deocamdată.

Așadar, asta mă frământă pe mine în anul în care toată lumea are doar așteptări de la mine și toți ar vrea să fiu «cumva», așa cum îmi doresc ei.

Doar cum îmi doresc eu, se pare că nu interesează pe nimeni.

Îți mulțumesc că m-ai ascultat.

Cu drag,

Ana

„Dar greșeala este într-o privință a dascălilor, care ne învață să discutăm, nu să trăim, iar într-alta a școlarii care propun ca scop profesorilor lor nu să le formeze sufletele, ci să le ascute mintea. Astfel, ceea ce era filosofie a devenit filologie.”

(Seneca, Scrisoarea 108)

„Sufletul are în felul acesta pe cineva care îi inspiră respect și care face, prin autoritatea sa, ca până și cotlonul cel mai tainic să fie pur. Ferice de cel care ne ajută să ne îndreptăm nu numai când este de față, ci și când doar ne gândim la el! Ferice de cel care poate avea atâta respect pentru cineva încât doar amintindu-și de el să se poată pune pe sine în ordine și în armonie! Cel care reușește să aibă atâta respect, va deveni grabnic el însuși demn de respect. (...) Alege un om care îți este pe plac prin viața lui, prin vorbele lui și chiar prin chipul lui, pe care i se poate citi sufletul; ține-ți-l mereu dinaintea ochilor, deopotrivă ca

paznic și ca pildă. Avem nevoie – spun eu – de cineva după care să se călăuzească purtarea noastră: abaterile nu le vei îndrepta fără să te folosești de o riglă.”

(Seneca, Scrisoarea 11)

„Îți pasă de vorbe? Bucură-te dacă reușești să faci ce trebuie. Când vei învăța atât de multe? Când îți vei repeta noțiunile pe care abia le-ai învățat ca să nu le mai uiți niciodată? Când le vei pune în fapte? Nu ajunge, cum se întâmplă cu altele, să le înveți pe de rost: ai nevoie să le încerci în practică; nu este fericit cel care le cunoaște, ci cel care le aplică.”

(Seneca, Scrisoarea 75)

„Petrece-ți timpul cu cei care te vor face mai bun, primește-i în preajma ta pe cei pe care tu îi poți face mai buni: vor fi foloase și de-o parte și de cealaltă, căci oamenii când dau învățătură, primesc învățătură.”

(Seneca, Scrisoarea 7)

Activități:

1. Organizați o dezbatere despre rolul școlii în educație: este școala mai mult despre constrângeri sau despre deschiderea minții către cunoaștere?
2. Creați un „zid al întrebărilor” pe care să notați întrebările importante pentru voi, la care să căutați răspunsuri împreună.
3. Reflectați și scrieți despre persoanele din viața voastră care vă influențează pozitiv și cum puteți petrece mai mult timp cu acestea.
4. În grup, sub formă de șezătoare, povestiți fiecare o întâmplare scurtă despre un moment în care v-ați simțit auziți și cum aceasta a schimbat în bine o situație.

Scrisoarea Mirunei

Dragă Iulia,

Îți scriu această scrisoare, puțin jenată, din moment ce nu sunt obișnuită să împărtășesc astfel de gânduri. În ultima perioadă mi-am dat seama că, de când am început acest fenomen complicat al adolescenței, au început să mă preocupe foarte mult părerile celorlalți despre mine și cum aș putea să fiu apreciată de cei din jur. Și de mică aveam dorința să ies în evidență, dar de ceva vreme, aceste gânduri nu-mi dau pace. De asemenea, în ziua de azi celebritățile impun și promovează pe social media niște standarde foarte toxice și nenaturale, pe care foarte mulți oameni le admiră și la care aspiră, lucru care nu mi se pare normal. Ca urmare, din primăvara lui 2023, care a fost o perioadă destul de complicată pentru mine, am decis să încerc să mă conformez standardelor; am început să mă machiez, să cumpăr haine

nepotrivite, obiecte scumpe și toate cele, doar ca să fiu și eu remarcată. Cu timpul, am înțeles că nu e sănătos pentru mine să-mi creez această viziune falsă, care nu mă reprezintă și să dau importanță fiecărui lucru zis de niște persoane care nici nu au mare valoare pentru mine. Chiar dacă încă sunt, și acum, ușor influențată de ce văd în jur, încerc să nu las asta să fie focusul meu și încerc să mă concentrez pe mine însămi și pe ce contează cel mai mult anul acesta, adică să intru la liceul dorit.

Cu mult drag,

Miruna

„Natura cere puțin, părerea lumii cere enorm. Să se adune în mâinile tale ce s-a aflat în stăpânirea multor oameni bogați; soarta să îți dea mai mulți bani decât are un particular obișnuit, să te acopere cu aur, să te îmbrace în purpură, să îți acorde o viață de preaplin și măreție încât să poți acoperi pământul cu marmură și să ai puțința nu doar de a poseda bogății, ci și de a le călca în picioare; să se adauge la acestea statui și picturi și orice a născocit vreă artă pentru preaplinul vieții: de la acestea vei învăța să dorești mai mult. Dorințele firești își au limitele lor; cele ce se nasc dintr-o părere calpă nu au unde să se oprească: ce este calp nu are capăt. Pentru cel care merge, drumul are un sfârșit: rătăcirea este însă fără limite. Ține-te așadar departe de cele deșarte și când vrei să știi dacă ținta ta e rodul unei dorințe firești sau a uneia oarbe, gândește-te dacă are un capăt: dacă, după ce ai mers

departe, rămâne mereu o țintă și mai îndepărtată, să știi că nu este o dorință firească.”

(Seneca, Scrisoarea 16)

„Mulți te laudă: oare ai vreun motiv de bucurie dacă sunt mulți cei ce te înțeleg? Meritele tale să privească numai spre aprobarea dinăuntrul tău.”

(Seneca, Scrisoarea 7)

„ (...) poți ajunge să fii singurul om liber dintre cei născuți liberi. «În ce fel?», întrebi tu. Dacă deosebești răul și binele fără să ai nevoie de părerea mulțimii. Se cuvine să ții seama nu de obârșie, ci de finalul lucrurilor. Dacă este ceva ce poate face viața fericită, este un bine în sine; nu are cum să decadă în rău. Și atunci unde este greșeala, de vreme ce toți doresc o viață fericită? Oamenii o confundă cu mijloacele prin care se dobândește și, cât o caută, se îndepărtează de ea. Punctul culminant al unei vieți fericite

este liniștea sigură și o nestrămutată încredere în sine – în schimb, toți adună pricini de neliniște și își poartă cu ei, ba chiar târăsc, o povară, pe calea plină de capcane a vieții; în felul acesta se îndepărtează tot mai mult de ținta la care aspiră și, cu cât se străduiesc mai mult, cu atât își aduc piedici mai mari și dau îndărăt. La fel pățește și cel care încearcă să înainteze în grabă într-un labirint: iuțeala însăși i se pune piedică.”

(Seneca, Scrisoarea 44)

„Să fii treaz și cumpătat în mijlocul unei mulțimi ce s-a îmbătat și-și deșartă stomacul – acesta este semnul unei forțe superioare; să nu te îndepărtezi și să nu te așezi aparte, să nu te amesteci cu toți și să faci aceleași lucruri ca toți, dar într-al chip – acela este semnul unei cumpătări superioare: este cu puțință să petreci o zi de sărbătoare fără desfrâu.”

(Seneca, Scrisoarea 18)

Activități:

1. **Discutați în grupuri mici despre diversele standarde de frumusețe prezentate în societate. Analizați cum aceste standarde pot influența percepția de sine și ce strategii puteți folosi pentru a vă simți bine în propria piele, fără să fiți influențați negativ de presiunile externe.**

(sau)

Organizați o dezbatere pe tema „Standardele de frumusețe sunt o constrângere sau o sursă de inspirație?”.

2. Organizați o dezbatere pro și contra despre influența rețelelor sociale și a celebrităților asupra stimei de sine și comportamentelor adolescenților, plecând de la un subiect dezbătut în social media în prezent.
3. Citiți scrisoarea „Dragă Miruna”. Împărțiți scrisoarea în secțiuni și discutați în grupuri mici despre mesajele subtile sau explicitate de autor.
4. Discutați fragmentele din Seneca citate de Iulia Jordan în scrisoarea „Dragă Miruna”.
 - Ce înseamnă pentru tine să ai comoara înăuntrul tău?
 - Cum aplici în viața ta ideea că mijloacele nu trebuie confundate cu scopurile?
5. Creați în grupuri mici un proiect despre cum ar fi Seneca dacă ar trăi în secolul al XXI-lea. Ce ar spune despre rețelele sociale, despre standardele de frumusețe, despre influențele externe? Fiecare grup prezintă un scenariu sau o scurtă scenetă despre viața lui Seneca în prezent și ce sfaturi ar oferi el tinerilor de azi.
6. Scrieți în jurnalul personal despre ceea ce vă face să fiți voi înșivă, inspirându-vă din întrebările din scrisoare: „Pe tine ce te face să fii tu?” „Când te simți tu cu adevărat?”

Scrisoarea lui Victor

Dragă Iulia,

(...) Dar totuși, de ce apare frica?

Nu mă îndoiesc câtuși de puțin de faptul că frica ne poate ajuta, fiindcă ea (din punct de vedere fiziologic) acționează ca un mecanism de apărare, atunci când simțim un pericol. Asta înseamnă că și atunci când trebuie să prezentăm un proiect în fața multor persoane simțim același pericol? Ei bine, se pare că știința așa spune. Dar atunci de ce ne simțim în primejdie chiar și atunci când ne dăm seama că ea nu există? Sună de parcă această mașinărie pe care o numim noi creierul are un «bug» cu care, din păcate (sau fericire?) trebuie să trăim. Totuși, aș avea o teorie despre explicația acestui fenomen misterios. Semnalul care îi transmite creierului că trebuie să ne fie teamă este activat atunci când ne confruntăm cu o situație a cărei desfășurare nu o

putem controla. Aici apare teama de necunoscut, care poate să pară copleșitoare... până când o depășești. Dar ce ne-am face fără necunoscut? Nu ne-am plictisi de moarte, știind deja cum o să se desfășoare viața noastră? Nu cred că am rezista prea mult fără această doză zilnică de incertitudine. Deși e posibil să nu ne dăm seama de acest lucru, necunoscutul este motorul vieții, cel care ne face curioși și energizați și...vii?!

Marile descoperiri și inovații se datorează acestui necunoscut și căutării noastre de a-l cunoaște. Gândește-te numai la câte lucruri știm acum despre univers și nu știam acum o sută de ani. Dacă i-am putea povesti unui om de pe vremea aceea că există galaxii la miliarde de ani-lumină de noi sau că există corpuri cerești (numite găuri negre) care pot să atragă orice inclusiv lumina sau că un om care călătorește în spațiu ar îmbătrâni mai încet decât dacă ar fi rămas pe pământ, ar crede că am luat-o razna. Se pare că nu avem de ales, avem în structura noastră biologică nevoia

de schimbare care să ducă la progres sau evoluție și, implicit, la a descoperi sensul vieții pe această pietricică rătăcitoare prin spațiu. Iar acesta este probabil unul dintre cele mai frumoase paradoxuri: pentru a ajunge să facem lucruri importante, trebuie să experimentăm și teama de necunoscut. But hey, that’s just a theory that gives me the courage I need to send you this letter ;)

„Știu că ai mult curaj: încă mai înainte de a te întări cu sfaturi sănătoase și care să te ajute să înfrângi asprimile vieții, tu erai îndeajuns de mulțumit în înfruntarea ta cu soarta, cu atât mai mult după ce te-ai încleștat cu ea și ți-ai măsurat forțele: în ele nu te poți niciodată încrede dacă nu ți-au ieșit în față greutatea de tot felul, uneori chiar năpădindu-te. Așa își dă măsura un spirit cu adevărat puternic, care nu se lasă la bunul plac al altcuiva: aceasta este proba de foc a spiritului.”

(Seneca, Scrisoarea 13)

„Te gândești acum că vorbesc despre învățătura stoicilor, și anume că spiritul unui om strivit de o mare greutate, neavând cale de ieșire, nu poate dura și se împrășteie deîndată? Nu, eu unul nu o voi face: cred că este o teorie greșită. Tot așa cum flacăra nu se poate apăsa (căci se propagă înăuntrul obiectului care o comprimă), cum aerul

nu este rănit de lovituri tăioase ori dense și nici măcar nu se desface, ci se revarsă de jur-împrejurul corpului care i-a luat locul; tot așa spiritul, alcătuit din particule foarte mici, nu poate fi prins și nici ucis înăuntrul corpului ci, datorită subțiririi lui, irumpe prin ceea ce îl comprimă. Ca și fulgerul care, chiar dacă a lovit și a luminat un loc întins, se retrage printr-o mică deschidere, și spiritul, încă și mai subțire decât focul, poate trece prin orice corp. Se pune așadar problema nemuririi spiritului. Socotește că lucrul acesta este sigur: dacă supraviețuiește trupului, pentru că nu piere, nu poate fi distrus în niciun chip: nemurirea nu îngăduie abateri și, pe de altă parte, nu poate fi defel vătămat ce este veșnic.”

(Seneca, Scrisoarea 57)

„Am început atunci să-mi spun că suntem neghiobi să ne temem de unele lucruri mai mult, de altele mai puțin, de vreme ce sfârșitul este oricum același. Care-i deosebirea

dacă se prăbușește peste noi ghereta paznicului ori un munte? Niciuna. Și totuși vor fi unii care se vor teme mai mult de aceasta din urmă, chiar dacă amândouă sunt în egală măsură aducătoare de moarte: ne temem mai mult de cauze decât de efecte.”

(Seneca, Scrisoarea 57)

„Întrebi ce anume este o nenorocire? Să dai îndărăt în fața celor ce sunt numite nenorociri și să le accepti o anumită libertate proprie, în numele căreia să trebuiască să înduri orice suferință: libertatea se sfârșește dacă nu privim cu dispreț lucrurile ce ne pun pe grumaz un jug. Dacă ar ști ce este curajul, nu ar avea îndoieli în privința purtării ce i se potrivește unui om curajos. Iar curajul nu este temeritate inconștientă, nici iubire de primejdii ori poftă de împrejurări teribile: înseamnă puterea de a deosebi ce este rău de ceea ce nu este. Omul curajos este cu mult mai atent la ceea ce îl ține la adăpost și, în același

.....

timp, îndură cu mai strașnică tărie întâmplările ce au
înfățișarea calpă a unor nenorociri.”

(Seneca, Scrisoarea 85)

„Cele două stări trebuie să se îmbine: omul înclinat spre
meditație se cuvine să acționeze, iar omul de acțiune se
cuvine să mediteze. Stai la sfat cu natura: ea îți va spune
că a făcut și ziua și noaptea.”

(Seneca, Scrisoarea 3)

Activități:

1. Împărțiți clasa în două grupuri. Un grup argumentează că frica este un obstacol în calea progresului uman, iar celălalt grup faptul că frica este esențială pentru evoluție și descoperiri. După pregătirea argumentelor, fiecare grup își prezintă punctul de vedere.
2. Scrieți o scrisoare imaginară (sau către un prieten adevărat) în care vă explorați propriile frici. Puteți scrie despre fricile voastre și cum le-ați depășit sau cum intenționați să le depășiți, despre fricile pe care le țineți la vedere și cele pe care le ascundeți. Scrisorile pot fi apoi împărtășite cu clasa într-o sesiune de lectură.
3. Citiți scrisoarea „Dragă Victor”. Discutați despre paradoxul menționat în scrisoare (De ce vi se pare interesant sau ciudat că într-un univers infinit există atâtea lucruri finite?), iar apoi răspundeți la întrebarea Iuliei: Ce ți-ar plăcea ca din ființa ta să existe la infinit?
4. Creați lucrări de artă (desene, picturi, colaje) care să ilustreze fricile voastre cele mai profunde. Lucrările de artă pot include simboluri și imagini care reprezintă fricile descrise în scrisoare, cum ar fi găurile negre și dementorii.
5. Cercetați câte o descoperire științifică importantă (de exemplu, teoria relativității, zborul în spațiu) și analizați cum frica de necunoscut a jucat un rol în aceste descoperiri. Împărtășiți descoperirile cu clasa.

Scrisoarea Smarandei

Dragă Iulia/mama/pisi,

Mă gândesc la scrisoarea asta de când mi-ai zis de ea și tot nu pot să găsesc un subiect despre care să scriu. Problema e că nu-mi dau seama dacă asta e din cauza faptului că mă pasionează prea multe subiecte sau a faptului că în ultima vreme nu prea mă mai pasionează nimic. Așa că o să-ți scriu despre obsesii (sper că intră în temele alea multe din lista lui Seneca).

Mi-ai zis să scriu despre ceva care mă obsedează, dar ce este o obsesie? Cred că diferă de la persoană la persoană, dar pentru mine este ceva la care te gândești non-stop, deși, dacă stau să mă gândesc nici asta nu e chiar definiția unei obsesii pentru mine. Încă stau să caut «definiția» asta. O obsesie poate fi ceva mic și neînsemnat cum ar fi mascara. Nu-mi mai vine să ies pe ușă dacă

nu m-am dat cu un strat de «Extreme volume lash», deși nu sunt sigură de ce, în fond mi se zice și fără mascara că am gene lungi. Am observat asta la multe persoane. Mi se pare că fiecare are mascara-ul său, chiar dacă pentru unii nu se vede atât de tare. Cred că fiecare încearcă să accentueze unele lucruri care i-au fost complimentate și numai o dată, ca să iasă oricât de puțin în evidență. (...)

Muzica intră și ea în categoria de obsesii ale mele. În momentul ăsta ascult un cântec pe care îl știu pe de rost (...), deși l-am ascultat doar de câteva ori. Se numește «Potpuriu» și este începutul unui film pe care l-am văzut de cel puțin 6 ori, Maria Mirabela. N-am citit Seneca, dar i-ar fi plăcut mult. Cum să nu-ți placă Maria Mirabela? În total există aproximativ 230 de milioane de cântece pe tot globul pământesc. Your average american (de ce amercian nu prea știu, dar Google pare să uite că există și alte țări) ascultă în jur de 2 milioane de cântece într-o viață. Asta așa, ca

temă de gândire. Mi se pare cam puțin. În fine, eu fără muzică nu pot să mă bucur de viață, cred că de asta m-am și apucat de pian. Știai că există un fel «boală» în care nu poți să trăiești fără muzică? Sau era fobie, nu mai știu. Uneori stau și mă gândesc ce aș fi eu fără anumite lucruri cum ar fi muzica, cărțile sau imaginația. De fiecare dată sunt altcineva, o persoană cu care probabil nu aș schimba un cuvânt. O altă obsesie cred: crearea scenariilor puțin probabile. Cum ar fi dacă toată lumea ar surzi brusc? Ar fi mai liniște decât este acum sau lumea ar deveni un loc în care dacă nu ești surd nu poți trăi din cauza zgomotului?

Cred că îți trebuie o viață întreagă să-ți definești singur unele cuvinte, uneori poate chiar nu e destul. Pentru tine ce cuvânt este greu de definit (în afară de „deja”)? (...)

Cu drag,

Copilul preferat <3

„Concentrează-ți privirea asupra adevăratului bun și bucură-te de ce este al tău. Dar ce înseamnă «al tău»? Tu însuși și partea cea mai bună din tine.”

(Seneca, Scrisoarea 23)

„Dacă vrei să știi din vreme în vreme ce să eviți sau ce să cauți, privește la binele desăvârșit, țelul întregii tale vieți. Orice facem, se cuvine să fie în armonie cu acesta: dacă cineva nu și-a rânduit viața în întregul ei, nu va putea lua hotărâri în privința detaliilor. Nimeni nu poate face un tablou care să redea asemănarea, chiar de are culorile pregătite, dacă nu știe deja ce anume vrea să picteze. Noi toți hotărâm asupra unor părți din viață, nu asupra întregului ei, iar aceasta este greșeala noastră. Arcașul, când țintește o săgeată, trebuie să știe care îi este ținta și abia apoi să îndrepte și să potrivească săgeata cu mâna: sfaturile noastre nu nimeresc bine pentru că nu au o țintă

precisă; dacă cineva nu știe spre ce port se îndreaptă, niciun vânt nu îl ajută la drum. Trăim la întâmplare și, de aceea, întâmplarea atârnă greu în viața noastră.”

(Seneca, Scrisoarea 71)

„Fii mai apoi atent ca nu cumva lectura unui număr mare de autori și a unor cărți de tot soiul să aibă în sine vreo nesiguranță și nestatornicie. Se cuvine să stăruie asupra unor scriitori anume și să te adăpi din ei, dacă vrei să ai un folos care să rămână statornic în spirit. Cine este pretutindeni nu este nicăieri. Cei care își petrec viața în peregrinări ajung să aibă multe gazde, dar niciun prieten. La fel li se întâmplă, fără scăpare, celor care nu se dedică îndeaproape spiritului unui singur autor, ci trec de la unul la altul, în fugă și grăbindu-se.”

(Seneca, Scrisoarea 2)

„Tu mă înveți în ce fel notele grave se potrivesc cu cele acute, cum se armonizează sunetele felurite iscate de coardele instrumentelor: fă mai bine în așa fel încât spiritul meu să fie în armonie cu sine însuși, ca hotărârile mele să nu fie lipsite de armonie. Tu îmi arăți care sunete sunt tânguioase: arată-mi mai bine cum nu se cuvine să mă tânguiesc când sunt prins în mijlocul necazurilor.”

(Seneca, Scrisoarea 88)

„Îndepărtează-te grabnic de orice loc în care știi bine că ești înfrânt, pentru că te îndrepti către ținte ce-ți sunt străine, și întoarce-te la binele tău. Care este? Să ai un spirit fără greșală și curat, ce se poate întrece cu zeul, și care să se ridice mai presus de întâmplările omenești, cuprinzându-se întreg în sine însuși. Tu ești un animal înzestrat cu rațiune. Care este, așadar, binele din tine? Rațiunea desăvârșită. Cheamă-l către ținta aceasta a sa, lasă-l să se dezvolte cât mai mult cu putință. Socotește-

te fericit numai atunci când orice bucurie ți se va naște dinăuntru tău, atunci când, la vederea acelor bunuri pe care oamenii încearcă să și le dobândească, pe care și le doresc și le păzesc cu patimă, tu nu vei găsi nimic ce să dorești – și nu zic doar să preferi. Îți voi da o scurtă regulă, după care să-ți prețuiești progresele și să-ți dai seama dacă ai atins de-acum desăvârșirea: vei fi stăpân pe binele tău atunci când vei înțelege că oamenii socotiți fericiți sunt de fapt cei mai nefericiți.”

(Seneca, Scrisoarea 124)

„Unora li se întâmplă de-a dreptul să nu știe că au unele cunoștințe; cum adeseori plecăm în căutarea celor care ne sunt de fapt alături, tot așa cel mai adesea nu știm că țelul nostru, binele desăvârșit, ne stă în față. Nu e nevoie de multe cuvinte ori de formulări complicate pentru a defini binele desăvârșit: el poate fi arătat, ca să spunem așa, cu degetul, fără să-l desfacem în multe bucăți. La ce bun să-l

împarți în părțicele, când poți spune: «Binele desăvârșit este ce este moral.» și, încă și mai demn de admirație, «Singurul bine este ceea ce e moral, celelalte bunuri sunt calpe și plăsmuite.» Convinge-te că este așa și iubește cu pasiune virtutea (căci este prea puțin să o iubești doar): orice ar crede alții, tot ce este atins de aceea va fi pentru tine benefic și prosper.”

(Seneca, Scrisoarea 71)

În plus, răspunsul Iuliei Iordanse referă la alți doi filosofi:

* **David Hume** spunea că, de vreme ce o ipoteză a fost imaginată, ea devine posibilă, imposibilul fiind ceva ce pur și simplu nu poate fi conceput de mintea omului.

* **Bertrand Russell** este filosoful englez care a imaginat Ipoteza celor 5 minute, conform căreia este posibil ca lumea să fi fost creată cu doar 5 minute înainte, iar noi să ne amintim un trecut inexistent.

Activități:

1. Discutați în grupuri mici despre definiția obsesiei. Fiecare grup prezintă propria sa definiție. Dați exemple de obsesii personale și cum acestea vă influențează viața.
2. Citiți scrisoarea „Dragă Smaranda” și scrieți o poveste scurtă sau un eseu în care descrieți o lume imaginară în care ați dori să trăiți. Explorați cum ar arăta acea lume, ce reguli ar avea și cum v-ați simți locuind acolo.
3. Alegeți un cuvânt pe care îl considerați dificil de definit și scrieți o reflecție despre semnificația

acelui cuvânt pentru voi. Explorați diferite definiții și contexte în care poate fi folosit cuvântul respectiv.

4. Răspundeți la întrebarea pe care Iulia i-o adresează Smarandei:

*Lumile imaginate sunt mereu tangente celor date,
ce au în comun și unele, și altele este că în interiorul lor
mersul lucrurilor se poate schimba în orice moment.*

Tu în care dintre ele crezi că petreci mai mult timp?

Scrisoarea lui Tudor

(...) I never understood how some people just throw it all out there! Emotion, projects, talents... How do you get rid of the pride of having your own passions exploited in ways that are not your own? How do you muster the courage to answer the teacher's questions and partake in class? How do you do it? Or more so... why do you do it? Is it because of certain rewards? Because you want to look good? I never understood that.

Do you ever feel attached to what you are doing when doing it? When creating do you attach yourself to your creation, so much so that if it were to be gone, you would feel like you have lost an integral part of yourself? And even then, there's always an endless hunger for more.

Perhaps the ratios were just a bit off. Maybe the wording was just not it.

Keep and keep adding to it all the cool ideas that come to mind. Or...It may be that you simply did not do enough.

What happens when you detach from it? When do you start using all the rules to make something that you know should work? Do you use all the guidelines in learning and making it? When you do not feel that bridge of emotion between you and your creation, even though, sometimes you really want to...and yet, you simply cannot. In situations like this, you might end up making something that you don't like but everybody else seems to love. «Oh, it looks so good!», «Sounds God-Like», «Can you draw something for me next time?», «You are soooOoOOooooOoo talented I can't believe it!»

However, it just doesn't feel like you, does it?

(...) I have lost track of my words and feel like I don't even fully know what I'm talking about. Continuation of this could spiral into utter nonsense, therefore, I shall quote two different logs that can relate to this «letter». (...)

«Brother, what is this...? Why is it misshapen and weak? Was there an error in my design? [...] These are not the correct ratios. [...] This is no minor error, Brother. You have purposefully deviated from the design. For what purpose have you done this? You cannot weave a construct from such an abundance of soul. [...] You know it is too unstable - that it is too unpredictable and too frail. I have told you this, and yet you have wasted the materials I have gathered - and exhausted your own strength to fabricate this miscreation. [...] You have created the first being of this world which threatens us. We cannot keep it here. Attempting to destroy it will risk its retaliation... I will prepare one of the vaults for it to be sealed away, while it is still young and naive. [...] What a foolish mistake you have made, brother. [...]»

«Halcyon Seed Log», Risk Of Rain 2

And they said I was bad at associating texts! Perhaps this will make someone happy.

«The shape is quite simple, in all honesty. Comically large enough to hold almost a worm’s soup bowl amount of liquid and yet comically small enough to be held in your coat pocket. The height of engineering I tell you!

It still just looks like a regular inkwell to me.

Don’t fret too much over it, my dear companion. It’s the ratios of the liquid inside that matter!

Everybody thinks you’re drinking ink. You should throw it away.

It has a lot of emotional significance to me, ok?! Plus, every day it fills back up with lemons, it never runs out!

Where did you even get this old scrap from?

A meteor.

What?

...the metal was unstable.»

«The Comically Large Lemon Inkwell», Rodut Urgenlac

„De la cei pe care îi iubim, chiar dacă sunt departe, ne vine bucurie – numai că este ușoară și trecătoare. Să vezi pe cineva, să fii în prezența lui, să stai de vorbă cu el: acestea dau o plăcere vie, mai cu seamă dacă avem dinainte nu doar persoana pe care o iubim, ci și persoana cu caracterul pe care îl iubim. Adu-mi, așadar, un dar de preț, adu-te pe tine însuși: ca să te străduiești mai tare, gândește-te că tu ești muritor, iar eu – bătrân. Grăbește-te să vii la mine, dar mai înainte grăbește-te spre tine. Încearcă să devii mai bun și, mai presus de toate, să fii în armonie cu tine însuși. De câte ori te gândești să vezi de ai făcut vreun progres, cugetă dacă astăzi vrei tot ce ai vrut și ieri: o schimbare în ceea ce vrei este semnul unui spirit ce plutește în voia undei și apare ba într-o parte, ba într-alta, după cum îl duce vântul. Dacă ceva este trainic și are temelii solide, nu merge de colo-colo, iar aceasta e o trăsătură distinctivă a înțeleptului și, într-o oarecare măsură, și a celui care merge înainte și face progrese.

Care este așadar diferența dintre cei doi? Acesta din urmă este atins, dar nu se mișcă din loc, ci doar se clatină în locul în care se află; cel dintâi nu este nici măcar atins.”

(Seneca, Scrisoarea 35)

„Din câte îmi scrii și din câte aud, nutresc pentru tine bune speranțe: nu alergi într-o parte și-ntr-alta și nici nu te zbuciumi, tot schimbându-ți locul. O asemenea agitație ține de un spirit bolnav: eu însă consider că cel dintâi semn al unui spirit bine clădit este puterea de a sta liniștit într-un loc și de a zăbovi cu sine însuși.”

(Seneca, Scrisoarea 2)

„Ca să mă întorc însă la temă, ascultă ce anume mi-a făcut plăcere în scrisoarea ta: stăpânești cuvintele și nu te lași purtat de fuga discursului dincolo de țelurile fixate. Vraja cuvintelor frumoase îi face pe mulți autori să scrie chiar lucruri pe care nu aveau de gând să le scrie; asta ție nu ți

se întâmplă: totul e strunit și se ține strâns de subiect; îți expui ideile și lași să se înțeleagă mai mult decât spui.”

(Seneca, Scrisoarea 59)

„Flacăra se înalță dreaptă, nu poate să zacă la pământ sau să se plece, tot așa cum nu poate sta nemișcată: tot așa, spiritul nostru se află veșnic în mișcare și este cu atât mai alert și mai vivace cu cât mai mare îi va fi avântul. Fericit este însă omul care a întors această energie înspre cele bune: va scăpa de sub domnia și puterea sorții, va fi chibzuit în bunăstarea lui, își va îmblânzi nenorocirile și va disprețui ce admiră alții. (...) Folosul dă măsura necesarului: dar ce este de prisos în ce fel se poate măsura? Sunt totuși unii care se scufundă în plăceri și, obișnuindu-se cu ele, nu mai pot trăi altminteri și sunt cu adevărat nefericiți pentru că ajung în situația ca ceea ce este de prisos să le devină necesar.”

(Seneca, Scrisoarea 39)

„În ce măsură sunt de folos studiilor, îți voi arăta eu: nu am părăsit nicio clipă lecturile. Căci acestea sunt, după cum judec eu, necesare, mai întâi ca să nu mă mulțumesc cu mine însumi, iar apoi pentru ca, ajungând să cunosc ce au aflat alții, să stau să judec la cele descoperite și să meditez la cele ce rămân să fie descoperite. Lectura hrănește spiritul; când este obosit de studiu, ea îl înviorează fără să îl oprească de la studiu. Nu se cuvine însă să ne mulțumim doar să scriem și să citim: căci unul – vorbesc despre scris – face ca forțele să ne fie mohorâte și să se stingă, iar celălalt face ca vigoarea să se împrăștie și să se topească. Să recurgem pe rând, când la unul, când la celălalt și să îl strunim pe unul cu ajutorul celuilalt, astfel încât tot ce s-a risipit prin citit să redevină unitar prin scris.”

(Seneca, Scrisoarea 84)

Activități:

1. Răspundeți la întrebarea „Din punctul vostru de vedere ce credeți că este mai dificil în scris: exprimarea liberă a ideilor sau crearea unei lumi fictive?”
2. Exprimați-vă liber cu privire la răspunsurile voastre la întrebarea „Cum se formează stilul personal în scris?”.
3. Redactați un eseu pe următoarea temă: Când încercăm să ne exprimăm în scris, este mai ușor să scriem pur și simplu sau să ne adresăm unei persoane de care ne simțim apropiați intelectual și emoțional? Care este valoarea unei scrisori personale pentru alți cititori?
4. Gândește-te la un text pe care l-ai recitat de mai multe ori. Ai simțit de fiecare dată același lucru? Scrie despre această experiență, adresându-te direct autorului respectiv.
5. Citiți poemul „Dragă Tudor” și scrieți pe post-it-uri câte un cuvânt care rezumă în opinia voastră esența acestui text.
6. Cercetați cum sunt prezentate diverse concepte filosofice în diferite jocuri video și scrieți un eseu pe această temă.

Scrisoarea lui Andrei

Dragă Iulia,

Nu știu ce să scriu în această scrisoare. «Filosofie» este un cuvânt mare și înfricoșător. Mi-e frică că mă iau prea în serios. Adevărul, așa cum îl văd eu, este că nimic nu este fundamental, nimic nu este absolut. Deci, pentru mine filosofia nu este ceva definit, ci mai degrabă o reprezentare a noastră în formă ceva mai rudimentară. De multe ori, am impresia că ne punem întrebări doar pentru a ne justifica existența, nu în fața altora, ci în fața noastră. Din cauza dorinței noastre de a evolua, a exista nu este suficient. Și de ce ar fi? Dacă toți oamenii ar fi fericiți și împliniți, atunci ce rost ar mai avea ziua de mâine?

Așa ironic cum pare, noi suntem dependenți de sentimentul nostru de inadecvare, orice am zice, totuși avem un instinct al

pesimismului. Este o trăsătură la fel de vitală precum răspunsul inconștient dat durerii, este cel mai simplu exemplu al evoluției. Societatea în care trăim ne-a învățat că acesta este un sentiment rău, că toți trebuie să fim fericiți. În realitate nu există bine sau rău. În orice context, toți vom acționa benefic pentru persoana noastră imediată, iar apoi pentru ceilalți. Dar suntem învățați că acestea sunt niște comportamente egoiste, iar ușor-ușor, aproape subconștient, vom ajunge să internalizăm ideea că nouă nu ni se cuvine nimic, și vom ajunge să trăim niște vieți pe care să le urâm.

Cuvântul fericit vine din latinul «felix» cu sensul de «norocos» sau «roditor» nu împlinit. Fericirea nu înseamnă împlinire, de abia prin anii 50 a prins acest înțeles, atunci când companiile de marketing au realizat efectul pe care bunurile produse în masă îl aveau asupra oamenilor. Aceste comportamente ne sunt induse de mici și pot fi observate până și la copiii de până la zece ani. Cel mai bun exemplu este Happy Meal-ul de la McDonald's. Folosind

o motivație materială precum o jucărie, acest lanț de fast-food a crescut rata globală de obezitate juvenilă și a devenit cel mai mare distribuitor de jucării din lume. Deci fie că e o jucărie de la Mc sau o consolă nouă, învățăm că prioritatea noastră este pe plan material. Dar chiar dacă nu căutăm împlinirea pe plan material, toată viața noastră nu ne oprim din a cerși validare. (...)

Andrei

„Filosofia nu este o meserie pe placul mulțimii și nici făcută pentru ostentație. Ea nu stă în cuvinte, ci în fapte. Nu recurgi la dânsa ca să-ți treci ziua cu un fel de desfătare sau să-ți alungi plictiseala când n-ai ce face. Ea îți formează și-ți modelează sufletul, îți rânduiește viața, îți îndrumă faptele, îți indică ce trebuie să faci și ce nu, șade la cârmă și le arată drumul printre stânci celor ce se luptă cu valurile mării în furtună. Fără ea nimeni nu poate trăi netulburat, nimeni nu poate fi în siguranță. În fiecare ceas se întâmplă lucruri care cer un sfat și acest sfat de la dânsa trebuie să-l ceri.”

(Seneca, Scrisoarea 27)

„Bucură-te de binele tuturor, ține-te departe de rău și amintește-ți ce se cuvine să faci și ce se cuvine să ocolești. La ce-ți va folosi să trăiești așa? Vei scăpa de amăgeli, dacă nu și de vătămări. Caută-ți adăpost în filosofie pe cât îți

stă în putință: te va apăra cu brațele sale, în sanctuarul ei vei fi în siguranță, sau, cel puțin, vei găsi ceva mai multă siguranță. Nu se întâlnesc între ei decât cei ce merg pe aceeași cale. Nu trebuie însă să te fălești cu filosofia; pentru mulți s-a transformat în primejduire practicarea ei cu insolență și aroganță: îți este de folos ca să-ți îndrepti propriile tale greșeli, nu să-i mustri pe ceilalți.”

(Seneca, Scrisoarea 103)

„Pătrunde-te în filosofie până în adâncul sufletului.”

(Seneca, Scrisoarea 20)

„Nu vom descoperi niciodată nimic dacă ne vom mulțumi cu descoperirile făcute deja. Mai mult de atât, dacă un om merge pe urmele altuia, nu găsește nimic – ba nici măcar nu încearcă să găsească. Și atunci? Nu trebuie să merg pe urmele celor de dinaintea mea? De bună seamă că pot străbate vechiul drum, dar dacă voi găsi un altul mai scurt

ori mai lin, voi încerca să-l fac drum așternut. Oamenii care au ridicat aceste întrebări înaintea noastră nu sunt stăpânii noștri, ci călăuzele noastre. Adevărul stă deschis tuturor; nimeni încă nu s-a înstăpânit pe el; în mare parte, adevărul a fost lăsat pentru cei ce vor veni.”

(Seneca, Scrisoarea 33)

„(...) viața noastră nu trebuie să se întindă spre viitor, se cuvine să se adune în sine; cel care nu este în stare să trăiască în prezent, stă suspendat în viitor. (...) De aceea, dragul meu Lucilius, grăbește-te să trăiești, iar fiecare zi în parte să-ți fie o viață întreagă. Cine se rânduiește în felul acesta și își trăiește pe deplin viața în fiecare zi, este liniștit: dacă cineva trăiește în speranță, simte că-i scapă până și timpul cel mai apropiat și se cuibărește în el lăcomia de viață și teama de moarte, care îl umple de nefericire și care face ca orice altceva să-i aducă nefericirea.”

(Seneca, Scrisoarea 101)

„Oricât te vei antrena la alergare, nu vei fi niciodată asemeni unui iepure. Îndepărtează-te grabnic de orice loc în care știi bine că ești înfrânt, pentru că te îndrepti către ținte ce-ți sunt străine, și întoarce-te la binele tău. Care este? Să ai un spirit fără greșală și curat, ce se poate întrece cu zeul, și care să se ridice mai presus de întâmplările omenești, cuprinzându-se întreg în sine însuși. Tu ești un animal înzestrat cu rațiune, Care este, așadar, binele din tine? Rațiunea desăvârșită. Cheamă-l către ținta aceasta a sa, lasă-l să se dezvolte cât mai mult cu putință. Socotește-te fericit numai atunci când orice bucurie ți se va naște dinăuntrul tău, atunci când, la vederea acelor bunuri pe care oamenii încearcă să și le dobândească, pe care și le doresc și le păzesc cu patimă, tu nu vei găsi nimic ce să dorești – și nu zic doar să preferi.”

(Seneca, Scrisoarea 124)

„Îți este limpede, dragul meu Lucilius, știi bine, că nimeni nu poate duce o viață fericită și nici măcar suportabilă fără să se dedice înțelepciunii: înțelepciunea deplină face ca viața să fie fericită, iar o înțelepciune care abia a început să fie studiată o face suportabilă. Adevărul acesta însă, chiar dacă este limpede, trebuie să capete forță și să fie împlântat adânc, printr-o retragere în meditație, în fiecare zi: este mai greu să te ții aproape de planurile făcute decât să-ți conturezi planuri care să-ți facă cinste. Este nevoie să stăruim și să ne sporim forța spiritului printr-o strădanie neîntreruptă, până când înclinația către bine devine gândul cel bun.”

(Seneca, Scrisoarea 16)

„Filosofia nu respinge pe nimeni, nu alege pe nimeni: își revarsă lumina asupra tuturor.”

(Seneca, Scrisoarea 44)

„Aruncă toate aceste teorii în ramura stearpă a disciplinelor liberale; unii mă învață discipline fără rost, alții îmi distrug orice speranță de a ști ceva. Să știi ceea ce este fără rost e mai îndestulător decât să nu știi nimic. Unii nu poartă vreo lumină care să îndrepte privirile către adevăr, alții îmi scot ochii de-a dreptul.”

(Seneca, Scrisoarea 88)

„Filosofia nu este un meșteșug pe placul mulțimii și nici ceva bun de arătat în lume; nu stă în cuvinte, ci în fapte. Nu poate fi folosită pentru a-ți trece în chip plăcut zilele, pentru a-ți goni plictisul adus de tihnă: dă formă și consistență spiritului, rânduiește viața, stăpânește actele, arată ce e de făcut și ce e de lăsat deoparte, stă la cârmă și ține cursul pentru cei aruncați de valuri din stâncă-n stâncă. În absența ei, nimeni nu poate trăi fără teamă, nimeni nu poate trăi în siguranță: fiecare oră ce trece

aduce întâmplări fără număr ce au nevoie de un sfat, care trebuie să fie căutat în filosofie.”

(Seneca, Scrisoarea 16)

Activități:

1. Împărțiți-vă în două echipe. O echipă va susține că fericirea este o stare internă, independentă de bunurile materiale, iar cealaltă echipă va argumenta că fericirea este strâns legată de realizările materiale și validarea socială. După dezbatere, scrieți un eseu în care vă prezentați propriile păreri despre ce înseamnă fericirea și cum ar trebui aceasta să fie căutată.
2. Împărțiți-vă în două echipe. O echipă argumentează că adevărul este absolut și fundamental, iar cealaltă echipă va argumenta că adevărul este relativ și dependent de context. După dezbatere, scrieți un scurt paragraf despre cum a

influențat dezbaterea propriile voastre opinii despre adevăr și certitudine.

3. Citiți scrisoarea „Dragă Andrei” și cercetați legătura dintre filosofie și psihologia fericirii. Explorați conceptele filosofice și psihologice ale fericirii și cum acestea pot fi aplicate în viața cotidiană.
4. Răspundeți la rândul vostru la întrebarea pe care Iulia Iordan i-o adresează lui Andrei: [...] tu ce faci atunci când simți prea mult?

Vom încheia această călătorie în tonul scrisorilor care i-au dat naștere, adică printr-o întrebare:

Căruia dintre tinerii invitați în această carte ți-ar plăcea să-i răspunzi? Când ești gata, introdu scrisoarea ta [AICI](#) și o vom publica puțin mai târziu.

Rămâi cu tine!

