



“No val la pena viure una vida que no ha estat examinada. / L’únic coneixement de veritat és ser conscient que no saps res / Només existeix un bé: el coneixement. Només existeix un mal: la ignorància. / A l’inici del coneixement hi trobem la sorpresa / Allò que s’ha de valorar més no és la vida, sinó la bona vida. / La mort, potser, podria resultar ser la benedicció més gran que existeix: “Jo marxo a morir, vosaltres a viure, qui va a millor sort només els déus ho saben”. **SÒCRATES**

“El filòsof ens oferí un camí de sortida per escapar de dos grans enganys: el de pensar que sempre, o que mai, hem d’escoltar els dictats de l’opinió pública. Per seguir el seu exemple, serem compensats si, en canvi, lluitem per escoltar els dictats de la raó.” (p. 42)

“El plaer és el principi la fi de la vida feliç / De la mateixa manera que la medicina no aporta cap benefici si no cura les malalties físiques, la filosofia és inútil si no cura els sofriments de l’ànima / Amistat: De totes les coses que ens dona la vida perquè siguem feliços, la millor, amb diferència, és l’amistat. / Reflexió: De desigs, n’hi ha de naturals i necessària. D’altres, són naturals i innecessaris. I n’hi ha que són ni naturals ni necessaris. / Abans d’intentar satisfer cada desig, hauríem d’aplicar el següent mètode interrogatiu: Què passarà si aconseguixo el que tant desitjo? Què passarà si no ho aconseguixo?” **EPICUR**

“I, com que un increment de la riquesa en les societats no sembla pas un increment de la felicitat, Epicur hauria suggerit que les necessitats que ens ofereixen els bens cars no poden ser el fonament de la nostra felicitat”. (p. 67)

“<<On ha anat a parar la vostra filosofia?>> / No hi ha res que la deessa Fortuna no s’atreveixi a fer / No hi ha res creat per la Natura que no estigui sotmès a canvis. / No preveiem mai els mals fins que arriben. / El savi comença cada dia amb la reflexió. / Totes les coses del nostre entorn tenen la mort cam a destí. Mortal has nascut, a coses mortals has donat vida. / Hem d’esperar-ho tot.” **SÈNECA**

“ Davant l’adversitat de la Fortuna ... Associació perdurable entre la paraula <<filosòfic>> i acceptació serena, moderada i impertorbable dels infortunis ... la filosofia com una disciplina per ajudar l’ésser humà a superar els conflictes entre el desigs i la realitat. (p. 76) Dedicar uns quants minuts cada dia a reflexionar: *praemeditatio*. (p. 86) La saviesa rau en discernir correctament allà on podem modelar la realitat per ajustar-la als nostres desigs, d’allà on hem d’acceptar, amb tranquil·litat, l’inalterable, perquè és



necessari. (p. 99) ... però tenim llibertat per encarar l'actitud amb què els encarem (p.101)

"De tots els mals que podem patir, no n'hi ha cap de tant barroer com el de menys prear el nostre ésser. I Encara que seguem al tron més important del món, estem asseguts sobre el nostre cul. I Els reis i els filòsofs van de ventre: i les dames, també. I Cada nació té costums i pràctiques que

no solament són desconegudes per a una altra nació, sinó que, a més de ser titllades de bàrbares, causen estupefacció. I Sóc home, res humà m'és estrany (Terenci) I Oh! Un amic! l'amistat és més bona que l'aigua i més necessària que el foc. I Som més rics del que pensem cada un de nosaltres." **MONTAIGNE**

"Intentava reconciliar-nos amb el nostre cos ... el que pugui passar a l'home és humà. (p.114) Per afluixar el nus amb què ens lliguen, només caldria pensar com varien els costums amb el pas del temps i amb l'espai. El que s'ha considerat anormal en una societat en un moment determinat pot deixar de ser-ho en un altre. Hem de creuar les fronteres de la nostre ment, del prejudici (p.130) . El que compta d'un llibre és la seva utilitat ... si aporta felicitat i benestar (p.143). Una vida corrent i virtuosa, que lluita per ser sàvia però sense allunyar-se mai gaire de la follia, és fita suficient. (p.150)

"La vida és un afer llastimós; he decidit passar la vida reflexionant-hi. I Només hi ha un error innat, i és creure que existim per ser feliços (...) mentre ens mantinguem en aquest error (...) el món ens semblarà ple de contradiccions." **SCHOPENHAUER**

"Hi ha una força dins nostra que ell sentia predominant per sobre de la raó ... i que ell batejà com <<la voluntat de viure>> (*Wille zum Leben*) - definida com una força inherent a l'ésser humà, que l'impulsa a estar viu i reproduir-se. (p.155) Suggerix que estem dividits per dos jos, un de conscient i un d'inconscient. (p.166) Ens ofereix el consol per al rebuig -el consell de saber que el nostre dolor és normal. (p-172) L'art i la filosofia, cadascun a la seva manera, ens ajuden, a convertir el dolor en saviesa ... és un consol quan entenem que el nostre cas és *només* un entre milers (...) Hauríem de fer un esforç ... d'excavar en la fosca, per transformar les nostres llàgrimes en coneixement. (p 176-179)

"L'home prudent extreu la llibertat del dolor, no del plaer. I ¿I si el plaer i el sofriment anessin tan lligats que, qui volgués tan com fos possible de l'un, hagués de tenir també el màxim possible de l'altre? I A les muntanyes de la veritat no hi pujaràs mai en va: o bé hi puges per arribar més amunt avui o ho fas per preparar-te per fer-ho demà. I Només els pensaments que venen a la ment durant una caminada tenen valor. I Avui és una indecència ser cristià.

"A la realització personal, s'hi arriba no pas defugint el dolor, sinó reconeixent-lo com a pas natural i inevitable en el camí per aconseguir



qualsevol cosa bona. (p.187) Amb el terme *übermensch* (superhome) (...) entendria la vida plena -curiosos, artísticament dotats i sexualment vigorosos- (p. 189) Lluitava per corregir la creença que la perfecció s'aconsegueix fàcilment. (p.192) Metàfora alpina ... l'ètica de la filosofia de la muntanya ... no és fàcil pujar. (p.197) Totes les vides són difícils; el que fa que algunes arribin a la plenitud és l'actitud amb què acceptem el dolor. (p. 200).

- ***Filosofia per ser feliços*** / sèrie documental TV3, produïda per la BBC (YouTube <https://www.youtube.com/playlist?list=PLZ-PSk394HCpQYv3Zv-7-YVeAFWuDd1ii>)