

#1 BESTSELLER WALL STREET JOURNAL

STOICIZMUS

NA KAŽDÝ DEŇ V ROKU

366 ÚVAH
O MÚDROSTI,
VYTRVALOSTI
A UMENÍ ŽIŤ

NA ZÁKLADE NOVÉHO PREKLADU MYŠLIENOK
SENECU, MARKA AURÉLIA, EPIKTÉTA A ZÉNÓNA

RYAN HOLIDAY

Bestsellerový autor kníh
PREKÁŽKA JE CESTA a EGO JE NEPRIATEL

STEPHEN HANSELMAN

RYAN HOLIDAY
STEPHEN HANSELMAN

STOICIZMUS
NA KAŽDÝ DEŇ V ROKU

366 ÚVAH
O MÚDROSTI,
VYTRVALOSTI
A UMENÍ ŽIŤ



THE DAILY STOIC

Copyright © 2016 by Ryan Holiday and Stephen Hanselman

This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Slovak edition © 2022 by Eastone Group, a.s.

Z anglického originálu *Ryan Holiday, Stephen Hanselman – The Daily Stoic* vydaného vydavateľstvom Portfolio / Penguin preložila Paula Kovárová.

V roku 2022 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2022 MUDr. Paula Kovárová

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s. r. o., Český Těšín

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-425-5

*Od Stephena: mojej milovanej manželke Júlii,
ktorá mi pomohla nájsť radosť*

„Zo všetkých ľudí len tí, ktorí si nájdú čas na filozofiu, žijú slobodne a naplno. Nestačí im iba bdieť nad vlastnými dňami, pridávajú k nim aj ostatné veky. Úroda minulosti sa pridáva do ich sýpky. Iba nevďačník by nevidel, že títo veľkí architekti ctihodných myšlienok sa narodili kvôli nám a vytvorili pre nás spôsob života.“

— SENECA

* * *

OBSAH

ÚVOD	IX
PRVÁ ČASŤ: DISCIPLÍNA TŮŽBY	
JANUÁR: JASNOSŤ	2
FEBRUÁR: VÁŠNE A CITY	34
MAREC: POZORNOSŤ	64
APRÍL: NEPREDPOJATÉ MYŠLIENKY	96
DRUHÁ ČASŤ: DISCIPLÍNA ČINU	
MÁJ: SPRÁVNY ČIN	128
JÚN: RIEŠENIE PROBLÉMOV	160
JÚL: POVINNOSŤ	191
AUGUST: PRAGMATIZMUS	223
TRETIA ČASŤ: DISCIPLÍNA PRIJATIA	
SEPTEMBER: STATOČNOSŤ A ODOLNOSŤ	256
OKTÓBER: CNOSŤ A LÁSKAVOSŤ	287
NOVEMBER: PRIJATIE / AMOR FATI	319
DECEMBER: ZAMYSLENIE SA NAD SMRTEĽNOSŤOU	350
OSTAŤ STOIKOM	382
POSTUPY MLADŠIEHO STOICIZMU A SLOVNÍK KĽÚČOVÝCH POJMOV	383
SLOVO O ANGLICKÝCH PREKLADOCH, ODKAZOCH A ZDROJOCH	397
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY	399
NÁVRHY NA ĎALŠIE ČÍTANIE	400

* * *

ÚVOD

Súkromné denníky jedného z najväčších rímskych cisárov, osobné listy jedného z najlepších dramatikov a najmúdrejších štátnikov Ríma, prednášky bývalého otroka a vyhnanca, z ktorého sa stal vplyvný učiteľ. Napriek všetkým očakávaniam a faktu, že boli vytvorené pred vyše dvetisíc rokmi, sa tieto nezvyčajné dokumenty zachovali dodnes.

O čom hovoria? Mohli by tieto staroveké a nenápadné stránky naozaj obsahovať niečo významné pre dnešný život? Ukazuje sa, že áno. Obsahujú časť najhlbšej múdrosti svetovej histórie.

Spolu tieto dokumenty predstavujú základ stoicizmu, starovekej filozofie, ktorá bola kedysi jednou z najrozšírenejších občianskych náuk Západu, praktizovaná bohatými a chudobnými, mocnými a slabými pri hľadaní návodu na *dobrý život*. Lenže počas storočí sa znalosť tohto spôsobu myslenia, predtým pre mnohých taká dôležitá, pomaly stratila z dohľadu.

Okrem najzraniteľnejších hľadačov múdrosti stoicizmus pozná alebo chápe málokto. Skutočne by bolo ťažké nájsť slovo, ku ktorému je anglický jazyk nespravodlivejší, než sú slová „stoik“ a „stoický“.

Pre bežného človeka sa stal tento energický, činorodý, principiálny spôsob života symbolom „ľahostajnosti“ a „bezmocnosti“. Vzhľadom na fakt, že už iba zmienka o filozofii väčšinu ľudí znervózni alebo nudí, „filozofia stoicizmu“ znie na prvé počutie presne ako posledná vec, o ktorej by sa niekto chcel niečo dozvedieť, nieto ešte že by ju naliehavo *potreboval* v každodennom živote.

Aký smutný osud pre filozofiu, ktorú dokonca aj jeden z jej príležitostných kritikov, Arthur Schopenhauer, opísal ako „najvyšší bod, ku ktorému môže človek dospieť využitím svojej schopnosti myslieť“.

Naším cieľom v tejto knihe je prinavrátiť stoicizmu jeho právoplatné postavenie nástroja pri nadobúdaní sebaovládania, vytrvalosti a múdrosti, ktorý človek používa na žitie skvelého života a ktorý nie je iba nejakou ezoterickou oblasťou akademického skúmania.

Samozrejme, mnohí veľkí myslitelia v histórii stoicizmus nielenže správne chápali, ale ho aj vyhľadávali: George Washington, Walt Whitman, Fridrich Veľký, Eugène Delacroix, Adam Smith, Immanuel Kant, Thomas Jefferson, Matthew Arnold, Ambrose Bierce, Theodore Roosevelt, William Alexander Percy, Ralph Waldo Emerson. Každý z nich čítal, študoval, citoval alebo obdivoval stoikov.

Ani samotní dávni stoici neboli žiadni babráci. Mená, s ktorými sa stretnete v tejto knihe – Markus Aurélius, Epiktétos, Seneca –, patrili rímskemu cisárovi, bývalému otrokovi, ktorému sa podarilo stať sa vplyvným lektorom a priateľom cisára Hadriána, a známemu dramatikovi a politickému poradcovi. K ďalším známym stoikom patria: Cato mladší (bol obdivovaným politikom), Zénón (bol prosperujúci obchodník, podobne ako niekoľko ďalších stoikov), Kleantés (bol bývalý boxer a zarábala si na školu ako nosič vody), Chrýsippos (bol autorom vyše sedemsto spisov, ktoré sa, žiaľ, nezachovali, a trénoval beh na dlhé trate), Poseidónios (pôsoobil ako veľvyslanec), Musonius (bol učiteľ) a mnohí ďalší.

Dnes (najmä po publikovaní knihy *Prekážka je cesta*) si stoicizmus našiel nové a rozmanité publikum – od koučov futbalových tímov New England Patriots a Seattle Seahawks až po rapera menom LL Cool J a komentátorku Michele Tafoya, ako aj mnohých profesionálnych športovcov, výkonných riaditeľov, manažérov investičných fondov, umelcov, vedúcich pracovníkov a verejnosti.

Čo našli všetci títo veľkí muži a ženy v stoicizme, čo si iní nevšimli?

Zatiaľ čo akademici často vnímajú stoicizmus ako zastaranú metodológiu nepatrného významu, boli to práve *ľudia z praxe*, ktorí zistili, že im poskytuje prepotrebnú silu a energiu pre ich náročné životy. Keď novinár a veterán občianskej vojny Ambrose Bierce poradil mladému spisovateľovi, že štúdium stoikov ho naučí, „ako byť cnostným hosťom pri tabuli bohov“, alebo keď maliar Eugène Delacroix (známy svojou malbou *Sloboda vedie ľud na barikády*) nazval stoicizmus svojím „utešujúcim náboženstvom“, obaja

hovorili z vlastných skúseností. Rovnako ako odvážny abolitionista a plukovník Thomas Wentworth Higginson, ktorý viedol prvý černošský regiment v občianskej vojne Severu proti Juhu a vyhotovil jeden zo známejších prekladov Epiktéta.

Južanský plantážnik a spisovateľ William Alexander Percy, ktorý viedol záchranné práce počas veľkej povodne v roku 1927, uviedol jedinečný pohľad na vec, keď o stoicizme povedal, že „keď je všetko stratené, stoicizmus pevne stojí“. Podobne vyznieva aj autor a investor Tim Ferris, keď nazval stoicizmus ideálnym „osobným operačným systémom“ (súhlasili s ním aj ďalší významní súčasní lídri, napríklad Jonathan Newhouse, výkonný riaditeľ mediálnej spoločnosti Condé Nast National).

Stoicizmus sa zdá byť obzvlášť vhodný pre bojové pole. S akým menom na perách zoskakoval padákom v roku 1965 kapitán James Stockdale (budúci držiteľ Medaily cti) zo svojho lietadla zostreleného nad Vietnamom, kde ho neskôr zajali a mučili pol dekády? Epiktétos. Podobne ako Fridrich Veľký, ktorý vraj išiel do boja na koni s prácami stoikov v sedlových vakoch, aj námorný veliteľ NATO generál James Mattis, prezývaný „zúrivý pes“, mal *Myšlienky k sebe* od Marka Aurélia so sebou na misiách v Perzskom zálive, Afganistane a Iraku. Títo muži neboli profesori, ale ľudia z praxe, a tak sa im praktická filozofia stoicizmu výborne hodila.

Z GRÉCKA DO RÍMA (A POTOM AŽ K DNEŠKU)

Stoicizmus bol filozofická škola založená v Aténach Zénónom z Kitia začiatkom tretieho storočia pred našim letopočtom (p. n. l.). Názov je odvodený z gréckeho *stoa*, čo znamená kryté stĺporadie, lebo tam Zénón zo začiatku vyučoval svojich študentov. Filozofia hlása, že cnosť (rozlišujú sa štyri hlavné cnosti: sebaovládanie – striedmosť, odvaha, spravodlivosť a múdrosť) znamená šťastie a že väčšinu našich problémov spôsobuje naše vnímanie vecí – nie veci samotné. Stoicizmus učí, že nemôžeme ovládať a ani spoliehať sa na nič mimo nášho „výberu rozumom“, ako to nazval Epiktétos – ide o našu schopnosť použiť rozum, ktorým si zvolíme, ako charakterizujeme, reagujeme a presmerujeme sa vzhľadom k vonkajším okolnostiam.

Starší stoicizmus bol bližší komplexným filozofiám ostatných starovekých škôl, ktorých názvy sú dosť známe: epikureizmus, cynizmus (kynizmus),

platonizmus, skepticizmus. Zástancovia hovorili o rozmanitých témach vrátane fyziky, logiky, kozmológie a mnohých ďalších. Jedným z obľúbených prirovnaní, ktorými stoici opisovali svoju filozofiu, bolo úrodné pole. Logika bola ochranným plotom, fyzika a hmota poľom a úrodou bola etika – *náuka, ako žiť*.

Ako sa stoicizmus vyvíjal, sústredil sa najmä na dve z týchto tém – logiku a etiku. Keď sa stoicizmus rozšíril z Grécka do Ríma, stal sa praktickejším, aby lepšie vyhovoval aktívnemu a pragmatickému životnému štýlu pracovitých Rimanov.

Ako neskôr poznamenal Markus Aurélius: „Som bohom vďačný za to, že keď som zatúžil po filozofii, nepadol som na úroveň nejakého sofistu a nemaril čas lúštením hádaniek a sylogizmov, či hľbaním o hviezdárskych záhadách.“

Namiesto toho sa (spolu s Epiktétom a Senecom) sústredil na súbor otázok, nie nepodobných tým, ktoré si kladieme aj my dnes: „Ako sa má žiť?“ „Čo urobím so svojím hnevom?“ „Aké sú moje povinnosti voči blíznym?“ „Bojím sa zomrieť; prečo to tak je?“ „Ako sa môžem vysporiadať s ťažkými situáciami, ktorým čelím?“ „Ako mám narábať so svojím úspechom alebo mocou?“

Jeho otázky neboli abstraktné. Vo svojich spisoch – často súkromných listoch alebo denníkoch – a vo svojich prednáškach sa stoici usilovali prísť so skutočne použiteľnými odpoveďami. Nakoniec svoju prácu zostavili okolo radu cvičení v troch rozhodujúcich disciplínach:

disciplína túžby (ako vidíme a vnímame svet okolo nás)

disciplína činu (aké rozhodnutia a činy robíme a prečo)

disciplína prijatia (ako sa vysporiadame s vecami, ktoré nemôžeme zmeniť, získame jasný a presvedčivý názor a naozaj *porozumieme* svojmu miestu vo svete)

Stoici nás učia, že ovládaním svojich vnemov (keď ich máme pod kontrolou) môžeme získať mentálnu jasnosť. Ak nasmerujeme svoje činy správne a spravodlivo, budeme efektívni. Využitím a usmernením svojej vôle nájdeme múdrosť a nadhľad, potrebné na vyrovnanie sa so všetkým, čo nám život prinesie. Stoici verili, že ak sa spolu so spoluobčanmi posilnia v týchto disciplínach, vypestujú si odolnosť, zmysluplnosť a dokonca radosť.

Stoicizmus, zrodený v búrlivom starovekom svete, sa sústreďoval na nepredvídateľnú a premenlivú povahu každodenného života a ponúkal súbor praktických nástrojov určených na denné použitie. Môže sa zdať, že náš moderný svet má veľmi ďaleko od krytého stĺporadia (Stoa Poikilé) aténskej agory a námestia Forum Romanum. Ale stoici sa veľmi snažili pripomínať si (nalistujte si 10. november), že nečelia iným veciam ako ich predkovia a že budúcnosť nijako radikálne neovplyvní povahu ani zakončenie ľudskej existencie. Jeden deň je ako všetky, hovorievali radi stoici. A to je stále pravda.

Čo nás privádza tam, kde sme práve teraz.

FILOZOFICKÁ KNIHA PRE FILOZOFICKÝ ŽIVOT

Niektorí z nás sú vystresovaní. Iní prepracovaní. Možno sa snažíte zvládnuť povinnosti čerstvého rodiča. Alebo chaos nového podnikania. Alebo ste už úspešní a bojujete s povinnosťami, ktoré prináša moc a vplyv... Zápasíte so závislosťou? Ste po uši zaľúbení? Alebo sa presúvate z jedného zlyhávajúceho vzťahu do druhého? Približujete sa strednému veku? Alebo si užívate dary mladosti? Ste zaneprázdnení a aktívni? Alebo úplne znudení a bez cieľa?

Čímkoľvek si prechádzate, múdrosť stoikov vám môže pomôcť. Dokonca v mnohých prípadoch sú nimi použité výrazy až šokujúco moderné. Na tie sa sústreďíme v tejto knihe.

Vyberáme priamo zo stoického kánonu a uvádzame výber z pôvodných prekladov najlepších pasáží od troch hlavných reprezentantov mladšieho stoicizmu – Senecu, Epiktéta a Marka Aurélia – spolu s niekoľkými ďalšími výroky ich stoických predchodcov (Zénóna, Kleanthésa, Chrýsippa, Musonia, Hecata). Každý výrok sprevádza náš pokus vyrozprávať príbeh, položiť otázku, vyzvať k praktizovaniu alebo vysvetliť perspektívu stoika, ktorému výrok patrí, aby ste mohli hlbšie porozumieť odpovediam na svoje otázky.

Práce stoikov boli vždy svieže a súčasné, nezávislé od výkyvov ich popularity v histórii. Úmyslom tejto knihy nie je opraviť ich, zmodernizovať alebo osviežiť (existuje veľa výborných prekladov). Miesto toho sme sa snažili usporiadať a predstaviť rozsiahlu kolektívnu múdrosť stoikov v stráviteľnej, dostupnej a súvislej podobe. Môžete si – a aj by ste si mali – prečítať pôvodné diela stoikov v celej podobe (zoznam odporúčanej literatúry nájdete na konci tejto knihy). Zatiaľ sme sa pre zaneprázdneného a aktívneho čitateľa

pokúsili vytvoriť každodenné zamyslenia, ktoré sú rovnako praktické a k veci ako filozofí sami. A podľa stoickej tradície sme pridali materiál, ktorý vyzýva a uľahčuje kladenie si hlavných otázok.

Texty sú organizované v súlade s tromi disciplínami (prijatie, činy, túžba) a ďalej rozdelené podľa dôležitých tém v rámci disciplín. Každý mesiac zdôrazňuje konkrétnu vlastnosť a každý deň ponúka nový spôsob myslenia a konania. Objavia sa tu všetky oblasti, ktoré boli pre stoikov zaujímavé: cnosť, smrteľnosť, city, sebauvedomenie, statočnosť, správne konanie, riešenie problémov, prijatie, duševná jasnosť, pragmatizmus, nezaujaté myslenie a povinnosť.

Stoici boli priekopníkmi ranných a večerných rituálov: predsavzatie ráno, reflexia večer. Túto knihu sme napísali, aby sme pomohli s oboma. Jedno zamyslenie na každý deň v roku (vrátane dňa navyše pre prestupný rok!). Ak ste tomu naklonení, zaznamenávajúte si zároveň svoje myšlienky a reakcie do denníka, ako to často robili stoici.

Odporúčame, aby ste začali čítať od stránky s aktuálnym dátumom a pokračovali čítaním príslušných zápisov pre ďalšie dni v roku, až sa vrátite na začiatok k Novému roku. Mnohí čitatelia knihu najprv prečítali od začiatku do konca a pri druhom čítaní si vychutnali knihu po dňoch – akokoľvek budete knihu čítať, nezmení to jej účinok.

Cieľom tohto praktického prístupu k filozofii je pomôcť vám žiť lepší život. Dúfame, že v tejto knihe nenájdete ani jedno slovo, ktoré by sa nedalo alebo nemohlo, aby sme parafrázovali Senecu, zmeniť na činy.

Preto vám ponúkame túto knihu.



PRVÁ ČASŤ
DISCIPLÍNA TÚŽBY

.....

JANUÁR

JASNOST

.....

1. januára

OVĽÁDANIE A VOĽBA

„Najdôležitejšou úlohou v živote je toto: jednoznačne rozpoznať a rozdeliť záležitosti na tie, ktoré sú mimo mojej kontroly (a nedokážem ich ovládať), a tie, ktoré môžem ovplyvniť. Kde potom budem hľadať dobro a zlo? Nie v neovplyvniteľných vonkajších záležitostiach, ale v sebe, v mojich vlastných rozhodnutiach.“

— EPIKTÉTOS, *MYŠLIENKY*, 2.5.4 – 5

Najdôležitejšou praktikou v stoickej filozofii je rozlišovanie medzi tým, čo môžeme, a tým, čo nemôžeme zmeniť. Medzi tým, na čo máme, a tým, na čo nemáme vplyv. Keď sa let omešká pre zlé počasie, kričanie na zástupcu leteckej spoločnosti neukončí búrku. Akokoľvek si to budete želať, nestanete sa vyššími, nižšími... a ani sa nenarodíte v inej krajine. Hocijako sa môžete snažiť, nezmeníte iného človeka na svoj obraz. A navyše čas, ktorý márnite hádzaním hrachu na stenu, je čas, ktorý nevyužívate na veci, ktoré zmeniť môžete. Spoločenstvá pre liečbu závislostí praktizujú takúto modlitbu za vyrovnanosť: „Bože, daj mi pokojnú myseľ, aby som prijal veci, ktoré nemôžem zmeniť. Daj mi silu, aby som zmenil veci, ktoré môžem zmeniť. A daj mi múdrosť, aby som rozlíšil jedno od druhého.“ Závislí v dvanásťkrokovom liečebnom programe vedia, že nemôžu zmeniť, ak napríklad v detstve zažili zneužívanie. Nemôžu zmeniť rozhodnutia, ktoré urobili, ani bolesť, ktorú spôsobili. Ale môžu zmeniť budúcnosť – pomocou sily, ktorú majú v prítomnom okamihu. Ako povedal Epiktétos, majú vo svojej moci rozhodnutia, ktoré robia práve teraz.

To isté platí pre nás dnes. Ak sa sústredíme na rozpoznanie toho, ktoré časti nášho dňa sú (a ktoré nie sú) v našej moci, budeme nielen šťastnejší, ale budeme mať aj jednoznačnú výhodu nad ľuďmi, ktorí si neuvedomujú, že bojujú vopred prehratý boj.

2. januára

VZDELANIE JE SLOBODA

„Aké sú plody tohto učenia? Len tá najkrajšia a najlepšia úroda skutočne vzdelaných – vyrovnanosť, nebojácnosť a sloboda. Neverme masám, ktoré hovoria, že len slobodní môžu byť vzdelaní, radšej verme milovníkom múdrosti, ktorí hovoria, že len vzdelaní sú slobodní.“

— EPIKTÉTOS, *MYŠLIENKY*, 2.1.21-23A

Prečo ste si vybrali túto knihu? Nie preto, aby ste vyzerali múdro, prešiel vám čas v lietadle, počuli ste to, čo chcete počuť – je predsa veľa nenáročnejších činností, než je čítanie. Nie, vy ste si vzali túto knihu, lebo sa učíte, ako žiť. Lebo chcete byť slobodnejší, menej bojazliví, chcete dosiahnuť vnútorný mier. Človek sa nevzdeláva, nečíta a nerozmýšľa nad múdrosťou veľkých mysliteľov len tak. Má to cieľ. Spomeňte si na toto ustanovenie počas dní, keď ste roztržití, keď sa pozeranie televízie alebo maškrtenie zdá byť lepším využitím času ako študovanie filozofie. Poznanie – najmä seba samého – prináša slobodu.

3. januára

BUĎTE NEKOMPROMISNÍ K NEDÔLEŽITÝM VECIAM

„Koľko zo svojho života si vyplytval a ani si si to neuvedomoval, koľko si stratil nezmyselným žiaľom, pochabou radosťou, nenásytnou túžbou a spoločenským rozptýlením – ako málo zostalo tebe samému. Zrazu si uvedomíš, že zomieraš predčasne!“

— SENECA, PAULINOVÍ O KRÁTKOSTI ŽIVOTA, 3.3B

Jedna z najťažších vecí v živote je povedať „nie“. Pozvaniu, žiadostiam, povinnostiam, veciam, ktoré robia všetci ostatní. Ešte ťažšie je povedať „nie“ niektorým dlhodobo trvajúcim emóciám: hnevu, vzrušeniu, rozpýleniu, posadnutosti, žiadostivosti. Žiadny z týchto podnetov nie je sám o sebe dôležitý, ale keď im prepadneme, stanú sa záväzkom ako hocičo iné.

Ak si nedáte pozor, presne tieto úklady prevezmú a zničia váš život. Rozmýšľate, ako získať časť svojho času späť, ako sa cítiť menej zaneprázdneným? Spoznajte silu slova „nie“! „Nie, ďakujem.“ „Nie, nenechám sa do toho zatiahnuť.“ „Nie, teraz jednoducho nemôžem.“ Môže to zraniť city. Môže to ľudí odradiť. Môže byť ťažké sa to naučiť.

Ale čím viac budete hovoriť „nie“ veciam, na ktorých nezáleží, tým viac môžete hovoriť „áno“ tomu, čo je naozaj dôležité. Takto budete môcť žiť a užiť si svoj život – život, ktorý chcete.

4. januára

VELKÁ TROJKA

„Stačí, ak tvoj dnešný úsudok je bezpečný a dnešný čin všeobecne osožný a ak dnešné zmýšľanie je spokojné so všetkým, k čomu dochádza z vonkajších príčin.“

— MARKUS AURÉLIUS, *MYŠLIENKY K SEBE*, 9.6

Túžba, činy, prijatie. Toto sú tri prekrývajúce sa, ale ťažiskové disciplíny stoicizmu (rovnako ako časti tejto knihy a ročná cesta stoika, ktorú ste práve začali). Iste, filozofia obsahuje viac – a mohli by sme stráviť celý deň debatou o konkrétnych presvedčeniach jednotlivých stoikov: „Toto si myslel Hérakleitos...“, „Zénón z Kitia, mesta na Cypre, veril, že...“. Ale pomohli by vám takéto fakty v každodennom živote? Akú jasnosť prinášajú také detaily?

Miesto toho táto malá pripomienka zhŕňa tri najpodstatnejšie časti stoickej filozofie, ktoré stojí za to vniesť do každého dňa, každého rozhodnutia:

Ovládajte svoje túžby.

Usmernite vhodne svoje činy.

Dobrovoľne prijmite to, čo je mimo vašej moci.

To je všetko, čo treba urobiť.

5. januára

VYJASNITE SI SVOJE ZÁMERY

„Preto každá námaha má mať nejaký cieľ, má niekam smerovať. Nie je to usilovná činnosť, čo ľudí poháňa v ich nepokoji. Uháňajú ich vlastné klamné predstavy... tak ako bláznov.“

— SENECA, *SERENOVI O DUŠEVNOM POKOJI*, 12.5

Dvadsiaty deviaty zákon z knihy Roberta Greena *48 zákonov moci* znie: Naplánuj si celú cestu až po koniec. Autor ďalej píše: „Ak si naplánujete cestu až do konca, okolnosti vás nepremôžu a budete vedieť, kedy prestať. Jemne navádzajte osud a prispejete k tvorbe budúcnosti tým, že myslíte vopred.“

Druhým návykom z bestsellera Stephena Coveyho *7 návykov skutočne efektívnych ľudí* je: Začnite s myšlienkou na koniec.

Myslieť na koniec nezaručuje, že ho dosiahnete – žiadny stoik by nepripustil tento predpoklad –, ale nemyslieť naň zaručuje, že ho nedosiahnete. Pre stoikov sú *oiêsis* (falošné predstavy) zodpovedné nielen za nepokoj v duši, ale aj za chaotické a dysfunkčné životy a činy. Ak sa vaše snahy neorientujú na príčinu alebo následok, ako viete, čo dennodenne robiť? Ako viete, čomu povedať nie a čomu áno? Ako viete, kedy máte dosť, kedy ste dosiahli svoj cieľ, kedy ste zišli z cesty, ak ste si nikdy tieto veci nezadefinovali?

Odpoveď je, že neviete. A to vás dovedie k zlyhaniu – alebo, čo je ešte horšie, doženie vás to k šialenstvu z nezmyselnosti života.

6. januára

KDE, KTO, ČO A PREČO

„Kto nevie, čo je vesmír, nevie, kde je. A kto nevie, načo je tu, nevie, kto je sám a čo je vesmír. A kto niektorú z týchto vecí nedomyslel, nemôže ani povedať, na čo je sám prírodou určený. Akým sa ti teda javí človek, ktorý sa vyhýba pohane alebo pachtí za pochvalou ľudí, ktorí ani nevedia, kde sú a akí sú?“

— MARKUS AURÉLIUS, *MYŠLIENKY K SEBE*, 8.52

Zosnulý komik Mitch Hedberg rozprával na svojom vystúpení zábavnú historku. V úvode priameho rozhlasového prenosu sa ho dídžej opýtal: „Takže, kto ste?“ V tej chvíli sa musel zamyslieť – *Dáva mi tento človek hlbokú otázku? Alebo som prišiel do nesprávneho rádia?*

Často sa nás pýtajú jednoduchú otázku: „Kto ste?“ alebo „Čo robíte?“ alebo „Odkiaľ ste?“ Keďže to považujeme za povrchnú otázku – ak nad ňou vôbec uvažujeme –, neobťažujeme sa so zložitejšou odpoveďou.

Ale ani so zbraňou pri spánku by väčšina ľudí nevedela vecne odpovedať. Vy by ste vedeli? Vytvorili by ste si priestor zamyslieť sa, aby ste získali jasno v tom, kto ste a čo znamenáte? Alebo ste príliš zaneprázdnení náhaňaním sa za nedôležitými vecami, napodobňujete zlé príklady a kráčate po neuspokojujúcej, nenapĺňajúcej alebo neexistujúcej ceste?