

STOIKŮV PRŮVODCE

PRO KAŽDÝ DEN

366 ZAMYŠLENÍ
O MOUDROSTI
VYTRVALOSTI
A UMĚNÍ ŽÍT

SENECA, EPIKTÉTOS A MARCUS AURELIUS
MODERNÍM JAZYKEM

RYAN HOLIDAY
a STEPHEN HANSELMAN



**STOIKŮV
PRŮVODCE PRO
KAŽDÝ DEN**

366 zamyšlení o moudrosti,
vytrvalosti a umění žít

RYAN HOLIDAY

A STEPHEN HANSELMAN

audiolibrix

STOIKŮV PRŮVODCE PRO KAŽDÝ DEN
366 zamyšlení o moudrosti, vytrvalosti a umění žít
Ryan Holiday a Stephen Hanselman

The Daily Stoic by Ryan Holiday and Stephen Hanselman
Copyright 2021 by Ryan Holiday and Stephen Hanselman
All rights reserved including the right of reproduction
in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Portfolio,
an imprint of Penguin Publishing Group,
a division of Penguin
Random House LLC.

Překlad: Jana Zajícová
Sazba a obálka: Simona Ullspergerová
Odpovědná redaktorka: Kateřina Hošková
Odborná korektura antických jmen a názvů:
Luciano Eduardo de Oliveira
Tisk: Polygrafické centrum, s.r.o., Bratislava
Vydalo nakladatelství Audiolibrix
Makovského 1334/26, Řepy, 163 00 Praha 6
v roce 2021 jako svou 16. publikaci
První vydání

Připomínky: audiolibrix.cz/pripominky
Detail titulu: audiolibrix.cz/stoikuv-pruvodce
Objednávky knih: audiolibrix.cz/objednavky

Při diskusi o knize použijte hashtag #stoikuvpruvodce
Knih je dostupná také jako audiokniha
na audiolibrix.cz/stoikuv-pruvodce

České vydání © Audiolibrix s.r.o. 2021
Všechna práva vyhrazena
audiolibrix.cz/nakladatelstvi

Žádná část této publikace nesmí být kopírována
a rozmnožována za účelem rozšiřování
v jakékoliv formě či jakýmkoli způsobem
bez písemného souhlasu vydavatele.

ISBN 978-80-88407-22-5 (hardback)
ISBN 978-80-88407-23-2 (epub)
ISBN 978-80-88407-24-9 (mobi)

*Mé milované Julii,
která mi pomohla najít radost.*

Stephen Hanselman

*„Ze všech lidí mají v duši mír jen ti, kteří se od-
dávají filozofii. Jen oni žijí, jelikož se nespokojují
s tím, že si pečlivě hlídají běh svých vlastních dní,
nýbrž ke svému věku připojují věk celého lidstva.
Do jejich sýpky putuje veškerá sklizeň uplynulých
epoch. Bylo by vsutku nevděčné nevidět, že velcí
architekti ušlechtilých myšlenek se narodili pro nás
a predestřeli nám, jak žít.“*

Seneca

OBSAH

ÚVOD	11
ČÁST I · DISCIPLÍNA VNÍMÁNÍ	
LEDEN: JASNOST	18
ÚNOR: VÁŠNĚ A EMOCE	50
BŘEZEN: UVĚDOMĚNÍ	80
DUBEN: NEPŘEDPOJATÉ MYŠLENÍ	112
ČÁST II · DISCIPLÍNA JEDNÁNÍ	
KVĚTEN: SPRÁVNÝ ČIN	144
ČERVEN: ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	176
ČERVENEC: POVINNOST	207
SRPEN: PRAGMATISMUS	239
ČÁST III · DISCIPLÍNA VŮLE	
ZÁŘÍ: VNITŘNÍ SÍLA A ODOLNOST	272
ŘÍJEN: CTNOST A LASKAVOST	303
LISTOPAD: PŘIJETÍ / LÁSKA K VLASTNÍMU ÚDĚLU	335
PROSINEC: ÚVAHY O SMRTELNOSTI	366
JAK ZŮSTAT STOIKEM	398
MODEL POZDNÍ STOICKÉ PRAXE A GLOSÁŘ KLÍČOVÝCH VÝRAZŮ	399
POZNÁMKA O PŘEKLADECH, REFERENCÍCH A ZDROJÍCH PRO ANGLICKÉ VYDÁNÍ KNIHY	414
DOPORUČENÁ ČETBA	416
REDAKČNÍ POZNÁMKA K ČESKÉMU VYDÁNÍ	417

ÚVOD

Soukromý deník jednoho z největších římských císařů, osobní dopisy jednoho z nejlepších římských dramatiků a současně jednoho z nejbystřejších technologů moci, přednášky někdejšího otroka a vyhnance, z něhož se stal vlivný pedagog. Dokumenty, které jako zázrakem přežily dvě tisíciletí.

Co říkají? Mohou tyto prastaré, málo známé stránky skutečně obsahovat něco, co se vztahuje k modernímu životu? Ukazuje se, že ano: obsahují životní moudrost, s níž se v historii světa může měřit máloco.

Společně tyto texty tvoří kánon stoicismu, starověkého filozofického směru, který svého času býval jednou z nejpopulárnějších disciplín západního světa. Cestu k dobrému životu v něm hledali bohatí i zbídačelí, mocní i utlačovaní. V průběhu staletí se však povědomí o tomto způsobu uvažování, který kdysi byl pro mnoho lidí tak důležitý, postupně vytratilo.

Odhlédneme-li od té hrstky čtenářů, kteří hledají moudrost s nevšední horlivostí, je stoicismus prakticky neznámý, případně nepochopený. Stěží bychom našli jiné slovo, k němuž je jazykový úzus tak nespravedlivý. Pro průměrného člověka se stoicismus, tento živoucí, přelomový způsob myšlení, který každým svým slovem vybízí k činu, stal synonymem pro absenci emocí. Jelikož mnozí z nás se při pouhé zmínce slova „filozofie“ ošívají či zívají nudou, je stoická filozofie asi to poslední, co by člověk chtěl studovat, natož aby si z toho udělal neodmyslitelnou součást svého každodenního života.

Jak smutný osud pro filozofický směr, který i Arthur Schopenhauer, jeden z jeho příležitostných kritiků, popsal jako „nejvyšší bod, jehož může člověk dosáhnout tím, že se zkrátka opírá o svůj rozum“.

Cílem této knihy je vrátit stoicismu místo, které si zaslouží, a udělat z něho nástroj při cestě k sebeovládání, vytrvalosti a moudrosti,

tedy něco, co používáme, abychom žili dobře, nikoli neproniknutelný objekt akademických úvah.

Mnozí velikáni historie nejenže skutečně podstatě stoicismu rozuměli, nýbrž jej i aktivně vyhledávali. George Washington, Walt Whitman, Fridrich II. Veliký, Eugène Delacroix, Adam Smith, Immanuel Kant, Thomas Jefferson, Matthew Arnold, Ambrose Bierce, Theodore Roosevelt, William Alexander Percy, Ralph Waldo Emerson – ti všichni stoiky četli, studovali, citovali či obdivovali.

Staří stoikové nebyli žádní peciválové. Marcus Aurelius vládl Římské říši, Epiktétos se po osvobození z otroctví stal vlivným učitelem a přítelem císaře Hadriána, Seneca byl slavný dramatik a poradce v nejvyšších patrech politiky. Mezi stoiky se řadí i obdivovaný politik Cato mladší, úspěšný obchodník Zénón (tuto profesi mimochodem vykonávali i jiní stoikové), dále někdejší boxer Kleanthés, který pracoval jako nosič vody, aby si mohl dovolit studium, běžec na dlouhé trati Chrýsippos, z jehož spisů se nedochovalo vůbec nic, ale bylo jich přes sedm set, velvyslanec Poseidónios, učitel Musonius Rufus a mnozí další.

V dnešní době (a zejména po vydání knihy *Překážka jako cesta*) oslovuje stoicismus nové čtenáře s nejrůznějšími životními příběhy: od trenérů klubů amerického fotbalu New England Patriots a Seattle Seahawks přes rappera LL Cool J a sportovní reportérku Michele Tafoya až po řadu profesionálních sportovců, generálních manažerů, správců hedgeových fondů, umělců, ředitelů a veřejně činných osobností.

Nacházejí tyto výtečné osobnosti ve stoicismu něco, co ostatním uniká?

Ano – a není toho málo. Zatímco v akademické sféře má stoicismus pověst zastaralé, nepříliš zajímavé doktríny, lidé, kteří jsou *hybateli* současného světa, přišli na to, že tato filozofie poskytuje sílu a energii, bez nichž se ve svých náročných životech neobejdou. Když novinář a veterán americké občanské války Ambrose Bierce doporučil jistému mladému spisovateli studium stoiků, aby si „zasloužil místo u stolu s bohy“, nebo když malíř Eugène Delacroix, autor slavné malby *Svoboda vede lid na barikády*, nazval stoicismus svým „konejšivým náboženstvím“, hovořili ze zkušenosti. Totéž lze říci

o odvážném bojovníkovi za zrušení otroctví Thomasu Wentworthu Higginsonovi, který se postavil do čela prvního plně černošského pluku v americké občanské válce a později vytvořil jeden z nejoceňovanějších překladů Epiktétových textů.

Jižanský plantážník a spisovatel William Alexander Percy, který se v roce 1927 po katastrofálních záplavách v Mississippi postavil do čela záchranných prací, měl ve stoicismu důležité vodítko a tvrdil, že člověk se ho může držet, i když je vše ostatní ztraceno. Oporou je tato filozofie i spisovateli a andělskému investoru Timu Ferrisovi, který jej popsal jako ideální „osobní operační systém“. Přizvukují mu další důležití manažeři jako generální ředitel Condé Nast International Jonathan Newhouse.

Zdá se, že stoicismus přijde člověku obzvláště vhod na bojišti. Když se v roce 1965 kapitán John Stockdale (budoucí nositel americké Medaile cti) nad Vietnamem evakuoval ze svého zasaženého letadla a zavěšen na padáku klesal vstříc více než sedmi letům vězení a mučení, čímž jmenem měl na rtech? Epiktétovo. Pruský král Fridrich II. Veliký údajně do bitev vyrážel s díly stoiků v jezdecké brašně. Generál americké námořní pěchoty a velitel NATO James Mattis, přezdívaný Vztekly pes, si zase na operace v Perském zálivu, Afghánistánu a Iráku bral *Hovory k sobě* od Marka Aurelia. To nejsou žádní akademici, nýbrž ostřílení muži činu a jako takoví dospěli k názoru, že stoicismus coby praktická filozofie dokonale vyhovuje jejich účelům.

OD ŘECKA PŘES ŘÍM AŽ PO DNEŠEK

Stoicismus je filozofická škola, kterou v Athénách počátkem 3. století př. n. l. založil Zénón z Kitia. Její název je odvozen z řeckého slova *stoa*, tedy „sloupohradí“, protože právě ve stínu sloupů vedl Zénón první debaty se svými studenty. Stoická filozofie zdůrazňuje, že ctnost (čímž se myslí zejména čtyři kardinální složky: sebekontrola, odvaha, spravedlnost a moudrost) je štěstím a že většina našich problémů plyne z našeho vnímání věcí spíše než z věcí samotných. Stoicismus nás učí, že když posuzujeme vnější události, reagujeme

na ně a přizpůsobujeme jim své činy, nemůžeme spoléhat na nic, co stojí mimo naši vůli či vědomou volbu, tedy mimo naši schopnost používat rozum.

Raný stoicismus si můžeme představit jako poměrně ucelenou doktrínu podobně jako další starověké školy, jejichž názvy jsou nám asi povědomé: epikureismus, kynismus, platonismus a skepticizmus. Jeho stoupenci pojednávali o nejrůznějších tématech včetně fyziky, logiky a kosmologie. Stoikové sami svou filozofii rádi přirovnávali k úrodnému poli: logika slouží jako ochranný plot, fyzika se podobá poli, zatímco plodinou, která z pole vzejde, je etika neboli způsob, *jak žít*.

Postupem času se pozornost stoiků zúžila na dvě z těchto témat, na logiku a etiku. Poté, co se stoicismus z Řecka dostal do Říma, stal se z něj podstatně praktičtější směr vyhovující aktivnímu, pragmatickému přístupu činorodých Římanů. Marcus Aurelius v této souvislosti napsal, že je vděčný, že při studiu filozofie neupadl do sofistické pasti, nespokojil se s teoretizováním od stolu a s bezduchými logickými cvičeními.

Namísto toho se (stejně jako Epiktétos a Seneca) zaměřil na otázky, které nejsou nepodobné těm, jež si dnes klademe my: „Jak nejlépe žít?“ „Jak mám zkrotit svůj hněv?“ „Jaké povinnosti mám vůči svým bližním?“ „Proč se bojím smrti?“ „Jak se mám vypořádat se všemi složitými situacemi, kterým musím čelit?“ „Jak mám nakládat se svým úspěchem či mocí?“

Nejsou to abstraktní otázky. Stoikové se ve svých přednáškách i textech, což jsou často soukromé dopisy či deníky, snažili dospět ke skutečným, praktickým odpovědím. Svou moudrost přetavili v sérii cvičení, které si můžeme rozčlenit do tří zásadních disciplín:

Disciplína vnímání (jak vidíme a vnímáme svět kolem sebe)

Disciplína jednání (rozhodnutí a kroky, které činíme, a proč)

Disciplína vůle (jak přistupovat k tomu, co nemůžeme změnit, jak si udržet jasný a přesvědčivý úsudek a jak dospět ke skutečnému *pochopení* našeho místa ve světě)

Tím, že dostaneme pod kontrolu své vjemy, můžeme docílit mentální jasnosti. Budeme-li své činy usměrňovat patřičně a spravedlivě, bu-

deme efektivní. Pokud budeme spoléhat na svou vůli a přizpůsobíme ji reálným podmínkám, najdeme moudrost a perspektivu potřebné k tomu, abychom si poradili se všemi výzvami, před něž nás svět staví. Stoikové se domnívají, že kdo se zdokonalí v těchto disciplínách, dospěje k odolnosti, účelnosti, a dokonce i radosti.

Stoicismus, zrozený v bouřlivých podmínkách antického světa, studoval nevypočitatelnou povahu každodenního života a nabídl lidem soubor praktických nástrojů pro každodenní použití. Může se nám zdát, že *stoa poikilé* neboli zdobená sloupová athénské agory stejně jako římské fórum a císařský dvůr mají s naším moderním světem pramálo společného. Stoikové si však zase a znovu připomínali (viz 10. listopad), že se nepotýkají s ničím jiným, než s čím měli co do činění již jejich předkové, a že budoucnost nemůže radikálně změnit povahu a účel lidské existence. Jeden den je jako všechny dny, říkali. A platí to pořád.

Čímž se dostáváme k tomu, o co nám zde jde.

FILOZOFICKÁ KNIHA PRO FILOZOFICKÝ ŽIVOT

Někteří z nás žijí ve stresu. Jiní jsou přepracovaní. Možná bojujete s novými úkoly, před něž vás nedávno postavilo rodičovství. Možná jste si založili firmu a váš život je jeden velký chaos. Nebo snad sklízíte úspěchy, ale nevíte, co si počít s odpovědností spojenou s mocí a vlivem? Perete se se závislostí? Jste zamilovaní až po uši? Nebo jste z jednoho nefunkčního vztahu rovnýma nohama skočili do druhého? Blížíte se k podzimu svého života? Nebo si pořád ještě užíváte svodů mládí? Jste aktivní člověk, který je pořád v jednom kole? Nebo se můžete ukousat nudou?

At už jste v jakékoli životní situaci, pokladnice stoické moudrosti vám nabídne něco, co vám může pomoci. O mnohých otázkách pojednali staří stoikové výrazivem, které nás zaráží svou moderností.

V nově pořízeném anglickém překladu představujeme výběr těch nejdůležitějších pasáží z pera tří klíčových postav pozdního stoicismu, Seneky, Epiktéta a Marka Aurelia, které doprovází hrstka citátů

z děl jejich předchůdců (Zénón, Kleantés, Chrýsippos, Musonius Rufus, Hekatón). Ke každému úryvku ze stoického kánonu připojujeme příběh, zasazujeme jej do kontextu, nabízíme otázku či navrhueme cvičení, případně vysvětlujeme perspektivu citovaného autora, abyste při cestě za odpověďmi, které hledáte, dospěli k hlubšímu pochopení.

Bez ohledu na střídající se příliv a odliv popularity byla a zůstávají díla stoiků vždy svěží a aktuální. Smyslem této knihy není opravit je či je převlékat do moderního kabátu (již teď je v angličtině ostatně k dispozici řada skvělých překladů). Naším cílem bylo utřídit rozsáhlý soubor stoické moudrosti a představit jej v co nejstravitelnější, nejprístupnější a nejucelenější podobě. Můžete – či byste dokonce měli – vzít do ruky původní díla stoiků v nezkrácené podobě (viz Doporučená četba na konci knihy), ale my jsme se pokusili vytvořit pro zaneprázdněné a aktivní čtenáře příručku na každý den, která je tak praktická a relevantní jako filozofové, z nichž čerpáme. V duchu stoické tradice jsme navíc přidali materiál, který vás má podnítit k tomu, abyste si kladli veledůležité otázky.

Knihy respektuje logiku výše zmíněných tří disciplín (vnímání, jednání a vůle) a ty jsou dále členěny do důležitých podtémat. Každý měsíc klade důraz na určitou oblast a každý den nabízí nový způsob, jak myslet či jednat. Na stránkách se postupně vystřídají všechny otázky, jež stoikové považovali za stěžejní: ctnost, smrtelnost, emoce, sebeuvědomění, vnitřní síla, správné jednání, řešení problémů, přijetí údělu, duševní jasnost, pragmatismus, nepředpojaté myšlení a povinnost.

Stoikové byli pionýry ranních a večerních rituálů: přípravy na prahu dne a reflexe na jeho sklonku. Tuto knihu jsme napsali, abychom vám s oběma těmito aktivitami pomohli, a tak v ní pro každý den v roce (a mysleli jsme i na přestupné roky!) najdete jedno zamyšlení. Pokud máte chuť, propojte čtení knihy s psaním deníku a propůjčte svým myšlenkám a reakcím slova (viz 21. a 22. leden a 22. prosinec), stejně jako to mnohdy dělali stoikové.

Smyslem tohoto praktického přístupu k filozofii je pomoci vám k tomu, abyste žili lépe. Doufáme, že v této knize nenajdete ani slovo, které nelze či není radno přeměnit v čin.

Právě s tímto cílem jsme se rozhodli tuto knihu napsat.



ČÁST I

**DISCIPLÍNA
VNÍMÁNÍ**

LEDEN

JASNOST

I. ledna

MOC A ROZHODOVÁNÍ

„Zásadním životním úkolem je určit a rozlišovat veškeré záležitosti tak, abych si dokázal jasně říci, co mohu ovlivnit, a co ne. Kde pak budu hledat dobro a zlo? Nikoli ve vnějších faktorech, které jsou mimo mou kontrolu, nýbrž sám v sobě a v rozhodnutích, jež činím...“

Epiktétos, *Rozpravy*, 2.5.4–5

Nejdůležitějším přístupem stoické filozofie je rozlišování mezi tím, co můžeme změnit, a co naopak změnit nemůžeme. Mezi tím, na co máme vliv, a na co ne. Když se vám kvůli počasí zpozdí let, můžete na pracovníka aerolinek vrískat, jak chcete, ale bouřku to neukončí. Tisíckrát můžete litovat, že nejste vyšší, či naopak menší postavy nebo že jste se nenarodili v jiné zemi, ale nic tím nezměníte. I kdybyste se na hlavu stavěli, nemůžete nikoho přinutit, aby vás měl rád. A co více, čas strávený snahou pohnout těmito nezměnitelnými faktory je čas, který nevěnujete věcem, jež změnit *můžete*.

Americké centrum Recovery Community, které se zabývá léčbou závislostí, vštěpuje svým klientům modlitbu pro duševní vyrovnanost: „Bože, dej mi klid, abych dokázal přijmout věci, které nemohu změnit. Dej mi odvahu, abych dokázal změnit věci, které změnit mohu. A dej mi moudrost, abych dokázal rozpoznat rozdíl mezi nimi.“ Lidé trpící závislostmi nemohou zvrátit týrání, jemuž byli vystaveni v dětství. Nemohou vzít zpět rozhodnutí, která učinili, ani bolest, kterou způsobili. *Mohou* však změnit budoucnost – prostřednictvím moci, kterou disponují v současnosti. Jak řekl Epiktétos, mají pod kontrolou rozhodnutí, jež v tomto okamžiku činí.

Totéž platí pro nás tady a teď. Pokud jsme schopni ujasnit si, které části svého dne máme pod kontrolou, a které ne, nejenže budeme šťastnější, ale budeme mít zřetelnou výhodu oproti lidem, kteří si neuvědomují, že svádějí bitvu, v níž nemohou vyhrát.

2. ledna

VZDĚLÁNÍ JE SVOBODA

„Co je plodem tohoto učení? Jen to nejkrásnější a nejlepší ovoce skutečného vzdělání – klid, nebojácnost a svoboda. Nedo-
přávejme sluchu davům, jež tvrdí, že jen svobodní lidé mohou
být vzdělání, nýbrž milovníkům moudrosti, podle nichž jsou
pouze vzdělání lidé skutečně svobodní.“

Epiktétos, *Rozpravy*, 2.1.21–23a

Proč jste vzali do ruky tuto knihu? Proč vůbec otevíráte jakoukoli knihu? Ne abyste se ostatním jevíli chytřejší, ne abyste zabili čas během letu, ne abyste slyšeli, co chcete slyšet. Toho všeho se dá dosáhnout snazšími metodami než čtením.

Tuto knihu držíte, protože se učíte, jak žít. Protože chcete být svobodnější, chcete se méně bát a toužíte dosáhnout jistého stavu mysli. Vzdělání – čtení a přemýšlení o moudrosti géníů – nemá být samoúčelné; něco jím sledujeme.

Připomeňte si to ve dnech, kdy vám myšlenky utíkají všemi směry a kdy koukat na televizi nebo něco zakousnout dává větší smysl než číst nebo studovat filozofii. Znalost, obzvláště pak znalost sebe samotného, je svoboda.

3. ledna

ŽÁDNÝ SOUCIT SE ZBYTEČNOSTMI

„Kolik lidí již marnilo tvým časem, když sis nebyl vědom toho, oč přicházíš. Kolik hodin bylo vynaloženo na nesmyslný zármutek, pošetilou radost, chamtivou touhu a společenské povyražení – a jak málo zbylo tobě. Uvědomíš si, že umíráš dříve, než přišel tvůj čas!“

Seneca, *O krátkosti života*, 3.3b

Jednou z nejtěžších věcí v životě je říkat „ne“. Odmítat pozvání, žádosti, povinnosti a věci, které dělají všichni ostatní. Ještě těžší je říci „ne“ jistým emocím, které zabírají spoustu času: zlobě, vzrušení, roztěkanosti, posedlosti, chtivosti. Žádný z těchto podnětů sám o sobě nevypadá jako velká překážka, ale když naberou patřičné obratky, ochočí si nás.

Když se nebudete mít na pozoru, hrozí vám, že tito vetřelci ovládnou váš život a pohltnou jej. Kladete si někdy otázku, jak pro sebe vydobýt zpět část svého času, jak se vymanit z věčné zaneprázdněnosti? Začněte tím, že doceníte sílu slova „ne“, například ve výrazech jako „ne, děkuji“, „ne, do toho se nechci zaplést“ a „ne, teď opravdu nemohu“. Možná tím zraníte city jiných lidí, možná na vás zanevrou. Nemusí to být snadné. Čím více ale budete odmítat věci, na kterých vám nesejde, tím častěji budete moci přijímat ty, na kterých si zakládáte. Budete tak žít a užívat si svůj život – ten život, který chcete vy.

4. ledna

VELKÁ TROJKA

„Potřebuješ jen a pouze toto: mít v přítomném okamžiku pevný úsudek, jednat v přítomném okamžiku v obecný prospěch a pociťovat v přítomném okamžiku vděk za vše, co tě potká.“

Marcus Aurelius, *Hovory k sobě*, 9.6

Vnímání, jednání, vůle. To jsou tři klíčové, překrývající se disciplíny stoicismu (a dávají strukturu této knize i mnohaleté cestě, na kterou jste se právě vydali). Tím tento filozofický směr samozřejmě nekončí – mohli bychom se celý den bavit o jedinečných myšlenkách různých stoiků: „Hérakleitos se domníval, že...“ „Zénón z Kitia byl přesvědčen, že...“ Jenže pomohla by vám taková fakta v každodenním životě? Jak přispívají encyklopedické poznatky k jasnosti?

Nabídnu vám raději malou pomůcku, která shrnuje tři hlavní pilíře stoické filozofie. Stojí za to mít je při ruce každý den a řídit se jimi při veškerém rozhodování:

Ovládejte své vnímání.

Usměrnějte své jednání.

Ochotně přijímejte, co je mimo vaši kontrolu.

To je všechno, co je třeba dělat.

5. ledna

UJASNĚTE SI SVÉ ZÁMĚRY

„Nechť má veškeré tvé úsilí svůj směr, nechť někam míří. Lidi nedovádí k šílenství činnorodost, nýbrž mylné představy.“

Seneca, *O duševním klidu*, 12.5

Zákon č. 29 z knihy *48 zákonů moci* zní: Plánuj vše až do konce. Robert Greene píše: „Budete-li se připravovat dopředu, nezaskočí vás okolnosti a také budete vědět, kdy přestat. Nenápadně své štěstí usměřňujte a myslte daleko dopředu, abyste mohli spoluutvářet svou budoucnost.“ Druhá položka v knize *7 návyků skutečně efektivních lidí* říká: Začínejte s myšlenkou na konec.

Mít na zřeteli konec nezaručuje, že k němu skutečně dospějete. Takový předpoklad by neakceptoval žádný stoik. Když ale konec na zřeteli nemáte, zaručeně k němu nedospějete. Podle stoiků může *oiésis* (klamavá představa) nejen za duševní poruchy, ale také za chaotický život a činy, které vedou do ztracena. Když vaše úsilí nesměřuje k jistému účelu či důvodu, jak budete vědět, na čem máte každý den pracovat? Jak poznáte, kdy říci „ne“, a kdy říci „ano“? Jak dospějete k závěru, že už vám to stačí, že už jste dosáhli cíle, že jste sešli ze správné cesty, pokud jste si tyto pojmy nikdy nedefinovali?

Odpověď je snadná: nejde to. Svým bezcílným počínáním se odsoudíte k nezdaru – a v horším případě dokonce k šílenství.

6. ledna

KDE, KDO, CO A PROČ

„Kdo neví, co je vesmír, neví ani, kde je on sám. Kdo nezná smysl svého života, neví, kým je on sám a co je vesmír. Člověk, který neví nic z toho, netuší, proč vůbec existuje. Co si tedy myslet o člověku, jenž dychtí po chvále z úst těch, kdo nemají žádné ponětí o tom, kde jsou a kým jsou?“

Marcus Aurelius, *Hovory k sobě*, 8.52

Bavič Mitch Hedberg, který již bohužel není mezi námi, na svých vystoupeních dával k lepšímu zábavnou historku. Když jednou usedl v rádiovém studiu, aby poskytl naživo vysílaný rozhovor, zeptal se ho moderátor: „Kdo vůbec jste?“ V té chvíli zableskla Mitchovi v hlavě otázka: *Libuje si ten chlap ve filozofování, nebo jsem si spletl rozhlasovou stanici?*

„Kdo jste?“ „Co děláte?“ „Odkud jste?“ Jak často slycháme tyto jednoduché otázky? Považujeme je za povrchní, a tak ze sebe stěží dostaneme více než pár povrchních slov, pokud se vůbec obtěžujeme reagovat.

Jenže většina lidí by nebyla schopna vypravit ze sebe kloudnou odpověď, ani kdyby na tom závisel jejich život. A vy? Dali jste si tu práci a ujasnili jste si, kým jste a o co usilujete? Nebo jste tak zaměstnaní nepodstatnými záležitostmi, napodobováním špatných vlivů a honbou za něčím, co vás zklame a nenaplní, či co dokonce vůbec neexistuje?