STOIKŮV PRŮVODCE

PRO KAŽDÝ DEN



366 ZAMYŠLENÍ
O MOUDROSTI
VYTRVALOSTI
A UMĚNÍ ŽÍT

AKTUALIZOVANÉ A ROZŠÍŘENÉ VYDÁNÍ
K 10. VÝROČÍ CELOSVĚTOVÉHO FENOMÉNU

RYAN HOLIDAY
a STEPHEN HANSELMAN

audiolibrix

Hodnocení knihy *Stoikův průvodce pro každý den* českými a slovenskými čtenáři

„Kniha, která má potenciál výrazně ovlivnit váš život. Je to praktický a inspirativní průvodce, který vám pomůže žít šťastnější a klidnější život. Jestli hledáte způsoby, jak zlepšit svou mentální odolnost a najít v životě větší smysl, tuto knihu vám vřele doporučuji.“ – Milan Fedorš

„Přesně takové každodenní inspirace pomáhají bilancovat život, hodnoty, postoje. Není to žádná nesrozumitelná filosofická hatmatilka ani plkání o ničem, ale fajn zamyšlení, která právem přežila tisíciletí. Pro vnímavou mysl je to výživná potrava. Doporučuji.“ – Pavel Slepička

„Nepřestává mě udivovat, kolik toho bylo již dávno vymyšleno, a pokud bychom se tím řídili, tak jsme mnohem dále. Ať už v osobním životě, tak jako společnost. A právě o těchto myšlenkách a radách je tato kniha. Doporučuji každému bez výjimky.“ – Jakub Herlitze

„Tato kniha by měla být i ve školách, případně by ji měl prezentovat vyučující. Člověk při jejím čtení změní pohled na kopu věcí v životě.“ – František Kis

„Stoicismus je výborná filozofie. Navozuje pokoj, mír, vyrovnanost, pokoru, pohodu, až hraničí s pacifismem. Osobně ji mám velmi rád a tato kniha je výborná, plná rad a poučení od významných stoiků. Doporučuji přečíst, zamyslet se a budete šťastnější.“ – Róbert Harmata

„Tato kniha je skvělým zdrojem každodenní dávky stoické filozofie. Je strukturovaná jako kalendář, takže každý den si můžete přečíst krátkou pasáž a zamyslet se nad jejím významem. Ryan Holiday skvěle vysvětluje stoické myšlenky a ukazuje, jak je můžeme aplikovat v našem běžném životě. Kniha je velmi dobře napsaná a inspirativní, a tak ji mohu vřele doporučit každému, kdo se zajímá o filosofii a hledá způsob, jak lépe pochopit sám sebe a svět kolem sebe.“ – Adam Košťálek

„Stoicismus v podání Ryana Holidaye nemá chybu. Servíruje jej čtenáři na stříbrném podnose a je jen na něm, jak ta moudra dokáže zužitkovat. Pokud se člověk zamýšlí nad změnami svého života, je tato kniha skvělým pomocníkem i rádcem.“ – Vendula Sukupová

„Kniha, kterou je potřeba číst pečlivě a pozorně. Obsahuje 366 instrukcí, rad, myšlenek pro každodenní šťastný život. Pokud by je měl člověk aplikovat,

bylo by ideální číst jednu kapitolu tak ob den. Za mě skvělá kniha na vstupu do stoického myšlení, které obohatí každého člověka." – Vojtěch Toral

„Tato kniha je přesně to, co jsem hledal. Ryan Holiday mistrovsky modernizuje myšlenky Marca Aurelia, Senecy a Epiktéta a servíruje je ve formátu, který dává smysl – jedna myšlenka na každý den, ideální pro každodenní zamyšlení a aplikaci do života. Stoická filozofie v této podobě není jen teorie, ale skutečný návod, jak se postavit výzvám, emocím a chaosu moderního světa. Každý úryvek přináší hlubokou myšlenku, kterou si můžeš promítnout do vlastního života, a postupně si tak osvojit klid, odolnost a rozvahu." – Ondřej Šot

„Kniha je návodem na dobrý život. Najdete v ní 366 stoických citátů s vysvětlením, lépe řečeno příklady z dnešního světa. Doporučuji dávkovat po lžičkách a pěkně se nad tím zamyslet. V tu chvíli to má účinek." – Martin Juráš

„Prostě neskutečná kvalita! Stoický nadhled na život – ovlivni, co můžeš ovlivnit, přijmi to, co ovlivnit nemůžeš, a buď vděčný za všechno, protože život je pomíjivý a zítra nás odvěje čas." – Martin Pristaš

„Nadčasové myšlenky přiblížené dnešnímu čtenáři na příkladech, které nutí k zamyšlení.
Pro člověka, který tíhne ke stoicismu, jde o esenciální příručku, po které je dobré sáhnout ideálně každý den a následně nechat nosnou myšlenku rezonovat." – Jan Horáček

„Nadčasové myšlenky, které mě uklidňují a povzbuzují. Znovu si představuji, jak stoici žili, co prožívali. Mnoho myšlenek dokážeme pochopit i nyní, což je fascinující. Škoda, že se dochovalo tak málo děl z tohoto období." – Lenka Křehlíková

„Každý den kousek stoické filozofie. Výborný nápad převést rčení stoiků do současného života a spojit v jeden celek, byť rozdělený na 366 kapitolek. A není to jen takové povrchní tlachání, je to skutečné a dá se číst i poslouchat pořád. Knihu mám jako kalendář pro každý rok. Žij každý den, jako by byl tvůj poslední!" – Alexander Kučera

„Skvělý nástroj k dosažení spokojenosti se životem v čím dál tím hektičtější době. Neříkám, že souhlasím se všemi myšlenkami, ale většina z nich je pro mě jednoznačně důležitá. Stoicismus je velmi zajímavý filozofický směr. Jak dosáhnout spokojenosti se svým životem? Stoicismus vám dá mnoho odpovědí." – Peter Beskid

STOIKŮV PRŮVODCE PRO KAŽDÝ DEN

Výroční edice

366 zamyšlení o moudrosti,
vytrvalosti a umění žít

RYAN HOLIDAY

A STEPHEN HANSELMAN

audiolibrix

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

The Daily Stoic by Ryan Holiday and Stephen Hanselman
Copyright © 2016, 2026 by Ryan Holiday and Stephen Hanselman
Penguin Random House values and supports copyright.
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: Stará škola
Obálka dle původního českého vydání: Tereza Švarcová
Odpovědná redaktorka: Hana Jarčevská
Jazyková korektura: Hana Cvrčková, Martina Antlová
Odborná korektura antických jmen a názvů:
Luciano Eduardo de Oliveira a Tereza Antošovská
Tisk: FINIDR s.r.o.





Vydalo nakladatelství Audiolibrix
Makovského 1334/26, Řepy, 163 00 Praha 6
v roce 2026 jako svou 84. publikaci
První vydání

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

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

České vydání © Audiolibrix s.r.o. 2026
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 978-80-53063-39-5 (hardback)
ISBN 978-80-53063-40-1 (epub)
ISBN 978-80-53063-41-8 (pdf)

Mé milované Julii,
která mi pomohla najít radost.

Stephen Hanselman

„Ze všech lidí mají v duši mír jen ti, kteří se oddávají 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 vskutku nevděčné nevidět, že velcí architekti ušlechtilých myšlenek se narodili pro nás a předestřeli nám, jak žít.“

Seneca

OBSAH

ÚVOD 11

ČÁST I · DISCIPLÍNA VNÍMÁNÍ

LEDEN: JASNOST 20
ÚNOR: VÁŠNĚ A EMOCE 52
BŘEZEN: UVĚDOMĚNÍ 82
DUBEN: NEPŘEDPOJATÉ MYŠLENÍ 114

ČÁST II · DISCIPLÍNA JEDNÁNÍ

KVĚTEN: SPRÁVNÝ ČIN 146
ČERVEN: ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ 178
ČERVENEC: POVINNOST 209
SRPEN: PRAGMATISMUS 241

ČÁST III · DISCIPLÍNA VŮLE

ZÁŘÍ: SÍLA DUCHA A ODOLNOST 274
ŘÍJEN: MUSÍTE POVSTAT A ZÁŘIT 305
LISTOPAD: PŘIJETÍ / LÁSKA K VLASTNÍMU ÚDĚLU 337
PROSINEC: ROZJÍMÁNÍ O SMRTELNOSTI 368

JAK ZŮSTAT STOIKEM 401
PROROK ZÉNÓN 405
SNAŽIVEC SENECA 414
KLEANTHŮV ZPĚV O DIOVI 435
MODEL POZDNÍ STOICKÉ PRAXE A GLOSÁŘ KLÍČOVÝCH VÝRAZŮ 437
POZNÁMKA O PŘEKLADECH, REFERENCÍCH A ZDROJÍCH PRO ANGLICKÉ VYDÁNÍ KNIHY 453
REDAKČNÍ POZNÁMKA K ČESKÉMU VYDÁNÍ 455
DOPORUČENÁ ČETBA (V ANGLICKÉM JAZYCE) 457
DOPORUČENÁ ČETBA (V ČESKÉM JAZYCE) 463

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, hrstka fragmentů z díla ztroskotavšího obchodníka, bývalého boxera a maratonského běžce. 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 čtyřiadvaceti 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“.

Před deseti lety jsme se rozhodli pomocí této knihy vrátit stoicismu jeho zasloužené místo a udělat z něho nástroj při cestě k sebeovládání,

vytrvalosti a moudrosti, tedy něco, co používáme, abychom žili dobře, nikoli neproniknutelný objekt akademických úvah. Vůbec jsme nečekali, že platforma The Daily Stoic osloví tak velké publikum a že se nejen dotkne milionů čtenářů ve více než čtyřiceti jazycích, ale také odstartuje rehabilitaci filozofie na tak nečekaných místech jako profesionální sport, Wall Street, nemocniční pohotovost a paláce mocných ve Washingtonu i jinde na světě. Jenže tato místa ve skutečnosti vůbec nejsou nečekaná – stoikové ve starověkém světě závodili na olympiádách (Chrýsippos), spekulovali na trzích (Zénón a Seneca) a zastávali prestižní úřady (Cato, Seneca, Agrippinus a Marcus Aurelius).

Stoicismus byl vždy doménou činorodých lidí: George Washington, Walt Whitman, Fridrich II. Veliký, Eugène Delacroix, Adam Smith, Immanuel Kant, Thomas Jefferson, John Adams, Matthew Arnold, John Stuart Milll, Ambrose Bierce, Beatrice Webb, 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 učitelem císaře Hadriana, Seneca byl slavný dramatik a poradce v nejvyšších patrech politiky, Kleanthés byl někdejší boxer a pracoval jako nosič vody, aby si mohl dovolit studium, Poseidónios sloužil své vlasti jako velvyslanec a Musonius Rufus byl učitel.

Dnes (zejména vzhledem k popularitě newsletteru *Daily Stoic*, k jehož odběru se lze přihlásit na adrese dailystoic.com/email, a profilů s označením @DailyStoic na sociálních sítích) nejspíše existuje více praktikujících a aspirujících stoiků než kdykoli předtím v lidské historii. Někteří z těchto lidí jsou významné osobnosti, které za sebou mají skvostnou kariéru – od generálních ředitelů až po celebrity, šampiony Super Bowl a NBA, rockové hvězdy a současné senátory, ale většinou jde o běžné lidi, kteří se snaží poradit si s nevšedními životními problémy. Snaží se dostat děti na školu, udržet se při zdraví, plnit si sny, odvádět svou práci, projet zacpaným městem. Stoicismus je vodítko ke všemu, s čím se potýkáme. Když si půjčíme Epiktétovu metaforu, je to způsob, jak obstát v roli, která nám byla v divadelním kuse přisouzena.

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.

Zdá se, že stoicismus přijde člověku obzvlášť vhod na bojišti – doslova i přeneseně. Když se v roce 1965 velitel 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, čí jméno měl na rtech? Epiktétovo. Pruský král Fridrich II. Veliký údajně do bitev vyrážel s díly stoiků v jezdecké brašně a totéž dělal i čtyřhvězdičkový generál a někdejší americký ministr obrany James Mattis, který si na operace v Perském zálivu, Afghánistánu a Iráku bral *Hovory k sobě* od Marca 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 „sloupořadí", protože právě ve stínu sloupů vedl Zénón

první debaty se svými studenty. Stoická filozofie zdůrazňuje, že ctnost (čímž se myslí zejména čtyři kardinální složky: disciplína, odvaha, spravedlivost a moudrost) je štěstí 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 skepticismus. 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*.

S 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, která si můžeme rozčlenit do tří zásadních disciplín:

disciplína vnímání (jak vidíme a vnímáme svět kolem sebe),
disciplína jednání (rozhodnutí a kroky, které činíme, a jejich společenský účel),

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, budeme 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 život staví. Stoikové se domnívají, že kdo se zdokonalí v těchto disciplínách, dospěje k odolnosti, účelnosti, a dokonce i radosti.

Stoicismus studoval nevypočitatelnou povahu každodenního života a nabídl lidem soubor praktických nástrojů pro každodenní použití. Především měl za cíl pomáhat svým stoupencům vést ctnostný život ve světě, který je od základu nectnostný. Pro stoiky má ctnost čtyři složky – odvahu, disciplínu, spravedlivost a moudrost (o kardinálních stoických ctnostech pojednáváme 1. října). Může se nám zdát, že *stoa poikilé* neboli zdobená sloupořadí athénské agory stejně jako římské fórum a císařský dvůr mají s naší moderní existencí 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, říkávali. 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?

Ať 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, Senecy, Epiktéta a Marca Aurelia, které doprovází hrstka citátů z děl jejich předchůdců (Zénón, Kleanthés, Chrýsippos, Panaitios, Arius Didymus, Athenodorus, Musonius Rufus, Hekatón a Hierokles). Ke každému úryvku ze stoického kánonu připojujeme příběh, zasazujeme jej do kontextu, nabízíme otázku či navrhujeme 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 je utřídit rozsáhlý soubor stoické moudrosti a představit jej v co nejstravitelnější, nejpřístupnější 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.

Kniha 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. K této knize jsme rovněž připravili trvalého pomocníka v podobě *Stoikova deníku pro každý den*. Je téměř nemožné oddělit stoicismu od praxe vedení deníku (dílo Marca Aurelia se ne náhodou jmenuje *Hovory k sobě*), a tak ve *Stoikově deníku pro každý den* nabízíme podnět k zamyšlení nad stoickým tématem týkajícím se této knihy.

Doporučujeme, abyste *Stoikova průvodce pro každý den* začali číst od stránky určené pro dnešní den a pokračovali postupným čtením stránek pro příslušné dny, přičemž po Novém roce se vrátíte zpět na začátek knihy. Stoikové po celém světě už celé desetiletí čtou tytéž stránky, vracejí se ke *Stoikovu průvodci* zase a znovu a pokaždé v něm najdou něco nového – přesně tak, jako se k těmto stoickým myšlenkám lidé uchylují a spoléhají na ně už od dob, kdy se začaly šířit v Řecku a Římě. Musíme mít na paměti, že jde o starobylou tradici – v době, kdy si ze stoicismu Marcus Aurelius vytvořil svou každodenní praxi, byl tento filozofický přístup starý již téměř pět set let. Cílem tohoto praktického přístupu k filozofii je pomoci vám žít lépe. Doufáme, že v této knize není jediné slovo, které by se – abychom parafrázovali Senecu – nedalo nebo nemělo proměnit v činy. Právě s tímto záměrem vám tuto knihu předkládáme.

ČÁST I

DISCIPLÍNA VNÍMÁNÍ

LEDEN

JASNOST

1. 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 máme v rukou, a co naopak ne. Mezi tím, na co máme vliv, a na co ne. Když se vám kvůli počasí zpozdí let, můžete na pracovníka aerolinek vřískat, 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 přijatá rozhodnutí ani způsobenou bolest. *Mohou* však změnit budoucnost – prostřednictvím moci, kterou disponují v současnosti. Jak řekl Epiktétos, mají pod kontrolou rozhodnutí, jež v tomto okamžiku činí – to, co právě *dělají*.

Totéž platí pro nás tady a teď. Pokud se zaměříme na ujasnění toho, které části svého dne máme pod kontrolou, a které ne, nejenže budeme šťastnější a efektivnější, ale také budeme mít zřetelnou výhodu oproti lidem, kteří toho nejsou schopni.

2. ledna

VZDĚLÁNÍ JE SVOBODA

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

Epiktétos, *Rozpravy,* 2.1.21–22

Proč jste vzali do ruky tuto knihu? Proč vůbec otevíráte jakoukoli knihu? Ne abyste se ostatním jevili 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 – „konverzace s mrtvými", jak čtení a přemýšlení o moudrosti géniů popsalo delfské orákulum – nemá být samoúčelné; něco jím sledujeme.

Připomeňte si to ve dnech, kdy vám myšlenky utíkají všemi směry a kdy vám koukání na televizi nebo scrollování na telefonu dává větší smysl než čtení či studium filozofie. 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, ještě 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 obrátky, ochočí si nás.

Když se nebudete mít na pozoru, hrozí, že tito vetřelci ovládnou váš život a pohltí 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“. Anebo také prostě jen „ne“ (to je samo o sobě dostatečně výmluvný výrok). Možná tím zraníte city jiných lidí, možná na vás zanevřou. Nemusí to být snadné. Čím více ale budete odmítat věci, na nichž 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 také propůjčují strukturu této knize i mnohaleté cestě, na kterou jste se právě vydali). Tím se tento filozofický směr samozřejmě nevyčerpává – stoicismus měl i svůj svébytný přístup k logice a fyzice, ale to dnes příliš nevyužijeme. Když budete vědět, jak přesně se vyslovují složitá jména od Chrýsippa po Agrippiana nebo kdy a kde přesně se tyto osobnosti narodily, v každodenním životě vám to těžko pomůže. Jsou to v podstatě encyklopedické znalosti.

Kdybyste si ze stoicismu odnesli jen tento skromný rámec, tento návod k řešení problémů, před něž vás život staví, získali byste náskok před řadou filologů a rozhodně byste měli lepší předpoklady poradit si s tím, co pro vás má osud nachystáno:

Ovládejte své vnímání.

Usměrňujte své jednání (tak, aby bylo ku prospěchu ostatním).

Ochotně přijímejte, co je mimo vaši kontrolu.

Není to mnoho, ale současně je to spousta.

5. ledna

UJASNĚTE SI SVÉ ZÁMĚRY

„Nechť má veškeré tvé úsilí svůj směr, nechť někam míří. Lidi nedovádí k šílenství činorodost, nýbrž mylné představy."
Seneca, *O duševním klidu*, 12.5

Starověký svět se v mnoha ohledech podobá tomu modernímu. Seneca poznamenal, že kdybyste v průběhu dne zastavovali lidi a ptali se, kam jdou nebo o čem přemýšlejí, většina by nedokázala rozumně odpovědět.

Spousta lidí podle něj bezmyšlenkovitě přelétává od jedné věci k druhé a jsou hračkami vnějších podnětů a náhod. Reagují na dění, místo aby ho určovali. Pobíhají sem a tam a ženou se tu za podnětem, tu za myšlenkou – podle toho, co jim zrovna přijde pod nos.

Podle stoiků může *oiésis* (klamavá představa) nejen za duševní poruchy, ale také za chaotický život, který vede 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. 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 dychtícím po chvále z úst těch, kdo nemají žádné ponětí, kde jsou a kým jsou?“

Marcus Aurelius, *Hovory k sobě,* 8.52

V románu *Věčný divák* od Walkera Percyho si teta Emily, která svému synovci s oblibou posílá citáty Marca Aurelia, klade prostou otázku, již by si měl položit každý z nás: *Podle čeho žiješ?* Má tím na mysli, jaké zásady vyznáváme. Jak zní desatero, které řídí náš život? Kdo je hnací sílou toho, co děláme a proč to děláme?

Jenže většina lidí by ze sebe nevypravila kloudnou odpověď. 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, impulzivním jednáním a opakováním starých návyků? Život už je tak dost těžký, a když nevíte, kdo jste, na co přísaháte a o co vám jde, děláte si to ještě těžší.

7. ledna

SEDM JASNÝCH FUNKCÍ MYSLI

„Skutečnými úkoly duše jsou volba, odmítání, touha, odpor, příprava, účel a přijetí. Co tedy může znečistit mysl a zabránit jí ve správném fungování? Nic než naše vlastní nepřístojná rozhodnutí."

Epiktétos, *Rozpravy,* 1.1.23

Rozeberme si tyto úkoly jeden po druhém:

Volba – jednat a myslet správně
Odmítání – odolat pokušení
Touha – být lepší
Odpor – vyhýbat se negativitě, špatným vlivům, nepravdě
Příprava – na to, co nás čeká, a na to, co se může stát
Účel – naše vůdčí zásada a nejvyšší priorita
Přijetí – oprostit se od iluzí o tom, co máme pod kontrolou, a co ne (a být připraveni akceptovat to druhé)

Od toho máme mysl. Musíme zajistit, aby tyto úkoly plnila, a vše ostatní musíme vnímat jako její znečištění či zkaženost.

8. ledna

ROZPOZNEJTE SVÉ ZÁVISLOSTI

„Musíme se vzdát mnoha věcí, na kterých jsme závislí a považujeme je za přínosné. Jinak se vypaří naše smělost, která se musí neustále osvědčovat. Vyprchá velikost duše, protože nemůže obstát, pokud nezavrhne jako malicherné to, co davy opěvují coby žádoucí."

Seneca, *Listy Luciliovi,* 74.12b–13

To, co považujeme za neškodné slabůstky, se snadno zvrhne v nezpochybnitelnou závislost. Začínáme den kávou a časem vidíme, že se bez ní ráno neobejdeme. Kontrolujeme e-mailovou schránku, protože to je přece součást naší práce, a zanedlouho cítíme v kapse každých pár sekund fantomové vibrace. Takové nevinné návyky záhy ovládnou naše životy.

Tato drobná nutkání a puzení nejenže podemílají naši svobodu a svébytnost, ale také zatemňují naši mysl. Říkáme si, že vše máme pod kontrolou, ale je to pravda? Jak řekl jeden člověk, který s tím udělal bolestnou zkušenost, rovná se závislost „ztrátě svobody abstinovat". Vybojujme si tuto svobodu zpět. Vybojujme si sebekontrolu.

Každý tíhne k jiným závislostem. Práce? Drogy? Drby? Sportovní zápasy? Okousávání nehtů? Ať už jste posedlí čímkoli, musíte si vydobýt schopnost obejít se bez toho, protože odměnou vám budou jasnost, sebekontrola… a sebeúcta.

9. ledna

CO MÁME POD KONTROLOU, A CO NIKOLI

„Některé věci jsou v naší moci, jiné ne. V moci máme úsudek, volbu, chtění, nechuť – zkrátka vše, co je plodem našeho konání. Naopak v ní nemáme své tělo, majetek, společenskou pozici – zkrátka vše, co není plodem našeho konání. To, co máme ve své moci, je navíc z podstaty věci svobodné, bez omezení a překážek, zatímco to, co v moci nemáme, je slabé, otrocké a omezené a také cizí."

Epiktétos, *Rukojeť,* 1.1–2

Dnes budete čelit různým vnějším událostem a nebudete je mít pod kontrolou. Děsí vás to? Možná do jisté míry ano, ale trochu klidu do toho vneseme, když si uvědomíme, že můžeme kontrolovat své *postoje* vůči těmto událostem. Rozhodujeme, zda jsou dobré, či špatné, spravedlivé, či nespravedlivé. Situace samotná je mimo naši moc, ale to, co si o ní *myslíme,* je na nás.

Vidíte, jak to funguje? Každá drobnost, která je mimo vaši kontrolu – vnější svět, jiní lidé, štěstí, karma, cokoli –, se odráží ve sféře, která *je* pod vaší kontrolou. To samo o sobě vám dává značný prostor, značnou moc.

Nejlepší na tom je, že poctivé chápání toho, co je v naší moci, nám do světa vnáší jasno: vše, co máme, je naše vlastní mysl. Když se dnes necháte vtáhnout do okolního dění nebo do záležitostí jiných lidí, když se přistihnete, jak lkáte nad minulostí nebo cítíte úzkost kvůli něčemu, co vás čeká, uvědomte si toto: Energii zužitkujete mnohem lépe a patřičněji, pokud ji namíříte *dovnitř*.