

JOSEPH PIERCY



MALÁ KNIHA

STOICKEJ MÚDROSTI

Naučte sa umeniu
dobré žiť s klasickou
filozofiou

JOSEPH PIERCY

MALÁ KNIHA

STOICKEJ MÚDROSTI

Naučte sa umeniu
dobrého žitia s klasickou
filozofiou



ULTIMO PRESS

LITTLE BOOK OF STOIC WISDOM

Copyright © Michael O'Mara Books Limited 2025

Slovak edition © Silverzen, s.r.o., 2025

All rights reserved.

Z anglického originálu Joseph Piercy – *Little Book of Stoic Wisdom*,
vydaného vydavateľstvom Michael O'Mara Books Limited,
preložila Kristína Kohanová.

V roku 2025 vydalo vydavateľstvo Ultimo Press, Bratislava.

www.ultimopress.sk

Translation © 2025 Mgr. Kristína Kohanová

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Ultimo Grafix

Tlač: Finidr, s.r.o.

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: 978-80-8289-052-8 (epub)

Pre Polly

Obsah

Úvod	Prečo stoicizmus?	IX
PRVÁ ČASŤ	<i>MÚDROSŤ STAROVEKÝCH</i>	1
Prvá kapitola	Život pod maľovaným prístreškom	3
Druhá kapitola	Vzostup Rimanov	9
DRUHÁ ČASŤ	<i>UMENIE DOBRE ŽIŤ</i>	23
Tretia kapitola	Piliere stoicizmu	25
Štvrtá kapitola	Umenie úsudku	47
Piata kapitola	Umenie ovládať emócie	65
Šiesta kapitola	Pochopenie prírody	87
Siedma kapitola	Život so sebou a s druhými	107
TRETIA ČASŤ	<i>BEŽNÝ DEŇ V ŽIVOTE PRAKTIZUJÚCEHO STOIKA</i>	125
	<i>Ďalšie čítanie</i>	157
	<i>Vybraná bibliografia</i>	159
	<i>Poďakovanie</i>	160

ÚVOD

Prečo stoicizmus?



Čo nás môže sprevádzať na našej ceste?
Iba jedna vec: filozofia. To znamená udržiavať
božstvo v nás nedotknuté a bez ujmy, byť pánmi
rozkoše a bolesti, nerobiť nič bez cieľa, pravdy
a čestnosti a byť nezávislí od konania alebo
nekonania iných.*

Myšlienky k sebe – Markus Aurélius, Kniha II

* Marcus Aurelius, *Meditations*, prekl. Hammond, Martin, Penguin Random House, Londýn, 2006, s.15

Oxfordský slovník anglického jazyka definuje „stoika“ ako „človeka, ktorý je schopný znášať bolesť alebo problémy bez toho, aby sa sťažoval alebo dával najavo, čo cíti“. Takto sa toto slovo chápe viac-menej od jeho prvého objavenia sa v anglickom jazyku približne v 15. storočí. Často počujeme, že ľudia, ktorých postihlo nešťastie alebo neúspech, sú označovaní za „stoických“, pretože sa zdá, že sa s tým dobre vyrovnávajú, alebo sa nezdaajú byť takí utrpení, ako by sme si predstavovali. To viedlo k nesprávnej predstave o tom, že stoicizmus podporuje potláčanie emócií a prirodzených túžob; že stoici sú ako z kameňa, neschopní vyjadriť ľudské city. Hoci je pravda, že jeden z aspektov stoicizmu sa týka odolnosti voči nepriazni osudu, stoicizmus je oveľa viac než len „vziať to na vedomie“ a „ísť ďalej“.

Stoicizmus je filozofický smer, ktorý vznikol v starovekom Grécku a prvýkrát ho rozvinul Zénón z Kitia okolo roku 300 pred n. l. Vyučoval pod maľovanou kolonádou alebo prístreškom (*stoa*) v centre Atén, od ktorého je odvodený názov. Stoické princípy a myšlienky sa však začali presadzovať až v Ríme, približne o dve storočia neskôr, a to prostredníctvom senátora a dramatika Senecu, Epiktéta, ktorý sa ako bývalý otrok stal filozofom, a cisára Marka Aurélia. Stoicizmus spočiatku zahŕňal rôzne disciplíny vrátane formálnej logiky, gramatiky, fyziky, meteorológie a rétoriky, ale ako filozofický smer našiel svoj hlas až vo vypracovaní etického kódexu, ktorý naznačoval, ako žiť dobrý život.



* https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/stoic_1

Môže sa vám zdať zvláštne, že chcem myšlienky troch veľmi odlišných filozofov zo starovekého Ríma aplikovať na modernú spoločnosť. Mohli by ste si myslieť, že každodenné problémy, ktoré sa týkali Epiktéta narodeného v otroctve, sa výrazne líšia od našich každodenných problémov. Možno by sme mali ustúpiť a pozrieť sa na to zo širšej perspektívy – „pozrieť sa na to zhora“, ako hovoria stoici. Zmenila sa za posledných dvetisíc rokov základná otázka, ako žiť? Ľudia sú stále nešťastní, frustrovaní, bojazliví, zranení, nahnevaní, depresívni a plní obáv – možno viac ako kedykoľvek predtým. Môže teda staroveká filozofia riešiť tieto základné problémy, ktoré z času na čas trápia každého z nás?

Po prvé, stoicizmus je praktická filozofia, ktorá si cení činy a skutky pred teoretickými úvahami (hoci premýšľanie pred konaním je paradoxne súčasťou tohto procesu). Je to filozofia toho, čo „môžem robiť“, a nie toho „prečo“.

Jej podstatou je presvedčenie, že to nie sú veci samotné – či už ľudia, situácie, alebo okolnosti –, čo nám spôsobuje utrpenie, ale to, ako ich vnímame: naše úsudky. V tomto zmysle je všetko v našej mysli, a ak sa naučíme lepšie posudzovať okolnosti, môžeme sa zbaviť bolesti, zranení a obáv, ktoré nás znepokojujú. Stoicizmus sa snaží kontrolovať negatívne predstavy, ako sú strach, hnev alebo žiarlivosť, a to nielen preto, že sú založené na zákonitých úsudkoch, ale aj preto, že človeku nepomáhajú žiť bez stresu a často vedú k nesprávnym výsledkom a sporom.



Stoici tiež veria, že nie je správne dôverovať okolnostiam alebo veciam, ktoré sa bežne považujú za dobré samy osebe alebo za nevyhnutné predpoklady šťastného života. Môžu to byť peniaze, dobré zdravie, spoločenské postavenie alebo hmotný majetok. Tieto veci stoici označujú ako „vonkajšie“. Hoci väčšina ľudí by rada žila v peknom dome a nemusela sa starať o platenie účtov, tieto vonkajšie okolnosti samy osebe nezaručujú šťastie, spokojnosť a radostný život.



Jediné, čo máme pod kontrolou, sú naše myšlienky a náš charakter. Myseľ, ktorá funguje v súlade s rozumom, a cnostný charakter je všetko, čo potrebujeme, aby sme žili dobrý život, aby sme žili, ako hovoria stoici, ako „najlepšia verzia seba samého“. Stoici veria, že je možné žiť dobre za akýchkoľvek okolností, ak si osvojíme správne zmýšľanie. Vonkajšie okolnosti nám môžu a budú klásť prekážky (ako uvidíme neskôr, niektorí stoici si vychutnávajú výzvy), ale ak si osvojíme správny postoj, budeme odhodlaní a odolní, keď nás bude bičovať krutý a vrtkavý vietor nešťastia.

Epiktétos píše, že by ste sa mali „rozhodnúť byť takým typom človeka, ktorým chcete byť, a držať sa toho, či už v súkromí, alebo v spoločnosti“. Všetci túžime byť dobrými ľuďmi, a preto sa naša „pozornosť“ musí zamerať na pestovanie správneho stavu mysle. Stoici používajú pojem „pozornosť“ špecifickým spôsobom, nie ako dávať pozor v triede, ale skôr ako dávať pozor na úsudky a vyhýbanie sa

* Epictetus, *Discourses and Selected Writings*, prekl. a vyd. Dobbin, Robert, Penguin Random House, Londýn, 2008, s. 236

negatívnym a škodlivým emóciám. Ide o staromódny význam slovesa „venovať sa“, ako je to vo význame „staráť sa a bdiť“. Podobne ako sa záhradníci starajú o rastliny, musíme sa starať o svoj charakter a pestovať pozitívne vlastnosti, ako sú cnosti odvahy, spravodlivosti, umiernenosti a múdrosti, ktoré nám, ako ľudským bytostiam, umožnia rásť. Táto metafora prírody je mimoriadne vhodná, pretože cieľom stoikov je žiť v súlade s prírodou. To sa odráža v niektorých základných stoických hodnotách, ako je dôslednosť v našich presvedčeniach a hodnotách a udržiavanie harmónie s naším miestom v prírodnom poriadku ako celku.



Byť stoikom si vyžaduje rozvíjať zručnosti, akýsi súbor mentálnych procesov, ktoré si vyžadujú prax a sú procesom, nie konečným produktom. Je to celoživotný projekt, nie je to niečo, čo si niekto môže na chvíľu vyskúšať a zistiť, či mu to vyhovuje. Na ceste sa vyskytnú prekážky, ale chyby sú súčasťou procesu. Cieľom je, aby týchto chýb a omylov v úsudku bolo čoraz menej, aby život plynul hladko ako prúd rieky, ktorá sa vlieva do pokojného, slnkom zaliateho mora (Markus Aurélius vždy rád používal metaforu rieky).



Táto kniha je len východiskovým bodom, ktorý, dúfam, povzbudí ľudí k tomu, aby si stoicizmus osvojili ako návod na všímavosť a dobrý život. Venoval som sa kľúčovým oblastiam a pojmom tejto filozofie a uvádzam niekoľko praktických príkladov, ako ju možno uplatniť v našom každodennom živote. Mnoho ľudí sa obracia k stoicizmu a nachádza útechu v jeho hodnotách a jednoduchom, priamom, nie nezmyselnom prístupe k prekážkam a problémom moderného života. Dúfam, že táto kniha povzbudí ďalších ľudí, aby sa chopili stoického projektu.

Je ľahké prepadnúť sklúčenosti tvárou v tvár všetkému násiliu a rozdeleniu, nenávisti a zášti, s ktorými sa stretávame zdanlivo každý deň, takže aj keď sa len niekoľko ľudí zaviaže pestovať cnosti súcitu, tolerance, umiernenosti a odvahy, ktoré stelesňuje stoicizmus, svet bude taký, v akom chceme všetci žiť.

Veľa šťastia a starajte sa o seba aj o ostatných.



POZNÁMKA O PREKLADOCH A CITÁCIÁCH

Jedným z problémov pri používaní citátov zo spisov Senecu, Epiktéta a Marka Aurélia je, že existuje veľa rôznych prekladov, ktoré sa často dosť výrazne líšia vo vyjadrovaní. Jadro posolstva je viac-menej rovnaké, ale zdôraznenie niektorých slov niekedy spôsobuje, že význam je nejednoznačný alebo sa dá interpretovať rôzne. Za hlavný zdroj všetkých troch spisovateľov som považoval vydania Penguin Classic, ale trochu ma vykoľajili Senecove listy, najmä preto, že editor a prekladateľ Penguin vydania Robin Campbell vynechal niektoré listy, ktoré sa podľa neho opakovali alebo boli nudné, alebo sa Seneca len rozplýval nad slovnou efemérnosťou, ktorá nesúvisela so stoicizmom. Preto som pre tieto dodatočné listy použil online verziu niektorých Senecových diel prostredníctvom Wikisource, ktorá sa mi zdala byť vynikajúcim zdrojom. Pokiaľ ide o citácie, pri Markovi Auréliovi a Senecovi som použil rímske číslice, pretože takto sa najčastejšie uvádzajú, zatiaľ čo Epiktétos je v *Enchiridione* citovaný štandardným číslovaním kapitol a v *Rozpravách* rímskymi číslicami, to len tak na okraj.

Joseph Piercy

PRVÁ ČASŤ

MÚDROST STAROVEKÝCH



Stručné dejiny života
a diela hlavných
stoických filozofov

PRVÁ KAPITOLA

Život pod maľovaným prístreškom



Kto je dokonale múdry, je dokonale šťastný; ba práve začiatok múdrosti nám uľahčuje život.

Nestačí to len vedieť, musíme si to každodenným rozjímaním vtlačiť do mysle, a tak priviesť dobrú vôľu k dobrému zvyku.*

„O šťastnom živote“ (*De Vita Beata*) – Seneca mladší

* Seneca, *Dialogues and Essays*, prekl. Davie, John, Oxford University Press, Oxford, 2008, s. 85-112

Na severnom okraji antickej Aténskej agory stála *Stoa Poikile*, „maľovaný portikus“ alebo „maľovaný prístrešok“. *Stoas* v starovekom Grécku boli kryté chodníky alebo kolonády a boli súčasťou verejného zhromaždiska nazývaného *agora*. Politici prichádzali na *stoa*, aby predniesli vyhlásenia a proklamácie; pod *stoa* sa konali súdne procesy a arbitráže; konali sa tu obrady a obety bohom; obchodníci si tu postavili stánky, aby propagovali a predávali svoj tovar, a čo je možno najdôležitejšie, schádzali sa tu filozofi, aby hovorili a učili každého, kto chcel počúvať.



Predpokladá sa, že kynický filozof Kratés z Téb (365 – 285 pred n. l.), ktorý sa slávne vzdal svojho bohatstva a žil na ulici s chudobnými Aténčanmi, sa usadil v *stoa*, pretože sa tam učil od filozofa Diogena (404 – 323 pred n. l.). Pre svoju popularitu bol Kratés známy ako „otvárač dverí“, pretože sa hovorilo, že môže zaklopať na dvere ktoréhokoľvek aténskeho príbytku a vnútri ho vrelo privítajú. Grécky historik Plutarchos (46 – 119 n. l.) opisuje Kratéta ako človeka, ktorý sa vyznačuje nezdolne veselou povahou a každý deň žije, „akoby oslavoval“. Kratéta si veľmi vážili pre jeho múdrosť a pokojnú myseľ, často ho žiadali, aby rozhodoval spory a hádky a aby svojou „upokojujúcou rétorikou“ a „miernym úsudkom“ dosiahol zmierenie. Azda najväčší prínos do histórie však mal ako učiteľ Zénóna z Kitia (334 – 262 pred n. l.), zakladateľa stoeckej filozofickej školy.

Americký prezident Theodore Roosevelt si na svoju nebezpečnú výpravu po Rieke pochybností v roku 1912 vzal so sebou výťahok *Myšlienok k sebe* od Marka Aurélia. Roosevelt a jeho syn Kermit sa vydali preskúmať a zmapovať neznámy prítok Amazonky a prezident napísal o sile a odolnosti, ktorú čerpal z čítania *Myšlienok*.

Zénón sa narodil vo fénickej kolónii Kitium (Larnaka na dnešnom Cypre). O jeho pôvode sa vedú spory, pretože hoci Kitium bola od 12. storočia pred n. l. pevnosť Fénickej ríše a mala obdobia egyptskej aj perzskej nadvlády, žilo v nej veľké množstvo gréckeho obyvateľstva už okolo roku 1100 pred n. l., teda v období po trójskej vojne. To, čo je známe o Zénónovom živote, je väčšinou obsiahnuté v oveľa neskorších historických opisoch, ako sú *Životopisy slávnych filozofov* od Diogena Laertia, ktoré obsahujú Zénónov životopis. Podľa neho sa Zénón začal zaujímať o filozofiu po tom, ako navštívil delfskú veštiareň, aby sa opýtal, ako dosiahnuť osobné naplnenie v živote. Orákulum mu povedalo, že by mal „prijatť podobu mŕtvych“, čo si Zénón vysvetlil tak, že by mal študovať múdrosť starovekých.

Bohatý obchodník Zénón cestoval na lodi medzi Feníciou (v dnešnom Libanone) a gréckym prístavom Pireus, keď stroskotal. Zénón prišiel počas búrky o všetko svoje živobytie a dostal sa do Atén, kde sa pokúsil obnoviť svoj obchod. Po tom, čo si Zénón prečítal o Sokratovi v Xenofónových *Memorabiliach*, zbierke sokratovských dialógov, ponáhlal sa ku kníhkupcovi, aby sa opýtal, kde možno nájsť takých mužov ako Sokrates, a ten ho zoznámil s Kratésom, ktorý náhodou

prechádzal okolo.* Táto náhoda mala zásadný vplyv na Zénónov pohľad na osud a nešťastie, pretože po tom, čo prežil traumy zo stroskotania lode, mal následne šťastie stretnúť Kratésa, muža, ktorý zmenil smerovanie jeho života. Podľa Laertia Zénón neskôr často hovoril: „Keď som prežil stroskotanie lode, bol som na dobrej ceste.“†

Existuje názor, že stoicizmus mal rôzne vetvy alebo frakcie a že v skutočnosti nebol jednotným myšlienkovým smerom. V Egypte narodený grécky spisovateľ Athenaeus vo svojom diele *Deipnosophistae* („Filozofi pri stole“) píše, že existovali tri vetvy stoicizmu, ktoré nasledovali rôzne učenia posledných troch hláv stoickej školy: Diogenovo, Antipaterovo a Panaetiusovo.

Zénón niekoľko rokov študoval u Kratésa a pred založením vlastnej filozofickej školy sa učil aj od niekoľkých ďalších filozofov. Zo začiatku boli Zénón a jeho študenti známi ako zénóni, ale neskôr sa názov zmenil na stoici, keďže všetky ich stretnutia a vyučovanie sa konali v *Stoa Poikile*. Medzi Zénónovými stúpencami bol aj mladý boxer menom Kleanthes, ktorý sa po Zénónovej smrti stal hlavou školy. Kleanthes zasa vyučoval Chrysippa, predčasne vyspelého mladého Feničana, ktorý podobne ako Zénón prišiel do Atén kvôli nešťastiu po tom, ako ho podvodom pripravili o majetok a bohatstvo. Chrysippos sa stal Kleanthovým hviezdnyim žiakom a po Kleanthovej smrti prirodzeným nástupcom.

* Diogenes Laërtius, *Lives of Eminent Philosophers*, prekl. Mensch, Pamela, ed Miller, James, Oxford University Press, Oxford, 2008, s. 305

† Tamže, s. 305



Cennejšie ako zlato

Zénón obchodoval s farbivami na látky, najmä s murexom, ktorý sa vyrába zo slizu mäsožravých morských slimákov. Z murexu sa získava farbivo známe ako tyrský purpur, ktoré bolo v staroveku jedným z najcennejších tovarov a malo trojnásobnú hodnotu v zlato. Farbivo vytváralo žiarivú červeno-fialovú farbu, ktorá sa kvôli svojej vzácnosti a zložitému procesu získavania farbiva používala len na látky a odevy pre mimoriadne mocných a bohatých. Kleopatra údajne nechala zafarbiť všetky plachty na svojej kráľovskej bárke na tyrský purpur a táto farba bola symbolickou farbou rúch jeruzalemských veľkňazov. Tyrský purpur bol farbou tógy Júlia Céзара a v Ríme bol vydaný edikt, že túto farbu smie nosiť len cisár. Porušenie tohto zákona sa rovnalo zrade a trestalo sa smrťou. Termín „murex“ pre konkrétny druh slimáka ako prvý použil filozof Aristoteles (384 – 382 pred n. l.) vo svojom priekopníckom diele o zoológii *The History of Animals* (Dejiny živočíchov).



Stoici sa vďaka vytvoreniu nástupníckej línie, v ktorej sa žiaci vzdelávali na učiteľov, stali na niekoľko storočí najvýznamnejšou aténskou myšlienkovou školou, až kým sa centrum stoického myslenia nepresunulo do Ríma. V druhom storočí pred n. l. začali Rimania dobývať Grécko a uvalili na Atény vojenskú daň. V reakcii na to bola v roku 155 pred n. l. vyslaná do Ríma delegácia filozofov – Diogenes z Baby-lonu, hlava stoikov, spolu s dvoma zástupcami peripatetickej školy (založenej Aristotelom) – s diplomatickou misiou, aby predniesli sériu verejných prednášok na obranu Atén. Trochu konvenčných a konformistických Rimanov podnietili pokrokové myšlienky a radikálna rétorika, ktoré Diogenes a ostatní propagovali, a to inšpirovalo rozvoj rímskej vetvy stoicizmu, ktorá prekvitala takmer päť storočí a vytvorila vplyvné myšlienky Senecu, Epiktéta a Marka Aurélia, ktoré dnes slúžia ako základ stoického myslenia.

DRUHÁ KAPITOLA

Vzostup Rimanov



Šťastie tvojho života závisí od kvality tvojich
myšlienok, preto sa podľa toho chráň a dávaj si
pozor, aby si nemal myšlienky, ktoré nie sú
cnostné a prirodzene rozumné.*

Myšlienky k sebe – Markus Aurélius, Kniha III

* Marcus Aurelius, *Meditations*, s. 20