

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 jakémkoliv 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 jmenoval 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 Vzteklý 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 pohltní 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: Začínajte 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?

7. ledna

SEDM JASNÝCH FUNKCÍ MYSLI

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

Epiktétos, *Rozpravy*, 4.11.6–7

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

Souhlas – oprostít se od iluzí o tom, co máme pod kontrolou a co ne (a připravenost přijmout 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 jako 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, závislost znamená, že jsme „ztratili svobodu abstinovat“. Vybojujme si tuto svobodu zpět.

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

9. ledna

CO MÁME POD KONTROLOU, A CO NIKOLI

„Některé věci jsou v naší moci, jiné ne. V naší moci je náš úsudek, volba, chtění, nechuť – zkrátka vše, co je plodem našeho konání. V naší moci není naše tělo, majetek, společenská pozice – 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 pokusíte jednat mimo sféru svého vlivu, uvědomte si, že vaše úsilí bude daleko produktivnější, pokud je namíříte *dovnitř*.

10. ledna

KDYŽ TOUŽÍTE PO STÁLOSTI

„Podstatou dobra je jistý druh vědomé volby a podstatou zla je jiný její druh. Jakou roli v tom ale hrají vnější okolnosti? Jsou jen vstupními předpoklady pro naši vědomou volbu, která při nakládání s nimi dospěje ke svému vlastnímu dobru, či zlu. Jak naše volba dospěje k dobru? Určitě ne tím, že bude žasnout nad vstupními předpoklady. Pokud je totiž náš soud o vstupních předpokladech správný, vyplyne z toho dobrá volba, zatímco pokřivený úsudek dá vzniknout špatné volbě.“

Epiktétos, *Rozpravy*, 1.29.1–3

Stoikové usilují o stálost, stabilitu a klid. To jsou atributy, po kterých touží většina z nás, ale zdá se, že nám pokaždé proklouznou mezi prsty. Jak stoikové naplňují tento těžko polapitelný cíl? Jak si máme počínat, abychom ztělesňovali *eustatheiu* (tímto slovem popsal řecký historik Arriános myšlenky svého učitele Epiktéta)?

Jen tak samo od sebe se to nestane. A nestačí ani odbourat vnější vlivy či utéci někam za tichem a osamocněním. Tou správnou cestou je podrobit vnější svět filtrům svého vlastního úsudku. To je úkol, se kterým se náš rozum umí popasovat: vezme pokroucenou, matoucí a zdrcující podstatu vnějších okolností a udělá v nich pořádek.

Jsou-li ale naše soudy pokřivené, protože nespolehneme na rozum, bude pokřivené i vše, co vyprodukují, a v důsledku toho ztratíme uprostřed spěchu a chaosu schopnost stát nohama pevně na zemi. Chcete-li se ukotvit a nastolit jasnost, neprohloupíte, pokud vsadíte na zdravý úsudek.

I I. ledna

KDYŽ TOUŽÍTE PO NESTÁLOSTI

„Pokud člověk obrátí svou pozornost ke svým vědomým rozhodnutím a ke krokům, které z nich vyplývají, vybuduje si zároveň vůli vyhýbat se všemu ostatnímu. Pokud ale obrátí pozornost od svých vědomých rozhodnutí k věcem, na něž nemá vliv, a bude se chtít vyhnout tomu, o čem rozhodují ostatní, bude vyvedený z míry, bojácný a nestálý.“

Epiktétos, *Rozpravy*, 2.1.12

Zen-buddhistického filozofa si představujeme jako mnicha v tichých, zelených kopcích nebo v půvabném chrámu na skalním útesu. Stoikové jsou přesným opakem těchto představ. Stoikové, to jsou muž na tržišti nebo také senátor v římském fóru, statečná žena čekající na návrat svého muže z bitvy či sochařka pilně pracující v ateliéru. Společně mají vnitřní klid.

Epiktétos nám připomíná, že klid a stabilita jsou důsledky našich rozhodnutí a úsudku, nikoli důsledky prostředí, v němž se nacházíme. Zkusíte-li se odpoutat od veškerých vlivů narušujících váš klid, jako jsou jiní lidé, vnější události či stres, nikdy neuspějete. Vaše problémy vám budou v patách, jakkoli před nimi budete utíkat a kamkoli se před nimi schováte. Pokud se ale pokusíte vyhnout škodlivým, rušivým *soudům*, které jsou původcem těchto problémů, budete se těšit stabilitě a stálostí, ať už jste kdekoli.

12. ledna

TA SPRÁVNÁ CESTA KE KLIDU

„Za rozbřesku, během dne i v noci měj na paměti, že ke štěstí vede jen jedna cesta. Ta spočívá v tom, že upustíš od všeho, co leží mimo sféru tvého vlivu, nebudeš nic jiného považovat za své vlastnictví a všechno ostatní přenecháš bohům a osudu.“

Epiktétos, *Rozpravy*, 4.4.39

Dnes ráno si uvědomte, co máte pod kontrolou, a co ne. Připomeňte si, že se máte zaměřit na to první, nikoli na to druhé. Před obědem si vzpomeňte, že jediné, čím opravdu disponujete, je schopnost rozhodovat se (a používat k tomu rozum a úsudek). O to a pouze o to vás nikdo nemůže zcela připravit.

Odpoledne si připusťte, že – odhlédnete-li od svých vlastních rozhodnutí – nemáte svůj osud plně ve svých rukou. Svět se točí a my se točíme s ním: někdy správným směrem, jindy ne.

Večer si znovu uvědomte, na kolik věcí nemáte žádný vliv a kde začíná a končí sféra vašich rozhodnutí.

Uléhejte s myšlenkou na to, že spánek je formou odevzdanosti a důvěry a že přichází snadno. A připravte se na to, že až se probudíte, rozběhne se tento cyklus nanovo.

13. ledna

SFÉRA KONTROLY

„Ovládáme svá vědomá rozhodnutí a veškeré činy, jež závisejí na morální vůli. Mimo naši kontrolu se nachází naše tělo se všemi svými částmi, náš majetek, rodiče, sourozenci, děti či země – cokoli, s čím můžeme cítit sounáležitost.“

Epiktétos, *Rozpravy*, 1.22.10

Tato myšlenka je tak zásadní, že neuškodí, když si ji zopakujeme: moudrý člověk ví, co je v jeho moci, a co ne.

Dobrá zpráva je, že zapamatovat si, co je v naší moci, není vůbec těžké. Podle stoiků obsahuje sféra kontroly jedinou věc: NAŠI MYSL. Ano, je to tak: dokonce ani naše fyzické tělo není zcela uvnitř této sféry: kdykoli můžeme onemocnět nebo utrpět úraz vedoucí k tělesnému postižení, nebo se můžeme třeba vydat do zahraničí a tam nás mohou uvěznit.

To jsou ale dobré zprávy, protože se nám tím radikálně omezuje okruh věcí, kterými se musíme zabývat. V jednoduchosti tkví jasnost. Všichni ostatní kolem nás kmitají s kilometrovým seznamem úkolů, které ve skutečnosti vůbec nespádají do jejich kompetence, zatímco my máme seznam s jedinou položkou. Máme na starost výlučně svá rozhodnutí, svou vůli, svou mysl.

Tak na ně dbejte.

14. ledna

OSVOBOĎTE SVOU MYSL

„Pochop konečně, že v sobě máš něco mocnějšího a božstějšího než to, co budí tělesnou náruživost a cloumá s tebou jako s loutkou. Co právě teď ovládá tvé smýšlení? Není to strach, podezřívavost, touha nebo něco podobného?“

Marcus Aurelius, *Hovory k sobě*, 12.19

Pomyslete jen na všechny ty zájmy, které mají políčeno na naši peněženku či sekundu naší pozornosti. Potravinářští technologové míchají ingredience, aby polechtali naše chuťové pohárky. Inženýři ze Silicon Valley vymýšlejí aplikace, které jsou stejně návykové jako hazardní hry. Média si cucají z prstu příběhy, které v nás vyvolávají pobouření a vztek.

To je jen několik příkladů pokušení a sil, které na nás působí, rozptylují nás a odvádějí nás od toho, na čem skutečně záleží. Marcus Aurelius měl to štěstí, že se nemusel vypořádávat s těmito extrémními aspekty naší moderní kultury. O rušivé nástrahy ale neměl nouzi ani on: fámy, práce, která nebere konce, ale také strach, podezírání a chtíč. Každá lidská bytost se zmítá ve víru těchto vnitřních a vnějších sil, které nabírají na intenzitě, takže je pro nás stále těžší vymanit se z jejich moci.

Filozofie nás prostě žádá, abychom se koncentrovali a snažili se nebýt pouhými pěšáky na šachovnici. Viktor Frankl v díle *Vůle ke smyslu* napsal, že uvnitř člověka zápolí pudy s hodnotami. Tyto hodnoty a vnější uvědomění nám brání v tom, abychom byli loutkami. Jistě, soustředění vyžaduje práci a uvědomění, ale není to lepší než nechat se vodit jako marioneta?

15. ledna

MÍR JE SCHOPNOST JÍT SI SVOU CESTOU

„Klid najde jen ten, kdo dosáhl neochvějně, pevné síly úsudku. Ti ostatní neustále klopýtají ve svých rozhodnutích a střídavě odmítají a přijímají, co jim přijde do cesty. Co je příčinou této nepevnosti? Nedostatek jasnosti, kvůli němuž musejí spoléhat na výsostně kolísavé vodítko – veřejné mínění.“

Seneca, *Listy Luciliovi*, 95.57b–58a

Seneca ve svém eseji o klidu používá řecké slovo *euthymia*, které definuje jako víru v sebe samotného a v to, že se člověk nachází na správné cestě, takže nepodléhá pochybnostem, jež by ho nutily kráčet ve změti stop, které zanechali lidé ubírající se všemožnými směry. Tento stav myslí podle něj navozuje klid.

Tuto víru nám propůjčuje jasná vize. Neříká se tím, že si vždy budeme či že bychom si měli být vším stoprocentně jistí. Důležité je, abychom se mohli spolehnout na to, že se celkově ubíráme správným směrem – abychom se nemuseli neustále srovnávat s ostatními lidmi či měnit názor každé tři sekundy, když narazíme na nové informace.

Klid a mír namísto toho nacházíme ve *své vlastní* cestě a v tom, že se jí držíme, že neměníme kurz. Tu a tam přirozeně něco doladíme, ale nedbáme zpěvu sirén, které nás vábí k útesům.

16. ledna

NIKDY NIC NEDĚLEJTE ZE ZVYKU

„Ve většině dalších věcí tedy na nové okolnosti nereagujeme v souladu se správnými předpoklady, nýbrž tím, že se řídíme prachmizernými návyky. Pokud je tomu tak, musí žák dělat vše, co je v jeho silách, aby se nad to povznesl, aby přestal vyhledávat potěšení a uhýbat před bolestí, aby přestal lpět na životě a děsit se smrtí a aby ve věcech majetku a peněz přestal upřednostňovat přijímání před dáváním.“

Musonius Rufus, *Přednášky*, 6.25.5–11

Zeptáte se pracovníka: „Proč jste postupoval zrovna takhle?“ Odpoví vám: „Protože takhle to tu děláme odjakživa.“ Taková odpověď vyvolává pocit zmaru u každého dobrého šéfa a nutí každého podnikatele, aby zbystřil. Zaměstnanec přestal přemýšlet a tupě jedná tak, jak si navykl. Firmě hrozí, že ji smete konkurence, a každý přemýšlející šéf se s takovým pracantem zřejmě rychle rozloučí.

Stejnou nemilosrdnost bychom měli praktikovat ve svých návycích. Vždyť filozofii studujeme právě proto, abychom se vymanili ze zažitých vzorců. Zamyslete se nad tím, co děláte mechanicky či ze zvyku. *Je to opravdu ten nejlepší postup?* Mějte jasno v tom, proč děláte, co děláte, a dělejte to z těch správných důvodů.

17. ledna

KONEC ZAHÁLKY, ŠUP DO PRÁCE

„Jsem tvůj učitel a ty se vzděláváš v mé škole. Mým cílem je, abys dosáhl celistvosti, aby tě nic nespojovalo, aby tě nepokoušelo nutkání, abys žil beze studu, aby ses těšil svobodě, prosperitě a štěstí, abys v malých i velkých věcech vzhlížel k nebesům, a tvým cílem je osvojit si všechny tyto dovednosti a nacvičit si je. Proč tedy nedotáhneš do konce to, co je třeba, pokud před sebou máš správný cíl a já, tvůj učitel, mám vedle správného cíle i potřebnou průpravu? Čeho se ti nedostává? (...) Tato práce je proveditelná a je tím jediným, co je v naší moci. (...) Co bylo, bylo. Teď se musíme pustit do práce. Věř mi a uvidíš.“

Epiktétos, *Rozpravy*, 2.19.29–34

Pamatujete se, jak jste se ve škole nebo v rané fázi svého života báli něco zkusit, protože jste se obávali, že se vám to nepodaří? Většina teenagerů raději dělá vylomeniny, než aby pořádně zabrali. Polovičaté, nevázně míněné úsilí jim poskytuje praktickou výmluvu: „To je fuk, vždyť jsem se ani pořádně nesnažil.“

S přibývajícimi roky přestává být selhání tak banální záležitostí. V sázce najednou nejsou nicneříkající školní známky nebo pohár z univerzitní sportovní soutěže, nýbrž kvalita našeho života a naše schopnost vypořádat se s okolním světem.

Nenechtejte se tím ale zastrašit. Můžete se učit od těch nejlepších učitelů na světě, konkrétně od nejmoudřejších filozofů, kteří kdy kráčeli po naší planetě. Máte na to, a váš učitel po vás navíc chce něco veskrze jednoduchého: pusťte se do práce. Zbytek přijde sám.

18. ledna

VNÍMEJTE SVĚT JAKO BÁSNÍK A UMĚLEC

„Prožij tento krátký čas v souladu s přírodou a dojdí k místu svého posledního odpočinku důstojně, podobně jako když zralá oliva spadne a blahorečí zemi, která ji živila, a děkuje stromu, na němž vyrostla.“

Marcus Aurelius, *Hovory k sobě*, 4.48.2

Hovory *k sobě* jsou protkány vskutku vytríbenými slovními obrazy, což je překvapivé, když si uvědomíme, pro koho Marcus Aurelius tuto knihu psal (pro sebe, jak plyne z jejího názvu). V jedné pasáži opěvuje nevšední půvab přírodního procesu, „klasy sklánějící se k zemi, svaštěné obočí lva, pěnu vytékající kancům z tlamy“. O obraznost těchto živých pasáží se zasloužil soukromý učitel rétoriky Marcus Cornelius Fronto, který je vedle Cicera obecně považován za nejlepšího římského řečníka. Císař Antoninus Pius tohoto skvostného rétora vybral, aby jeho adoptivnímu synu Marku Aureliovi vštěpil základy myšlení, psaní a mluvení.

Nejsou to jen dobře znějící fráze. Autorovi – a nyní i nám – poskytl působivý pohled na všední události včetně těch, ve kterých zdánlivě netkví žádná velká krása. Jen oko umělce dokáže docenit, že konec života se podobá tomu, když dozrálé ovoce spadne ze stromu. Jen oko básníka si povšimne toho, že „jestliže se pečce chléb, lec-které jeho části popraskají, a právě tyto pukliny, které jsou do jisté míry proti pekařovu záměru, vypadají jaksí hezky a budí zvláštním způsobem chuť k jídlu“.

Schopnost vidět něco, co jiní nevidí, a nalézat milosrdenství a harmonii v místech, která ostatní přehlížejí, v sobě nese jasnost (a radost). Není to mnohem lepší než vnímat svět jako temné místo?

19. ledna

KAM SE VRTNETE, TAM MÁTE NA VÝBĚR

„Pódium a vězení jsou dvě různá prostředí. První je ušlechtilé a druhé nízké, ale v obou z nich si můžeš udržet svobodu volby, pokud si to přeješ.“

Epiktétos, *Rozpravy*, 2.6.25

Stoikové měli velice rozmanité osudy. Někteří byli bohatí, jiní se narodili na samém dně rigidní hierarchie římské společnosti. Někteřým přálo štěstí, jiní to měli nepředstavitelně složité. To platí i pro nás – každý z nás na cestě k filozofii urazil jinou cestu než ti ostatní a štěstěna se na nás střídavě usmívá a mračí.

Za všech okolností – v nouzi i v hojnosti – však před námi stojí jediný úkol: zaměřovat se na to, na co opravdu máme vliv. Momentálně nás možná stíhá jedna hrůza za druhou, zatímco ještě před několika lety jsme si žili na vysoké noze. Za pár dní na tom zase můžeme být tak dobře, že se s tím skoro ani nebudeme umět srovnat. Jen na jedné věci se nic nezmění: na naší svobodě volby – jak v zásadních věcech, tak v detailech.

V tom spočívá jasnost. Ať už jsme kýmkoli a nacházíme se kdekoli, vždy platí, že nejdůležitější jsou naše rozhodnutí. Jaká jsou? Jak je později budeme posuzovat? Jak z nich vytěžíme maximum? To jsou otázky, které nám klade život, bez ohledu na to, zda jsme zrovna dole, nebo nahoře. Jak na ně odpovíte vy?

20. ledna

ZAŽEHNĚTE SVÉ MYŠLENKY

„Tvé zásady nemohou odumřít, pokud nezadusíš myšlenky, které je přikrmují, protože v moci člověka je neustále rozdmýchávat nové ideje. (...) Můžeme se probudit do nového života. Dívej se na věci, jako ses na ně díval kdysi. V tom spočívá nový život.“

Marcus Aurelius, *Hovory k sobě*, 7.2

Máte za sebou pár týdnů pod psa? Vzdalujete se od zásad a názorů, které jsou vám drahé? Na tom není nic zavrženíhodného; stává se to každému.

Vzhledem k tomu, že si Marcus Aurelius zapsal výše uvedená slova, se to patrně přihodilo i jemu. Snad měl co do činění s neústupnými senátory nebo mu dělal vrásky jeho nezvedený syn. Možná v těchto situacích vybuchl, propadl sklíčenosti nebo místo promyšlených kroků jednal zbrkle. Reagoval by někdo jinak?

Musíme ale mít na paměti, že bez ohledu na to, co se stane a jak neuspokojivě jsme se chovali v minulosti, zůstaly naše zásady beze změny. Můžeme se k nim kdykoli vrátit a přijmout je. To, co se stalo včera – ba i to, co se stalo před pěti minutami – je minulost. Svůj život můžeme znovu zažehnout a restartovat, kdykoli se nám zlíbí. Tak proč ne hned teď?

21. ledna

RANNÍ RITUÁL

„Jakmile ráno vstaneš, ze všeho nejdříve si polož tyto otázky:

- Co mi chybí k tomu, abych se osvobodil od vášni?
- Dosáhl jsem klidu?
- Kým jsem? Pouhým tělem, majitelem statků či dobré pověsti?
Ne, nic takového.
- Čím tedy? Racionálním tvorem.
- Tak co se ode mne chce? Abych přemýšlel o svých činech.
- Jakým způsobem jsem přišel o klid?
- Udělal jsem něco nepřátelského, bezohledného, bezcitného?
- Co jsem ve všech těchto situacích měl učinit, ale neučinil?“

Epiktétos, *Rozpravy*, 4.6.34–35

Řada úspěšných lidí má ranní rituál. Někteří medituji, jiní cvičí. Mnoho lidí zahajuje den psaním deníku – jen pár stránek, na kterých si poznamenají své myšlení, obavy a naděje. V tomto případě nejde tolik o aktivitu samotnou jako spíše o ritualizovanou reflexi. Cílem je udělat si čas na sebezpytování a přemýšlení.

Jen máloco doporučovali stoikové tak naléhavě jako vyhradit si čas na tyto činnosti. Netušíme, zda si Marcus Aurelius psal *Hovory k sobě* ráno, či večer, ale víme, že si pro sebe ukořistil tiché chvíle o samotě – a že psal pro sebe, nikoli pro někoho jiného. Hledáte-li vhodný námět pro svůj vlastní rituál, Markův příklad a Epiktétův seznam rozhodně nejsou špatná volba.

Počínaje dneškem si každý den kladte tytéž náročné otázky. Dejte filozofii a tvrdé práci prostor, aby vás dovedly k lepším odpovědím. Jedno ráno po druhém, až do konce svých dní.

22. ledna

OHLÉDNUTÍ ZA UPLYNULÝM DNEM

„Budu se neustále pozorovat a každý den patričně zhodnotím, což je mimořádně užitečné. Právě to, že se nikdo z nás neohlíží za svým vlastním životem, nás totiž kazí. Přemýšlíme jen o tom, co nás zrovna čeká. Jenže naše budoucí záměry jsou zakořeněny v minulosti.“

Seneca, *Listy Luciliovi*, 83.2

Vdopise svému staršímu bratru Novatovi popisuje Seneca přínosné cvičení, které odkoukal od jiného významného filozofa. Každý den si kladl variace na tyto otázky: *Jaký špatný návyk jsem dnes udržel na uzdě? V čem jsem nyní lepší? Byly mé činy spravedlivé? Jak se mohu zdokonalit?*

Za rozbřesku či za soumraku zasedá každý stoik hodný toho jména ke svému deníku a rekapituluje, co udělal, co si myslel, co by mohl zlepšit. Z tohoto důvodu jsou *Hovory k sobě* od Marka Aurelia poněkud záhadné: tato kniha vznikla k utřídění vlastních myšlenek, nikoli pro veřejný prospěch. Sepisování stoických cvičení bylo a je rovněž formou praktikování této filozofie – stejně jako modlitby či náboženské zpěvy.

Pište si deník. Je jedno, zda své myšlenky budete svěřovat počítači nebo malému zápisníku. Udělejte si na sklonku dne čas na to, abyste si vědomě zpřítomnili jeho události. Buďte ve svých hodnoceních nemilosrdní. Všimněte si toho, co přispělo k vaší pohodě, a co ji naopak narušovalo. Zapisujte si, na čem byste rádi pracovali, a poznamenávejte si citáty, které vás zaujaly. Pokud vynaložíte úsilí k zaznamenání těchto myšlenek, je méně pravděpodobné, že na ně zapomenete. Výhodou je, že vždy budete mít pohotový nástroj, kterým můžete poměřovat své úspěchy.

23. ledna

PRAVDA O PENĚZÍCH

„Nyní se podívejme na člověka, který je vskutku zámožný. Kolik toho má společného s nuzákem! Když se vydává na daleké cesty, musí se krotit v tom, co si vezme s sebou. Když někam spěchá, musí se obejít beze své družiny. A což teprve ten, kdo slouží v armádě! Jak málo svého majetku smí mít u sebe...“

Seneca, *Matce Helvii o útěše*, 12.1.1.b–2

Spisovatel F. Scott Fitzgerald, který v románech jako *Velký Gatsby* tak barvitě líčil životní styl bohatých a slavných, otevírá jednu ze svých povídek řádky, jež zlidověly: „Povím vám něco o velmi bohatých lidech. Jsou jiní než vy a já.“ Několik let po zveřejnění této povídky mu udělil šťouchanec jeho přítel Ernest Hemingway, když napsal: „Jistě: mají více peněz.“

Toto nám chce Seneca připomenout. Jakožto jeden z nejbohatších mužů Říma z vlastní zkušenosti věděl, že peníze mění život jen nepatrně. Nedokážou vyřešit problémy, o kterých si nemajetní lidé namlouvají, že by se jich zbavili, kdyby zbohatli. Žádné materiální statky nemají takovou moc. Vnější věci nemohou napravit vnitřní problémy.

My na to neustále zapomínáme, což působí spoustu zmatku a bolesti. Hemingway později o Fitzgeraldovi napsal: „Myslel si, že bohatí jsou zvláštní, oslňující plemeno, a když zjistil, že to tak není, srazilo ho to na kolena stejně jako všechny ostatní věci, s nimiž se pral.“ Pokud se nezměníme, dopadneme stejně.

24. ledna

USILUJTE O HLUBŠÍ POROZUMĚNÍ

„Rustikovi jsem zavázán za to, (...) že jsem si zvykl pozorně číst, že se nespokojuji s povšechným chápáním celku a že zbrkle nepřítakávám žvanilům.“

Marcus Aurelius, *Hovory k sobě*, 1.7.3

V úvodu první knihy *Hovorů k sobě* vyjmenovává Marcus Aurelius lidi, kterým je za něco vděčen. Bere jednoho po druhém ty, kdo na něho měli zásadní vliv, a děkuje jim. Zmínku si zasloužil i Quintus Junius Rusticus, učitel, který mu vštěpil lásku k naprosté jasnosti a pochopení neboli touhu nezůstat při učení na povrchu.

Také s Epiktétovým učením se Marcus seznámil díky Rustikovi. Ten mu dokonce zapůjčil svůj vlastní svazek Epiktétových přednášek. Marcus se evidentně nespokojil s přibližným pochopením jádra těchto rozprav a se slepým přijetím toho, co mu učitel doporučil. Paul Johnson jednou o americkém intelektuálovi Edmundu Wilsonovi v žertu prohlásil, že každou knihu čte, jako by na tom závisel jeho život. Tímto způsobem četl Marcus Epiktéta, a když získané poznatky shledal uspokojivými, *nasál* je do sebe. Staly se součástí jeho DNA. Celý život je pak obšírně citoval a nacházel v jejich znění skutečnou jasnost a sílu navzdory nepředstavitelnému luxusu a moci, jež později nabyl.

Tento druh hlubokého čtení a studia musíme pěstovat i my, a proto zde čteme pouze jednu stránku denně namísto celé kapitoly. Proč? Abychom měli podmínky pro pozorné a hluboké čtení.

25. ledna

JEDINÁ ODMĚNA

„Co má tedy vůbec cenu? Myslím, že toto: rozvíjet či zastavovat svou činnost podle toho, co potřebujeme pro svou vlastní přípravu. To je smyslem veškeré snahy o vzdělávání sebe i jiných – to skutečně má cenu. Pokud se toho budeš pevně držet, přestaneš bažít po všech ostatních věcech. (...) V opačném případě nebudeš svobodný, soběstačný a prostý náruživosti, nýbrž závistivý, žárlivý a podezřívavý k těm, kteří mají moc tě o ty věci připravit, a budeš pletichařit proti těm, kteří mají to, čeho si ceníš. (...) Budeš-li mít úctu ke své vlastní duši a budeš-li si jí vážit, dojdeš ke spokojenosti, budeš lépe vycházet se svými bližními, budeš ve větší harmonii s bohy a budeš velebit vše, co pro tebe stanovili a co ti přisoudili.“

Marcus Aurelius, *Hovory k sobě*, 6.16.2b–4a

Čistá hodnota aktiv Warrena Buffetta činí zhruba 65 miliard dolarů, ale on pořád žije v domě, který si v roce 1958 pořídil za 31 500 dolarů. Ačkoli si hráč amerického fotbalu John Urschel ve službách klubu Baltimore Ravens přijde na miliony dolarů, vystačí si s 25 000 dolary ročně. Kawhi Leonard, hvězda basketbalového týmu San Antonio Spurs, stále jezdí ve voze Chevy Tahoe, rok výroby 1997, který si koupil ještě jako teenager, i když má v kapse smlouvu zhruba na 94 milionů dolarů. Proč? Nejde o to, že by tito muži škludlili. *Důležité je, že to, na čem si zakládají, je levné.*

Buffett, Urschel ani Leonard nemají takovou povahu náhodou: jejich životní styl je výsledkem pečlivě nastavených priorit. Pěstují si koníčky, které jsou daleko pod jejich finančními možnostmi, a tak by se věcem, na kterých si opravdu zakládají, mohli věnovat při *libovolném* příjmu. No a shodou okolností nepředstavitelně zbohatli. Jasnost, jakou mají v tom, co na světě milují nejvíce, znamená, že si mohou užívat života. Znamená to, že by byli šťastní, i kdyby se trhy zhroutily nebo kdyby jim kariéru zmařil úraz.

Čím více toho chceme a čím více toho musíme udělat, abychom si to mohli dopřát, tím méně si ve skutečnosti život vychutnáváme – a tím méně jsme svobodní.

26. ledna

SÍLA MANTRY

„Oprosti se od chybných dojmů ve své mysli a neustále si opakuj, že máš dostatečnou duševní sílu na to, aby sis držel odstup od veškerého zla, chtění či jakéhokoli vzruchu, a že když vidíš skutečnou podstatu věcí, dáš jim, co zasluhují. Nikdy nezapomínej na tuto sílu, kterou tě příroda vybavila.“

Marcus Aurelius, *Hovory k sobě*, 8.29

Každý, kdo někdy zašel na hodinu jógy nebo se seznámil s hinduistickým či buddhistickým učením, pravděpodobně narazil na pojem „mantra“. V sanskrtu to znamená „posvátné vyjádření“ (slovo, větu, myšlenku, či dokonce zvuk), které má za cíl nastolit jasnost či poskytnout duchovní vodítko. Mantra může být obzvláště užitečná při meditaci, jelikož nám umožňuje odstínit všechno ostatní, když se potřebujeme soustředit.

Je tedy příhodné, že Marcus Aurelius přišel se stoickou mantrou jakožto připomínkou, k níž se můžeme uchýlit, když na sobě pocítíme falešné představy, rušivé faktory či tlaky každodenního života. Jeho mantra v podstatě říká: „Síla, kterou mám v sobě, mi umožňuje nepustit si to k tělu. Vidím totiž pravdu.“

Klidně si to přeformulujte, jak se vám líbí. Důležité ale je, abyste měli svou mantru a používali ji k nalezení jasnosti, po které prahnete.

27. ledna

TŘI OBLASTI VZDĚLÁNÍ

„Existují tři oblasti vzdělání, se kterými se musí obeznámit každý, kdo chce být moudrým a dobrým. První se dotýká tužeb a averzí – aby člověk nikdy nepřeháněl v tom, po čem touží, a neupadl do toho, k čemu chová odpor. Druhá je spojena s podněty (a obecněji s povinnostmi), jež nás vedou k tomu, abychom jednali, či se naopak jednání zdrželi s rozmyslem a z dobrých důvodů, nikoli lehkomylně. Třetí se vztahuje k oproštění se od klamu, k vyrovnanosti a k celé sféře úsudku, k potvrzení, které naše mysl uděluje všemu, co vnímá. Z těchto oblastí je nejdůležitější a nejnaléhavější ta první, související s vášněmi, poněvadž silné emoce vznikají, pouze když selžeme ve svých tužbách a averzích.“

Epiktétos, *Rozpravy*, 3.2.1–3a

Dnes se podíváme na tři oblasti vzdělání, které nám předestírá Epiktétos.

Nejdříve musíme zvážit, co si přejeme a čeho bychom se měli vystríhat. Proč? Abychom chtěli to, co je dobré, a měli se na pozoru před tím, co je špatné. Nestačí jen naslouchat vlastnímu tělu, jelikož to, k čemu tíhneme, nás často může svést na scestí.

Dále si musíme vzít na paškál to, co nás nutí jednat, tedy svou *motivaci*. Jednáme, jak jednáme, ze správných důvodů? Nebo proto, že jsme přestali přemýšlet? Nebo se snad domníváme, že *musíme* něco udělat?

Nakonec se dostaví naše schopnost vidět věci jasně a patřičně, pokud využíváme velký dar přírody: *rozum*.

Jsou to rozmanité oblasti vzdělání, ale v praxi jsou nerozuzlitelně propojeny. Náš úsudek ovlivňuje, po čem toužíme. Naše tužby – stejně jako náš úsudek – utvářejí způsob, jakým jednáme. Nemůžeme však očekávat, že se to prostě stane. Do každé části svého života musíme investovat myšlenky a energii. Pokud tak učiníme, dospějeme ke skutečné jasnosti a úspěchu.

28. ledna

UČTE SE OD MOUDRÝCH

„Důkladně se podívej na princip, kterým se lidé – obzvláště ti moudří – řídí, před čím utíkají a co vyhledávají.“

Marcus Aurelius, *Hovory k sobě*, 4.38

Seneca řekl: „Bez pravítka pokřivené nenarovnáš.“ Moudří lidé v našich životech mají za úkol sloužit nám jako vzor a inspirace. Své myšlenky soudíme jejich očima a testujeme si na nich své předpoklady.

Komu tuto roli přisoudíte, je na vás. Možná svému otci či matce. Možná některému filozofovi, spisovateli či mysliteli. Nebo patříte k těm, kteří se na životních křižovatkách ptají, jak by si počínal Ježíš?

Tak či tak, někoho si vyberte a sledujte, co dělá (a co *nedělá*), a zkuste se zařídit stejně.