



PRVÁ ČASŤ
DISCIPLÍNA TÚŽBY

JANUÁR

JASNOST

1. januára

OVLÁDANIE A VOĽBA

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

— EPIKTÉTOS, *MYŠLIENKY*, 2.5.4 – 5

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

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

2. januára

VZDELANIE JE SLOBODA

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

— EPIKTÉTOS, *MYŠLIENKY*, 2.1.21-23A

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

3. januára

BUĎTE NEKOMPROMISNÍ K NEDÔLEŽITÝM VECIAM

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

— SENECA, *PAULINOVÍ O KRÁTKOSTI ŽIVOTA*, 3.3B

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

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

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

4. januára

VELKÁ TROJKA

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

— MARKUS AURÉLIUS, *MYŠLIENKY K SEBE*, 9.6

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

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

Ovládajte svoje túžby.

Usmernite vhodne svoje činy.

Dobrovoľne prijmite to, čo je mimo vašej moci.

To je všetko, čo treba urobiť.

5. januára

VYJASNITE SI SVOJE ZÁMERY

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

— SENECA, *SERENOVÍ O DUŠEVNOM POKOJI*, 12.5

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

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

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

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

6. januára

KDE, KTO, ČO A PREČO

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

— MARKUS AURÉLIUS, *MYŠLIENKY K SEBE*, 8.52

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

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

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

7. januára

SEDEM JASNÝCH FUNKCIÍ MYSLE

„Úkony duše sú potom rozhodnutie a voľba, odmietnutie, túžba, odpor, príprava, zámer a súhlas. Čo teda robí dušu špinavou a nečistou v týchto úkonoch? Nič iné ako jej klamné úsudky.“

— ΕΠΙΚΤΕΤΟΣ, *MYŠLIENKY*, 4.11.6-7

Preberme si každú z týchto úloh:

Rozhodnutie a voľba – konať a myslieť správne.

Odmietnutie – pokušenia.

Túžba – byť lepším.

Odpor – voči negatívite, neprospešným vplyvom, nepravde.

Príprava – na to, čo leží pred nami, na čokoľvek, čo sa môže stať.

Zámer – náš vedúci princíp a najvyššia priorita.

Súhlas – oslobodiť sa od klamu o tom, čo je v našej moci a mimo nej (a byť pripravený prijať to druhé).

Toto je úloha mysle. Musíme zabezpečiť, aby ju vykonávala – a brala všetko ostatné ako znečistenie alebo korupciu.

8. januára

POZRIME SA NA SVOJE ZÁVISLOSTI

„Musíme sa vzdať mnohého z toho, od čoho sme závislí a čo radi pokladáme za dobro. Zahynie aj statočnosť, lebo tá musí dať do stávky samu seba. Zahynie veľkomyselnosť, pretože tá môže vyniknúť iba vtedy, ak sa od všetkého, čo si ľudia prajú ako zvláštnu vzácnosť, s opovrhnutím odvráti ako od bezcennej čačky.“

— SENECA, *ETICKÉ LISTY LUCILIOVI*, 74.12B-13

Čo považujeme za neškodný pôžitok, sa ľahko môže stať plne rozvinutou závislosťou. Ráno začneme piť kávu a čoskoro nie sme bez nej schopní začať deň. Kontrolujeme svoj email, lebo je to súčasť našej práce, ale onedlho nám už telefón vo vrecku bzučí každých pár sekúnd. Čoskoro tieto neškodné návyky riadia náš život.

Naše drobné nutkania a pohnútky nielenže odštepujú z našej slobody a suverenity, ale aj zahmlievajú našu vnútornú jasnosť. Myslíme si, že ich ovládame... ale je to naozaj tak? Ako to podal jeden narkoman, závislosť je, keď sme „stratili schopnosť abstinovať“. Získajme späť túto slobodu. Od čoho ste závislí vy? Sú to sladké sýtené nápoje? Drogy? Sťažovanie sa? Ohováranie? Internet? Hryzenie nechtov? Musíte získať späť schopnosť niečo si odrieknuť, lebo v tom tkvie vaša vnútorná jasnosť a sebaovládanie.

9. januára

ČO OVLÁDAME (A ČO NIE)

„Niektoré veci sú v našej moci, iné nie sú v našej moci. V našej moci je náš úsudok, voľba, žiadostivosť, nechuť a jedným slovom všetko, čo je naša činnosť. V našej moci nie je telo, majetok, dobrá alebo zlá povest, úradné hodnosti, jedným slovom všetko, čo nie je naša činnosť. A čo je v našej moci, je od prírody slobodné, nepodlieha prekážkam ani závadám; čo však nie je v našej moci, je slabé, otrocké, podlieha prekážkam a je cudzie.“

— EPIKTÉTOS, *RUKOVIŤ*, 1.1-2

Dnes nebudete ovládať vonkajšie udalosti, ktoré sa stanú. Je to desivé? Trochu, ale vyrovná sa to, keď si uvedomíme, že môžeme ovládať náš názor na ne. Vy sa rozhodujete, či sú dobré, alebo sú zlé, či sú spravodlivé, alebo sú nespravodlivé. Neovládajte situáciu, ale ovládajte to, čo si o nej myslíte.

Vidíte, ako to funguje? Každá jedna vec mimo našej kontroly – vonkajší svet, ostatní ľudia, šťastie, karma... čokoľvek – stále poskytuje zodpovedajúcu oblasť, ktorá je vo vašej moci. Toto samotné nám dáva dosť na zvládanie, dosť moci.

A najlepšie zo všetkého je, že úprimné pochopenie toho, čo je v našej moci, poskytuje naozajstnú jasnosť o svete – všetko, čo máme, je naša myseľ.

Pamätajte na to, keď sa dnes budete snažiť rozšíriť svoj záber smerom von – že je oveľa lepšie a vhodnejšie zamerať ho dovnútra.