

**RAJAN HOLIDEJ**  
i **STIVEN HENSLMAN**

# **BUDI STOIK**

**366 DREVNIH MUDROSTI  
ZA SVAKI DAN U GODINI**

Prevela  
Jelena Kosovac

**Laguna**

Naslov originala

**Ryan Holiday** and Stephen Hanselman

THE DAILY STOIC

Copyright © 2016 by Ryan Holiday and Stephen Hanselman  
Translation copyright © 2024 za srpsko izdanje, LAGUNA

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

*Od Stivena mojoj voljenoj Džuliji,  
koja mi je pomogla da pronađem radost*

„Od svih ljudi slobodni su jedino oni koji imaju vremena za filozofiju; samo oni stvarno žive. Takvi ljudi ne motre budno samo na svoje postojanje: oni na sopstveni vek nadovezuju sve minule vekove. Sve prošle godine pripadaju njima. Jedino nas slepa nezahvalnost može sprečiti da spoznamo kako su ti začetnici prečasnih misli rođeni nama na korist, kako su oni uredili naš život.“

Seneka

# SADRŽAJ

---

---

UVOD. . . . .	11
<b>I DEO: DISCIPLINA PERCEPCIJE</b>	
JANUAR: JASNOĆA . . . . .	21
FEBRUAR: STRASTI I EMOCIJE . . . . .	57
MART: SVESNOST . . . . .	89
APRIL: MIŠLJENJE BEZ PREDRASUDA. . . . .	125
<b>II DEO: DISCIPLINA DELANJA</b>	
MAJ: ISPRAVNO DELANJE . . . . .	161
JUN: REŠAVANJE PROBLEMA . . . . .	195
JUL: DUŽNOST . . . . .	229
AVGUST: PRAGMATIZAM. . . . .	263
<b>III DEO: DISCIPLINA VOLJE</b>	
SEPTEMBAR: MORALNA SNAGA I OTPORNOST . . . . .	299
OKTOBAR: VRLINA I DOBROTA . . . . .	337
NOVEMBAR: PRIHVATANJE (AMOR FATI) . . . . .	371
DECEMBAR: MEDITACIJE O SMRTI . . . . .	405

OSTATI STOIK . . . . .	441
MODEL POZNE STOIČKE PRAKSE I	
GLOSAR NAJVAŽNIJIH TERMINA . . . . .	443
O PREVODU, REFERENCAMA I IZVORIMA . . . . .	465
PREDLOZI ZA ČITANJE . . . . .	<b>467</b>

# UVOD

---

---

Lični dnevnici jednog od najvećih rimskih careva, lična pisma jednog od najboljih rimskih dramskih pisaca i najmudrijih političkih savetnika, predavanja bivšeg roba i prognanika koji je postao učitelj. Uprkos više od dve hiljade godina koliko je prošlo otkad su napisani i otud zanemarljivo malim šansama da ne budu izgubljeni, ovi izuzetni spisi ipak jesu sačuvani.

Šta oni saopštavaju? Mogu li te drevne stranice, ne lake za razumevanje, zaista da sadrže išta što je bitno za moderan život? Odgovor, kako se pokazuje, jeste potvrđan. Sadrže veliku mudrost, misli koje spadaju u najmudrije otkad je sveta.

Zajedno, ti spisi čine temelj stoicizma, antičke filozofije koja je nekada bila jedna od najpopularnijih na Zapadu. U težnji ka dobrom životu praktikovali su je podjednako bogati i siromašni, moćnici i običan svet koji je teško živeo. Ali tokom vekova je znanje o stoičkom načinu razmišljanja, svojevremeno bitnom za mnoge ljude, polako nestajalo s vidika.

Izuzev za najpredanije tragaoce za mudrošću, stoicizam je ili nepoznat ili pogrešno shvaćen. Stvarno, teško da bi se u engleskom jeziku mogla naći reč kojoj je naneta veća nepravda od reči „stojk“. Za prosečnu osobu je stoički energičan, aktivan

način života, takav koji menja paradigmu, postao skraćenica za „neemotivnost, bestrašće“. Budući da je i samo spominjanje filozofije većini ljudi dosadno ili ih unervozi, „stoička filozofija“ zvuči kao poslednje o čemu bi iko poželeo nešto da sazna, a kamoli kao nešto što je preko *potrebno* u svakodnevnom životu.

Kakva tužna sudbina za filozofiju koju će čak i Artur Šopenhauer, a on ju je povremeno kritikovao, opisati kao „ono najbolje što čovek može da postigne korišćenjem samo sposobnosti svog razuma“.

Cilj pisanja ove knjige jeste da se stoicizmu vrati mesto koje s pravom zaslužuje kao sredstvo u težnji ka ovladavanju sobom, ka sticanju istrajnosti i mudrosti: nešto što čovek koristi da bi živeo dobar život, a ne kao nekakvo ezoterično polje naučnog proučavanja.

Naravno, mnogi veliki umovi u istoriji ne samo što jesu razumeli stoicizam već su ga i sledili: Džordž Vašington, Volt Vitman, Fridrih Veliki, Ežen Delakroa, Adam Smit, Imanuel Kant, Tomas Džeferson, Metju Arnold, Embrouz Birs, Teodor Ruzvelt, Vilijam Aleksander Persi, Ralf Voldo Emerson. Svaki od njih je čitao spise stoika, proučavao ih, citirao ili im se divio.

Stoici u antičkom dobu nipošto nisu živeli van društva, povučeno; naprotiv, učestvovali su u društvenom i političkom životu. Marko Aurelije je bio rimski car, a Epiktet bivši rob koji je postao uticajan učitelj i prijatelj cara Hadrijana, Seneka je bio poznati dramski pisac i uticajan politički savetnik. Katon Mlađi je bio ugledni političar, Zenon uspešan trgovac (što su bili i još neki stoici). Kleant je bio bokser koji je za školovanje zarađivao tako što je donosio vodu iz bunara. Hrizip, koji je napisao više od sedamsto knjiga, ali nažalost nijedna nije sačuvana, bio je trkač na duge staze. Posidonije je bio ambasador, Musonije Ruf učitelj, a tu je i mnogo drugih.

U današnje doba (posebno nakon nedavnog objavljivanja knjige *Prepreka je put*), stoicizam je stekao novu i raznovrsnu publiku. Od trenera timova američkog fudbala Nju Inland



---

patriotsa i Sijetl Sihouksa do repera LL Cool J, reporterke Mišel Tafoje, mnogih profesionalnih sportista, direktora, rukovodilaca hedž-fondova, umetnika, izvršnih direktora i javnih ličnosti.

Šta su svi oni otkrili u stoicizmu što su drugi propustili da uoče?

Mnogo toga. Profesori i naučnici na stoicizam obično gledaju kao na zastarelu metodologiju malog značaja. *Ljudi od akcije*, oni koji žive praktičnim životom, jesu ti koji su otkrili da im stoicizam pruža preko potrebnu snagu i čvrstinu za njihov izazovan život. Kad je novinar i veteran Građanskog rata Embrouz Birs posavetovao jednog mladog pisca da proučava stoicizam jer će tako naučiti „kako da bude dostojan gost za trpezom bogova“ ili kad je slikar Ežen Delakroa (čuven po slici *Sloboda predvodi narod*) nazvao stoicizam svojom „religijom utehe“, govorili su iz iskustva. A to je činio i hrabri abolicionista i poručnik Tomas Ventvort Higinson, koji je u Građanskom ratu predvodio prvi puk u kome su bili isključivo crnci i koji nam je podario nezaboravan prevod Epikteta. Vlasnik plantaže na Jugu i pisac Vilijam Aleksander Persi, koji je organizovao spasavanje tokom Velike poplave 1927. godine, oslanjajući se na misao velikog stoika za stoicizam je rekao da „kad je sve izgubljeno, on čvrsto stoji“. A autor i investitor Tim Feris za stoicizam će reći da je idealan „lični operativni sistem“ (drugi uticajni direktori, kao što je Džonatan Njuhaus, glavni direktor Condé Nast International, saglasili su se s njim.)

Ipak, čini se da je stoicizam posebno dobro osmišljen za bojno polje. Kad je 1965. godine avion kapetana Džejmisa Stokdejla (budućeg dobitnika Medalje časti) oboren iznad Vijetnama, čime je započelo pola decenije zatočeništva i podvrgavanja mučenjima, čije je ime Stokdejlju bilo na umu? Epiktetovo. Priča se da je Fridrih Veliki odlazio u bitke sa spisima stoika u bisagama, a komandant NATO snaga general Džejms „Besni pas“ Matis, uvek je pri ruci imao Aurelijevo delo *Samom sebi* i dok je služio u Persijskom zalivu, u Avganistanu i Iraku. Ponoviću,

oni nisu profesori već ljudi koji delaju na praktičnom planu i koji smatraju da stoicizam kao praktična filozofija savršeno odgovara njihovim ciljevima.

## OD GRČKE I RIMA DO DANAŠNJEG DOBA

Stoicizam je filozofska škola koju je osnovao Zenon iz Kitiju-ma u Atini u trećem veku pre nove ere. Naziv potiče od grčke reči *stoa* koja znači trem, što je bilo mesto na kome je Zenon u početku podučavao svoje učenike. Po učenju stoicizma, vrlina (koja obuhvata četiri kardinalne vrline, a to su umerenost, hrabrost, pravednost i mudrost) jeste sreća, a način na koji doživljavamo ono što nam se dešava, a ne stvari same po sebi, jeste uzrok većine naših problema. Stoicizam nas podučava da ne možemo da utičemo na spoljašnje događaje niti da se oslonimo ni na šta izvan onoga što Epiktet naziva našim „voljnim izborom, slobodnom voljom, razumnim izborom“ – a to je sposobnost da vlastiti razum koristimo da izaberemo kako razlučujemo spoljašnje događaje, kako reagujemo na njih i kako se preusmeravamo u odnosu na njih.

Rani stoicizam bio je mnogo bliži obuhvatnoj filozofiji kakvu su negovale druge škole: epikurejska, kinička, platonizam, skepticizam. Njihove pristalice su se bavile raznim oblastima, temama filozofije: fizikom, logikom, kosmologijom i drugima. Stoici su rado koristili analogiju plodnog tla da opišu svoju filozofiju. Logika je zaštitna ograda, fizika je polje, a plod koji one daju je etika – ili, *kako živeti*.

S vremenom se stoicizam usmerio prevashodno na dve oblasti – na logiku i etiku. Razvijajući se od perioda Grčke do perioda Rima, postao je mnogo praktičniji da bi se uklopio u pragmatičan način života marljivih Rimljana. Kao što će Marko Aurelije kasnije reći: „Imao sam sreće što u svojoj žudnji za filozofijom nisam pao u ruke nekog sofiste, nisam gubio

---

vreme čitajući njihove spise, niti dospeo dotle da rešavam logične lažne zaključke i da se rasplinjavam u raspravljanju o nebeskim pojavama.“

Umesto toga se usredsredio (kao i Epiktet i Seneka) na pitanja poput onih koje i mi sebi postavljamo: „Koji je najbolji način življenja?“, „Šta da učinim u vezi sa svojom ljutnjom?“, „Koje su moje obaveze prema drugim ljudima?“, „Plašim se smrti; zašto?“, „Kako da se nosim s teškim situacijama?“, „Kako treba da koristim uspeh ili moć koje imam?“

To nisu apstraktna pitanja. U svojim spisima, često ličnim pismima i dnevnicima, te predavanjima, stoici su se trudili da dođu do konkretnih odgovora koji imaju praktičnu vrednost za život. Naposletku su svoj rad uobličili kao niz vežbi u okviru tri presudne discipline:

disciplina percepcije (kako vidimo i percipiramo svet),

disciplina delanja (naše odluke i postupci koje preduzima-  
mo – i s kojim ciljem) i

disciplina volje (kako se nosimo s onim što ne možemo da promenimo, kako stičemo jasan i uverljiv sud i dospevamo do pravog razumevanja svog mesta u svetu).

Time što kontrolišemo svoje percepcije, kažu nam stoici, moći ćemo da steknemo jasnoću misli. Time što svoje postupke usmeravamo ispravno i pravično, bićemo delotvorni. Time što svoju volju koristimo i usklađujemo s onim što je ispravno, pronaći ćemo mudrost i znaćemo kako da se ponašamo sa svim što nam svet donosi. Verovali su da jačanjem sebe i svojih bližnjih u ovim disciplinama možemo da kultiviramo snagu, otpornost, svrhu, čak i radost.

Nastao u burnom antičkom svetu, stoicizam se kritički usmerio na nepredvidljivosti svakodnevice i ponudio skup praktičnih sredstava namenjenih za svakodnevnu primenu. Naš moderni svet možda nam se čini posve različitim od oslikanog trema (Stoa Poikilê) atinske agore, od Foruma i suda u Rimu. Ali stoici su se silno potrudili da sebe podsete (videti 10.

novembar) na to da se ne suočavaju ni sa čim s čim se njihovi preci nisu suočavali i da budućnost neće radikalno promeniti prirodu i smisao čovekove egzistencije. Jedan dan je poput svih dana, govorio je Seneka. I to je i dalje istina.

Što nas dovodi do nas, sada.

## **FILOZOFKA KNJIGA ZA FILOZOFSKI ŽIVOT**

Neki od nas su napeti. Neki od nas previše rade. Možda ste upravo postali roditelji i dajete sve od sebe da ispunite nove obaveze. Ili da izađete na kraj s haotičnošću nekog novog poduhvata. Ili ste već uspešni i trudite se da obavite dužnosti koje iziskuju položaj moći ili uticaj? Mučite se s nekom zavisnošću? Ludo ste zaljubljeni? Ili idete iz jedne u drugu neuspešnu vezu? Približavate se zlatnim godinama? Ili uživete u ludostima mladosti? Prezauzeti ste i aktivni? Ili se baš dosađujete?

Šta god je posredi, šta god da vam se dešava, postoji mudrost stoika koja može da vam pomogne. Zapravo, u mnogim slučajevima obrađivali su konkretne teme krajnje eksplicitno, rečima koje zvuče zapanjujuće moderno. Upravo ćemo se na takvu njihovu mudrost usredsrediti u ovoj knjizi.

Oslanjamo se na kanon stoicizma, te izlažemo odabrane delove spisa, prevedene s originala, tri najznačajnija mislioca poznog stoicizma – Seneke, Epikteta i Marka Aurelija. Uvršćene su i neke odabrane misli njihovih prethodnika, Zenona, Kleanta, Hrizipa, Musonija i Hekatona. Uz svaki citat nastojali smo da izložimo neku priču, pružimo kontekst, postavimo pitanje, podstaknemo na vežbu ili objasnimo stav stoika čiji je to citat da biste mogli dublje da sagledate odgovor za kojim tragate.

Dela stoika uvek su bila sveža i aktuelna, bez obzira na plime i oseke njihove popularnosti tokom istorije. Naša namera s ovom knjigom nije da ih poboljšamo ili modernizujemo i osvežimo (postoji mnogo izvanrednih prevoda). Umesto toga,

---

želimo da ogromnu kolektivnu mudrost stoika predstavimo u što je moguće pristupačnijoj i koherentnijoj formi. Možete, i to treba da uradite, dela stoika da čitate u celosti (vidite Predloge za dalje čitanje, pri kraju ove knjige). A dok to ne počnete, ovde smo za vas, zauzetog čitaoca, izdvojili jednu misao stoika za svaki dan, misao bitnu za temu o kojoj stoik raspravlja. I, u tradiciji stoicizma, pridodali smo materijal da bismo podstakli i olakšali postavljanje krupnih pitanja.

Knjiga je uređena u skladu s tri discipline (percepcija, delanje i volja) i potom dalje podeljena na važne teme unutar tih disciplina. Svaki mesec posvećen je obrađivanju neke konkretne teme, a za svaki dan je navedena izreka koja pruža novi način razmišljanja ili postupanja. Uvršćene su sve teme koje su bile važne stoicima: vrlina, smrtnost, emocije, samosvest, moralna snaga, ispravno delanje, rešavanje problema, prihvatanje, jasnoća uma, pragmatizam, nepristrasnost i dužnost.

Stoici su bili među prvima koji su upražnjavali jutarnje i večernje rituale: priprema ujutru, refleksija uveče. Ova knjiga je napisana tako da vam bude od koristi za oba rituala. Jedna meditacija dnevno za svaki dan u godini (uključujući dodatni dan za prestupne godine!). Ako ste skloni tome, zapisujte svoje misli i reakcije (videti 21. i 22. januar i 22. decembar), baš kao što su stoici uobičavali da čine.

Predlažemo da svoje misli počnete da zapisujete na stranici na kojoj je datum koji trenutno čitate u ovoj knjizi i da nastavite da čitate odgovarajući tekst za svaki dan tokom godine, a na početak knjige da se vratite na dan Nove godine. Mnogi čitaoci kažu da prvo pročitaju celu knjigu, a zatim je gustiraju dan po dan kad je čitaju drugi put – kako je čitate, neće umanjiti njenu snagu.

Cilj pristupa filozofiji kroz iskustvo jeste da vam pomogne da živite boljim životom. Nadamo se ne postoji ni jedna jedina reč u knjizi koja ne može da bude, ili ne treba da bude, da parafraziramo Seneku, pretočena u dela.

S tom namerom, nudimo ovu knjigu.



I DEO

**DISCIPLINA  
PERCEPCIJE**

---

---

**JANUAR**

---

JASNOĆA

---

---

1. januar

**KONTROLA I IZBOR**

„Najvažniji zadatak u životu jeste ovo: da procenimo stvari i razlučimo ih, tako da nam bude jasno da spoljašnje stvari ne možemo da kontrolišemo, ali kontrolišemo izbore koje pravimo u vezi s njima. Gde ću da potražiti ono što je dobro i ono što je loše? Ne u spoljašnjim stvarima na koje nemam uticaj već upravo u onome što je u meni, što je do mene.“

Epiktet, *Razgovori*, 2.5.4–5

**N**ajvažnija praksa u stoičkoj filozofiji jeste umeti razabrati između onoga što možemo da menjamo i onoga što ne možemo. Između onoga na šta možemo da utičemo i onoga na šta ne možemo. Let je otkazan zbog nevremena – nema tog vikanja na predstavnika aviokompanije kojim ćete okončati oluju. Ma koliko bila snažna vaša želja, ona vas neće načiniti višim ili nižim ili rođenim u nekoj drugoj zemlji. Koliko god se trudili, ne možete da *naterate* nekoga da vas voli. Povrh svega toga, vreme provedeno u ljutnji prema ovim nepromenljivim stvarima nije vreme posvećeno onome što *možemo* da promenimo.

U grupama za oporavak zavisnika praktikuje se izgovaranje molitve za spokoj: „Bože, daj mi snage da prihvatim ono što ne mogu da promenim, hrabrosti da promenim ono što mogu i mudrosti da razlikujem jedno od drugoga.“ Zavisnici ne mogu da promene to što su zlostavljani u detinjstvu. Ne mogu da ponište izbore koje su doneli ili povrede koje su naneli drugima. Ali *mogu* da promene budućnost – zahvaljujući moći koju imaju u sadašnjem trenutku. Kao što je Epiktet rekao, imaju vlast nad izborima koje upravo sada prave.



Isto to važi i za nas danas. Ako možemo jasno da razlučimo na koje delove dana možemo da utičemo, a na koje ne možemo, ne samo što ćemo biti srećniji, već ćemo imati i prednost u odnosu na druge ljude, koji nisu spoznali da biju bitke koje ne mogu da dobiju.

---

2. januar

## OBRAZOVANJE JE SLOBODA

---

„Šta je plod ovih učenja? Upravo ono najplešće i najdolichnije istinski učenim ljudima, a to su smirenost, neustrašivost i sloboda. Ne treba verovati mnoštvu koje veli kako je jedino slobodnima dopušteno da budu obrazovani već pre filozofima koji vele da jedino obrazovani mogu da budu slobodni.“

Epiktet, *Razgovori*, 2.1.21–23a

**Z**ašto ste izabrali ovu knjigu? Zašto izabrati bilo koju knjigu? Ne da biste izgledali pametnije, ne da biste prekratili vreme u avionu, ne da biste čuli ono što želite da čujete – ima mnoštvo lakših načina nego što je čitanje.

Ne, uzeli ste ovu knjigu zato što učite kako da živite. Zato što želite da budete slobodniji, da se manje plašite i da postignete stanje unutrašnjeg mira. Obrazovanje – čitanje i razmišljanje o mudrosti velikih umova – nije samo po sebi cilj. Ono ima svrhu.

Setite se ovog imperativa onih dana kad vam pažnja luta, kad vam se čini da je gledanje televizije ili prejedanje grickalicama bolji način provođenja vremena od čitanja i proučavanja filozofije. Znanje – naročito spoznaja sebe – jeste sloboda.

3. januar

**BUDITE NEMILOSRDNI PREMA STVARIMA KOJE NISU BITNE**

---

„Koliko je njih od tebe otelo života, a da ti, pritom, nisi bio ni svestan šta gubiš, koliko su ti od njega oduzeli bespotreban bol i budalasta radost, alava želja, uljudno časkanje – kako ti je malo od tvog dobra preostalo. Uvidećeš da umireš prerano!“

Seneka, *O kratkoći života*, 3.3b

Jedna od najtežih stvari u životu jeste reći „ne.“ Pozivima, zahtevima, zadacima, onome što svi ostali rade. Još je teže reći „ne“ određenim emocijama koje nam oduzimaju vreme: ljutnji, uzbuđenju, rastrojenosti, opsesiji, požudi. Nijedna od njih sama po sebi ne izgleda kao neki posebno veliki problem, ali kad se otmu kontroli, tada postaju obaveza poput svake druge.

Ako niste obazrivi, postaće tereti koji će vas preplaviti i obuzeti vaš život. Da li se ikada zapitate možete li da vratite svoje vreme, kako da budete manje užurbani? Počnite od učenja moći reći „ne!“ – kao kad kažete: „Ne, hvala“ ili „Ne, neću da se uplićem u to“ i „Ne, baš sada ne mogu.“ Možda ćete povrediti nečija osećanja. Možda ćete time odbiti ljude. Možda ćete morati da uložite veliki trud da to uspete da izgovorite. No ukoliko više budete govorili „ne“ onome što nije bitno, utoliko ćete češće moći da govorite „da“ onome što jeste bitno. To će vam omogućiti da živite sopstveni život i uživate u njemu – život koji *vi* želite da živite.

---

4. januar

### TRI VELIKE ŽIVOTNE DISCIPLINE

---

„Dovoljno je imati mišljenje koje odgovara istini, delo koje se vrši sa željom da služi opštem dobru, i raspoloženje duše, stav zahvalnosti, kome se dopada sve što je rezultat spoljnih uticaja.“

Marko Aurelije, *Samom sebi*, 9.6

**P**ercepcija, delanje, volja. To su tri presudne discipline stoicizma koje se preklapaju (kao i struktura ove knjige i dugogodišnje putovanje koje ste upravo započeli). Filozofija, razume se, nije samo to. Mogli bismo da provedemo ceo dan u razgovoru o uverenjima raznih filozofa: „Ovo je Heraklit govorio...“, „Zenon je iz Kitiona, grada na Kipru, i on je smatrao...“ Ali da li bi vam takve činjenice bile od pomoći, iz dana u dan? Kakvu jasnoću nam pružaju takvi beznačajni podaci?

Umesto toga, sledeći kratki podsetnik sažima tri najbitnija dela filozofije stoicizma koja vredi imati na umu svakog dana i prilikom donošenja svake odluke:

Kontrolišite svoju percepciju.

Ispravno usmerite svoje postupke.

Dobrovoljno prihvatite ono na šta ne možete da utičete.

To je sve što treba da uradimo.

5. januar

**RAZJASNITE SVOJE NAMERE**

„Neka svi vaši napori budu usmereni ka nečemu, i držite se tog cilja. Ne uznemirava ljude delatnost nego lažne zamisli o stvarima.“

Seneka, *O smirenosti uma*, 12.5

**29.** zakon *48 zakona moći* glasi: Uvek isplaniraj sve do samog kraja. Robert Grin piše: „Ako pažljivo isplaniraš sve do samog kraja, neće te ophrvati sticaj okolnosti i znaćeš kada da staneš. Polako kuj sopstvenu sreću i odredi tok sudbine tako što ćeš planirati daleko u budućnost.“ Druga navika u knjizi *Sedam navika veoma uspešnih ljudi* glasi: počnite imajući na umu cilj.

Imati na umu cilj nije nikakva garancija da ćete ga ostvariti – nijedan stoik ne bi tolerisao tu pretpostavku – ali *nemati* na umu cilj jeste garancija da ga nećete ostvariti. Stoici smatraju da su lažna uverenja, zablude (*oiêsis*) odgovorne ne samo za uznemirenost duše, već i za haotičan i neproductivan život i postupke. Kad vaši napori nisu usmereni ka određenom cilju ili svrsi, kako ćete znati šta da radite iz dana u dan? Kako ćete znati čemu da kažete „ne“, a čemu „da“? Kako ćete znati kad vam je dosta, kad ste dospeli do svog cilja, kad ste skrenuli sa svog puta, ako nikada niste definisali šta vam je bitno?

Odgovor je da ne možete znati. I tako ste gurnuti u neuspeh – još gore, u ludilo, jer niste svesni da nemate cilj.

6. januar

**GDE, KO, ŠTA I ZAŠTO**

„Ko ne zna šta je svet, taj ne zna ni gde je on. Ko ne zna zašto postoji, taj ne zna ni ko je on sam i šta je svet. A ko ne zna jedno od toga dvoga, taj ne može ni reći za šta ga je priroda odredila. Šta, dakle, misliš o čoveku koji polaže na to da ga ljudi hvale ili mu ne odobravaju ljudi koji uopšte ne znaju ni gde su, ni šta su.“

Marko Aurelije, *Samom sebi*, 8.52

Pokojni komičar Mič Hedberg na svom nastupu ispričao je jednu smešnu priču. Prilikom jednog intervjua uživo, radijski voditelj ga je upitao: „Dakle, ko si ti?“ U tom trenutku, priča Hedberg, morao sam da se zapitam: *Je li ovaj tip stvarno toliko dubokouman ili sam se dovezao do pogrešne radio-stanice?*

Koliko nam često neko postavi jednostavno pitanje poput „Ko si ti?“ ili „Šta radiš u životu?“ ili „Gde si odrastao?“ Smatrajući da je pitanje tek površno postavljeno – ako se uopšte i pozabavimo razmišljanjem o njemu – uzvraćamo samo površnim odgovorom.

Međutim, ni ako bi im neko pretio, većina ljudi ne bi mogla da da neki sadržajni odgovor. Da li biste vi mogli? Jeste li posvetili vreme razjašnjavanju toga ko ste i šta podržavate? Ili ste previše zauzeti jurcanjem za nebitnim stvarima, imitiranjem loših uzora i sleđenjem razočaravajućih, neispunjavajućih ili nepostojećih puteva?

7. januar

**SEDAM JASNIH ZADATAKA UMA**

---

„Zadatak duše jesu izbori, odbijanja, želje, zaziranja, priprema, ciljevi, pristanci. Šta, onda, može zagaditi i ometati ispravno delanje duše? Ništa drugo do njenih sopstvenih iskvarenih odluka.“

Epiktet, *Razgovori*, 4.11.6–7

**H**ajde da raščlanimo svaki od tih zadataka:

Izbor – činiti i misliti ispravno

Odbijanje – iskušenja

Želja – da se bude bolji

Zaziranje – od negativnosti, loših uticaja, od onoga što nije istina

Priprema – za sve što nas čeka ili šta može da se dogodi

Cilj – princip koji nas vodi i najviši prioritet

Pristanak – da se oslobodimo zavaravanja u vezi s onim na šta možemo da utičemo i na šta ne možemo da utičemo (i spremnost da prihvatimo ovo drugo)

To je ono što um radi. Mi moramo da se postaramo da to i radi – i da na sve ostalo gledamo kao na zagađivanje ili kvarenje uma.

---

8. januar

## UVIDETI SOPSTVENE ZAVISNOSTI

---

„Moramo štošta da žrtvujemo od onoga od čega smo zavisni, a što smatramo dobrim. U protivnom, propašće hrabrost, jer ona stalno mora da iskušava samu sebe. Nestaje velikodušnost duše, jer se ona ne može iskazati ako ne omalovaži sve ono što svetina smatra najpoželjnijim.“

Seneka, *Pisma prijatelju*, 74.12b–3

O no što smatramo bezazlenim udovoljavanjima sebi lako može da preraste u pravu zavisnost. Prvo krenemo sa šoljicom kafe ujutru i vrlo brzo više nismo u stanju da započnemo dan bez nje. Proveravamo mejl jer je to dao našeg posla, ali ne prođe mnogo a mi počnemo da osećamo fantomsko zujanje telefona u našem džepu svakih nekoliko sekundi. Ubrzo te bezazlene navike počnu da upravljaju našim životom.

Te sitne prinudne radnje ne samo što polako umanjuju našu slobodu i suverenitet već lako mogu da nam zamagle jasnoću viđenja. Mislimo da imamo kontrolu – ali da li je stvarno tako? Kao što je rekao jedan zavisnik, zavisnost je kada smo „izgubili slobodu uzdržavanja“. Hajde da povratimo slobodu.

Šta je zavisnost uveliko se razlikuje od osobe do osobe. Sok? Droge? Kukanje? Tračarenje? Internet? Grickanje noktiju? Ali moramo da povratimo sposobnost uzdržavanja jer je unutar nje naša jasnoća uma i vladanje sobom.



9. januar

**ŠTA JE U NAŠOJ VLASTI, A ŠTA NIJE**

---

„Od stvari jedne su u našoj vlasti, a druge nisu. U našoj su vlasti mišljenje, delanje, žudnja ili odbojnost, jednom rečju: dela koja od nas proizlaze. Nisu u našoj vlasti: telo, imanje, ugled, spoljašnji položaj, jednom rečju, sve što nisu naša dela. Ono što je u našoj vlasti jeste po prirodi slobodno, ne može se sprečiti ni omesti; a ono što nije u našoj vlasti nemoćno je, ropsko, može se sprečiti, stoji pod uticajem drugih.“

Epiktet, *Priručnik*, 1.1–2

**D**anas nećete nastojati da kontrolišete spoljašnje događaje. Je li to zastrašujuće? Pomalo, ali to se uravnoteži kad uvidite da možete da kontrolišete svoje mišljenje o tim događajima. Vi odlučujete da li su dobri ili loši, pravedni ili nepravedni. Nemate vlast nad datom situacijom, ali imate vlast nad onim što *mislite* o njoj.

Jasno vam je kako to funkcioniše? Baš svaka pojedina stvar na koju nemate uticaja – spoljašnji svet, drugi ljudi, sreća, karma, šta god – i dalje predstavlja odgovarajuću oblast koja *jeste* u vašoj vlasti. Već samo to nam pruža mnogo toga čime ćemo upravljati, mnogo moći.

Najbolje od svega je što nam pravo razumevanje onoga što jeste u našoj moći daje pravu jasnoću o svetu: sve što imamo jeste naš sopstveni um. Prisetite se toga kada danas pokušate da proširite svoj uticaj na spoljašnje stvari – prisetite se da je mnogo bolje i mnogo prikladnije usmeriti ga ka unutra.

---

10. januar

## AKO ŽELITE DA BUDETE POSTOJANI

---

„Suština dobrog je vid volje, isto kao što je suština lošeg vid volje. Šta su, onda, spoljašnje stvari? One su samo materijal na osnovu kojeg volja postiže vlastito dobro ili vlastito loše. Kako postići dobro? Ako ne precenjuje materijal! Naime, ako su naši sudovi o materijalu ispravni, tada su naši izbori dobri, no ako su ti sudovi izopačeni, onda su naši izbori loši.“

Epiktet, *Razgovori*, 1.29.1–3

**S**toici su težili postojanosti, neuzdrmanost i smirenosti uma – što većina nas želi da postigne, ali čini se da nam to samo na mahove uspeva. Kako su oni postizali taj teško dostižan cilj? Kako neko otelovljuje *eustatheia* (reč koju Arijan koristi da opiše ovo Epiktetovo učenje)?

Nije to pitanje sreće. I nije posredi eliminisanje spoljašnjih uticaja ili bežanje u tišinu i samoću. Umesto toga, reč je o filtriranju spoljašnjeg sveta sopstvenim prosuđivanjem. To je ono što naš razum čini – iskrivljenu, zbunjujuću i preplavljujuću prirodu spoljašnjih događaja može da preobrazi u uređenu.

No, ako su naši sudovi iskrivljeni zato što ne koristimo razum, onda će i sve što usledi biti iskrivljeno, te ćemo izgubiti sposobnost da zadržimo neuznemirenost u haosu i užurbanosti života. Ako želite da budete postojani, ako želite jasnoću viđenja, onda je ispravno prosuđivanje najbolji način da je postignete.

11. januar

**AKO ŽELITE DA BUDETE NEPOSTOJANI**

---

„Ako svoju predostrožnost premestimo u okvir sopstvene volje, mi ćemo pored želje da budemo oprezni, istog trenutka imati pod svojom vlašću i želju da zaziremo; ako, međutim, predostrožnost premestimo u okvir onoga što nije do nas i što je van naše volje, poput onih koji vladaju nad onim od čega zaziremo, bićemo nužno podložni strahu, nepostojanosti i uznemirenosti.“

Epiktet, *Razgovori*, 2.1.12

Slika zen filozofa je slika monaha u tišini zelenih brda ili u nekom prelepom hramu na litici. Stoici su antiteza ove zamisli. Stoik je, nasuprot tome, čovek na pijaci, senator u rimskom Forumu, hrabra supruga koja čeka svog supruga vojnika da se vrati iz bitke, vajar uposlen u svom ateljeu. Ipak, stoik je u svim tim okolnostima u miru sam sa sobom.

Epiktet nas podseća na to da su smirenost i postojanost posledice naših izbora i sudova, a ne našeg okruženja. Ako želite da izbegnete sve što bi moglo da vam remeti spokojstvo – druge ljude, spoljašnje događaje, stres – onda nikad nećete biti uspešni. Vaši problemi će vas pratiti kud god pobjegli i gde kod se krili. No ako želite da izbegnete štetne i remetilačke sudove koji uzrokuju te probleme, onda ćete biti smireni i postojani gde god da se nalazite.

12. januar

**PUT KA SPOKOJSTVU**

„Neka ti ova misao uvek bude pri ruci, ujutru, po podne i naveče – samo je jedan put ka sreći, a to je da izbegavam sve ono što je izvan naše volje, da ništa ne smatramo svojim, da sve prepuštamo božanstvu ili sudbini.“

Epiktet, *Razgovori*, 4.4.39

**O**vog jutra podsetite sebe na to šta jeste u vašoj moći, a šta nije. Podsetite sebe da treba da se usredsredite na ovo prvo, a ne na drugo.

Pre ručka, podsetite sebe na to da jedino što istinski posedujete jeste vaša sposobnost da pravite izbore (i kad to činite da koristite razum i prosuđivanje). To je jedino što vam nikada ne može biti potpuno oduzeto.

Po podne, podsetite sebe na to da izuzev vaših izbora, vaša sudbina nije sasvim u vašim rukama. Svet se okreće i mi se okrećemo zajedno s njim – u kom god pravcu, dobrom ili lošem.

Uveče, ponovo podsetite sebe na to koliko je mnogo toga što je izvan vaše sfere uticaja i na to gde vaši izbori počinju i gde se završavaju.

Dok ležite u krevetu, setite se da je spavanje oblik prepustanja i poverenja i setite se kako lako dolazi. I pripremite se da sutra sve to iznova započnete.

13. januar

**SFERA NAŠE VOLJE**

---

„U našoj su vlasti mišljenje, delanje, žudnja ili odbojnost, jednom rečju, dela koja od nas proizlaze. Nisu u našoj vlasti: telo, imanje, ugled, spoljašnji položaj, jednom rečju, sve što nisu naša dela.“

Epiktet, *Razgovori*, 1.22.10

**O**vo je toliko važno da zavređuje da bude ponovljeno: mudra osoba zna šta je unutar sfere njene volje, a šta nije.

Dobra vest je da je prilično lako zapamtiti šta jeste unutar sfere onoga što zavisi od nas. Po stoicima, sfera u kojoj imamo moć sadrži samo jedno: NAŠ UM. Tako je. Čak ni naše fizičko telo ne zavisi u potpunosti od nas. Uostalom, u svakom trenutku može da nas zadesi neka bolest ili nevolja. Recimo, da otputujemo u stranu zemlju i tamo nas strpaju u zatvor.

No sve su to dobre vesti jer radikalno smanjuju količinu stvari o kojima moramo da mislimo. Jasnoća je u jednostavnosti. Dok svi ostali jurcaju naokolo s kilometarski dugačkim spiskom odgovornosti – stvarima za koje zapravo nisu odgovorni – vi imate spisak na kome je samo ta jedna stavka. Imate samo jedno čime ćete upravljati: vaši izbori, vaša volja, vaš um.

Dakle, budite pažljivi.

14. januar

**PRESECITE NITI KOJE POVLAČE VAŠ UM NA SVE STRANE**

„Shvati jednom da u tebi postoji nešto što je jače i božanstvenije od stvari koje izazivaju tvoje strasti i koje te kao kakvu lutku povlače na sve strane. U kakvom je sad stanju moja duša? Valjda nije ispunjena strahom i sumnjičenjem? Ili požudom i nečim sličnim?“

Marko Aurelije, *Samom sebi*, 12.19

**P**omislite na sve zanimacije koje se nadmeću za delić vašeg novčanika ili za sekund vaše pažnje. Stručnjaci za prehrambenu tehnologiju osmišljavaju proizvode za iskorišćavanje vaših receptora ukusa. Inženjeri iz Silicijumske doline dizajniraju aplikacije koje stvaraju istu zavisnost kao i kockanje. Mediji proizvode priče da bi u nama izazvali bes i gnev.

Ovo su samo delići iskušenja i sila koje deluju na nas – ometaju nas i odvlače od onoga što je istinski važno. Marko Aurelije, srećom, nije bio izložen tim ekstremnim aspektima naše moderne kulture. No i njemu su bile poznate mnoge zamke koje vrebaju našu pažnju: tračarenje, odlaganje posla unedogled, te strah, sumnja, požuda. Svako ljudsko biće vuku ove unutrašnje i spoljašnje sile koje s vremenom postaju sve moćnije i otud je čoveku sve teže da im se odupre.

Filozofija nas naprosto poziva da budemo vrlo pažljivi i da stremimo ka tome da budemo više od piona. Kao što kaže Viktor Frankl u knjizi *Volja za smislom*: „Čoveka guraju želje, ali vuku vrednosti.“ Te vrednosti i unutrašnja svesnost sprečavaju nas da budemo marionete. Naravno, obazrivost i pažnja iziskuju rad i svesnost, ali nije li to bolje nego da nas kontrolišu i povlače poput kakve marionete?