



**SZTOIKUS  
NYUGALMAT**  
*a*  
**MINDEN-  
NAPOKRA!**

**366 elmélkedés bölcsességről,  
kitartásról és az élet művészetéről**

---

---

**RYAN HOLIDAY**  
ÉS STEPHEN HANSELMAN

---

---



21. SZÁZAD  
KIADÓ

Budapest, 2019

*Stephentől az én szeretett Juliámnak,  
aki segített rálelni az igaz boldogságra*

Az összes ember közül egyedül azok nyugodtak, akik a bölcsességgel foglalkoznak, egyedül ezek élnek: nemcsak a saját életidejüket óvják nagyszerűen, hanem a magukét meg is toldják minden korokéval, mintegy birtokába kerülve mindannak is, ami hosszú évekkel ezelőtt történt. Ha nem vagyunk teljesen hálátlanok irántuk, a szent tanoknak ama megalkotói a mi érdeünkben születtek, számunkra készítették elő az életet.

SENECA<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> *Az élet rövidségéről.* Ford.: Bollók János, Seneca Kiadó, Budapest, 1997. XIV. 1.

## BEVEZETŐ

---

---

**B**izalmas naplóbejegyzések a Római Birodalom egyik legnagyobb császárának tollából, üzenetek Róma egyik legkiválóbb drámaírójának és legbefolyásosabb bölcsének személyes levelezéséből, szónoklatok egy rab-szolgasorból indult, száműzetésbe kényszerült és máig nagyhatású tanítótól. Dacolva két évezred viszontagságaival e lenyűgöző dokumentumok csodával határos módon máig fennmaradtak.

Hogy mit üzennek nekünk? Hisz' megsárgult, ősi irományok csupán – hordozhatnak-e akármit, aminek mai, rohanó életünkben valós hasznát vehetjük? A válasz – talán kissé meglepő módon – igen. Tartalmuk a világtörténelem legfontosabb bölcsességeit rejtő műveinek sorába emeli őket.

A felsorolt írások együttesen alkotják a sztoicizmus ókori filozófiájának gerincét, egy eszmerendszerét, amely egykoron a nyugati világ egyik legnépszerűbb polgári filozófiájának számított. Bár fénykorukban oly sokaknak mutattak utat, jómódúak és szegények, hatalmasok és elnyomottak követték tanításait a boldogabb élet reményében, a sztoikus gondolkodás eszméit mára sajnos menthetetlenül elhomályosították az elmúló évszázadok.

A filozófia világának legelhivatottabb kutatóit kivéve a sztoicizmust manapság kevesen ismerik, valódi üzenetét pedig még közülük is sokan hajlamosak félreérteni. Kevés szó létezik, amellyel a modern köznyelv mostohában bánt el, mint a „sztoikus” jelzővel: az átlagember szótárában ez a hajdani élénk, cselekvő és forradalmi életmód mára az „érzelmek nélküli lét” szürke színönimájává aljasult. Egyáltalán nem meglepő, hogy a laikusok számára a „sztoikus filozófia” kifejezése a legkevésbé sem tűnik vonzónak – hiszen az embereket gyakorta már a filozófia pusztá említése is untatja és kényelmetlen érzésekkel tölti el –, mélyebben megismerendő, ne adj' isten!, mindennapi életünkben *alkalmazandó* bölcsességnek pedig végképp nem gondolják.

Milyen keserű sors is ez egy olyan filozófiai iskola számára, amelyet még alkalmi kritikusa, Arthur Schopenhauer is a legmagasabb csúcsnak nevezett, amelyre kizárólag önnön értelmére támaszkodva az ember fölkapaszkodhat.

Jelen kötetünkkel szeretnénk méltó helyére visszaállítani ezt az irányzatot, mint amely az önismeret, a kitartás, a bölcsesség és a boldog élet nyitját rejtő praktikus tanítás, nem pedig a száraz tudományos vizsgálódás egy újabb ezoterikus területe.

A történelem nagy elméi közül sokan nem csupán értették, hanem aktívan tanulmányozták is a sztoicizmust: George Washington, Walt Whitman, II. Frigyes porosz király, Eugène Delacroix, Adam Smith, Immanuel Kant, Thomas Jefferson, Matthew Arnold, Ambrose Bierce, Theodore Roosevelt, William Alexander Percy vagy épp Ralph Waldo Emerson – mindannyian olvasták, elemezték, idézték és őszinte becsben tartották a sztoikusokat.

Későbbi tisztelőik érdemei mellett persze az eredeti ókori sztoikusok sem törpültek el: a jelen kötetben felbukkanó nevek között találjuk a híres római császárt, Marcus Aureliust; a rabszolgasorból felszabadult, később befolyásos szónokká és Hadrianus császár barátjává előlépő Epiktétoszt; és Senecát, a legendás római drámaíró és tanácsost. Az irányzat ismert követőinek listája rajtuk kívül természetesen másokat is felvonultat: ifjabb Cato nagy tiszteletnek örvendő politikus, Kitioni Zénón számos sztoikushoz hasonlóan jómódú kereskedő volt; Kleanthész kiváló birkózó hírében állt, aki tanulmányait vízholdóként megkeresett járandóságából finanszírozta. Khrüszipposz, akinek hétszáz kötetnél is vastagabbra rúgó életművéből semmi sem maradt ránk, hosszútávúfutásban jeleskedett; Rodoszi Poszeidóniosz nagykövetként szolgált, Musonius Rufus pedig tanító volt.

Napjainkra (különösen *Az akadály maga az út* című könyvem<sup>2</sup> pár évvel ezelőtti megjelenése óta) a sztoicizmus új és sokszínű közönségre talált a New England Patriots és a Seattle Seahawks amerikai futballcsapatok edzői gárdájától kezdve a rapper LL Cool J-n és a sportközvetítő Michele Tafoyan át számos profi sportolóig, vezérigazgatóig, menedzserig, művészig, tisztviselőig és közszereplőig.

Vajon mit láthattak meg a sztoicizmusban ezek a nagyszerű emberek, ami mások figyelmét elkerülte?

---

<sup>2</sup> Ryan Holiday: *Az akadály maga az út*. Ford.: Tomori Gábor, 21. Század Kiadó, Budapest, 2018.

Sok mindent. Míg a kutatók gyakran csupán keveseket érintő, idejétmúlt életmódírányt látunk benne, a sztoicizmusból valójában mindig is a *tettek emberei* merítettek elengedhetetlen erőt és kitartást kihívásokkal teli életükhöz. Ambrose Bierce újságíró, az amerikai polgárháború veteránja, amikor egy ifjú íróársának a sztoikusok tanulmányozását javasolta, mondván az megtanítja majd, hogyan válhat „méltó vendéggé az istenek asztalánál”. Hasonlóan érzett Eugène Delacroix, a *Szabadság vezeti a népet* című nagyhíró festmény alkotója is, amikor a sztoicizmust személyes „vigasztaló vallásának” nevezte. És ők tapasztalatból beszéltek. Thomas Wentworth Higginson, a rab-szolga-felszabadításért bátran küzdő ezredes és az amerikai polgárháború első, kizárólag feketékből álló ezredének parancsnoka is elkötelezett sztoikus volt, később pedig Epiktétosz műveinek egyik legemlékezetesebb angol fordítását is megalkotta. „Ha minden más elveszett is, a sztoicizmus mindig megmarad” – mondta a Mississippi államból származó arisztokrata író, William Alexander Percy. Személyes élmények alapján beszélt, a Mississippi 1927-es katasztrofális áradásakor ugyanis maga vezette a mentési munkálatokat. Hasonlóan nyilatkozott Tim Ferriss író és angyalbefektető<sup>3</sup> is, aki a sztoicizmust az ideális „személyi operációs rendszernek” nevezte (e nézetével több nagy befolyású cég, például a Condé Nast International vezérigazgatója, Jonathan Newhouse is egyetértett).

A fentiek mellett számos példa bizonyítja, hogy a sztoicizmus tanításai a csatatéren is jó szolgálatot tehetnek. Miután 1965-ben gépét találat érte, James Stockdale kapitány (a Becsület érdemérem későbbi kitüntetője) kaptapult Vietnamban fölött, ahol fél évtizednyi kínzással terhes börtönlét várta. Hogy ezalatt melyik filozófus tanácsaiba kapaszkodott? Epiktétoszéba. Ugyanígy tett II. Frigyes porosz király is, aki – feljegyzések szerint – nyeregtáskájában sztoikus művekkel lovagolt csatába. Akárcsak James „Veszett Kutya” Mattis, az amerikai haditengerészet tisztje és a NATO tábornoka, aki a Perzsa-öbölben, Afganisztánban és Irakban is Marcus Aurelius *Elmélkedéseivel* a csomagjában indult bevetésre. Ők nem kutatói, hanem alkalmazói

---

<sup>3</sup> Az angyalbefektető vagy üzleti angyal olyan kockázati tőkét befektető személy, aki nem pénzügyi szervezetként támogatja – jobbjára – startup vállalkozások indítását. (*Aford.*)

voltak a sztoicizmus bölcsességeinek, és úgy találták, e praktikus filozófia tökéletes összhangban állt céljaikkal.

## A GÖRÖGÖKÖN ÉS RÓMAIAKON ÁT NAPJAINKIG

A sztoicizmus filozófiai iskoláját Kitioni Zénón alapította Athénban a Krisztus előtti harmadik század elején. Elnevezése az oszlopcsarnokot jelölő görög *sztoa* szóból ered – Zénón első ízben egy ilyen helyen kezdte ugyanis hirdetni tanait. A sztoikus filozófia az erényt, pontosabban annak négy alapvető megtestesülését – az önuralmat, bátorságot, igazságosságot és bölcseséget – tartja a boldogság kulcsának, míg szenvedéseinkért elsősorban nem a körülményeket kell okulnunk, hanem a körülmények hibás érzékelését. A sztoicizmus tanítása szerint semmit sem irányíthatunk és semmiben sem bízhatunk meg magunk körül, ami kívül esik az Epiktétosz által „ésszerű választásnak” nevezett döntési körön – ez nem más, mint a képesség, hogy józan eszünkre hagyatkozva ítéljük meg a rajtunk kívül álló eseményeket, majd döntésünknek megfelelően reagáljunk rájuk és alkalmazkodjunk hozzájuk.

A sztoicizmus korai változata az epikureizmushoz, cinizmushoz, platonizmushoz és szkepticizmushoz hasonlatosan (mely irányzatok szintén ismerősen csenghetnek az olvasónak) sokkal közelebb állt egy átfogó filozófia megteremtéséhez. A sztoicizmus követőinek érdeklődése meglehetősen szerteágazó volt, egyaránt foglalkoztatta őket a fizika, a logika, a kozmológia és számos egyéb tudományterület is. Filozófiájuk jellemzésére előszeretettel használták a termékeny szántóföld példáját: a logika a védelmező kerítés, a fizika maga a szántó, a termés pedig az etika, vagyis a *követendő életvitel*.

Az irányzat fejlődésével a sztoikusok érdeklődésének középpontjába a fentiek közül egyre inkább két kiemelten fontos terület, a logika és az etika került. Görögthonból Rómába vándorolva a sztoicizmus – idomulva a rómaiak szorgos és aktív mindennapi életéhez – sokkal gyakorlatiasabbá vált. Ahogy Marcus Aurelius később megfogalmazta: „Nekik [az isteneknek] köszönöm, hogy filozófiai hajlamom miatt nem botlottam bele valami szofistába, hogy nem pazaroltam az időt írók tanulmányozásával, szillogizmusok kibogozásával, és nem merültem el az ég csodáiba.”<sup>4</sup>

<sup>4</sup> Marcus Aurelius: *Elmélkedések*, 1.17. Ford.: Huszti József. Kossuth, Budapest, 1996.

Mindezek helyett – Epiktétoszhoz és Senecához hasonlóan – olyan kérdésekre összpontosított, amelyekben mi magunk is sokat rágódunk: „Hogyan élhetek a leghelyesebben?” „Hogyan tarthatom kordában a haragomat?” „Milyen kötelességeim vannak embertársaim felé?” „Miért félek úgy a haláltól?” „Hogyan nézhetek szembe az élet kihívásaival?” „Mihez kezdjek sikereimmel vagy épp a hatalmammal?”

Egyáltalán nem elvont kérdésekről van tehát szó. Sokszor személyes levelek, naplóbejegyzések formájában fennmaradt írásaikban és előadásaikban a sztoikusok igyekeztek valódi, könnyedén tettekre váltható válaszokkal előállni. Tanaikat végül egy gyakorlatsorba öntötték a három alapvető eszmével a középpontban:

Az érzékelés eszméje: milyennek látjuk és hogyan érzékeljük a világot magunk körül;

A cselekvés eszméje: hogyan döntünk és mit, valamint milyen céllal cselekszünk;

Az akarat eszméje: hogyan kezeljük mindazt, amit nem változtathatunk meg, hogyan hozunk tiszta és meggyőző ítéleteket, valamint hogyan jutunk igaz *megértéshez* a világban elfoglalt helyünkről.

A sztoikusok tanítása szerint érzékeink szigorú irányításával megtisztíthatjuk az elménket. Ha mindig körültekintően és igazságosan cselekszünk, hatékonyak leszünk. Akaratunk megfelelő alkalmazásával és finomhangolásával rálelhetünk a bölcsességre, amellyel a világ által elibénk gördített összes nehézséget könnyedén leküzdhetjük. A sztoikusok hitték, hogy a három felsorolt eszme megerősítésével önmagukban és polgártársaikban egyaránt a béketűrés, a céltudatosság és az öröm kultúráját építik.

A mozgalmas ókori világ termékeként a sztoicizmus a mindennapi élet kiszámíthatatlan természetére összpontosított, és igyekezett praktikus megoldásokat kínálni mindennapos használatra. Bár napjaink modern világa vajmi kevésben hasonlít az athéni agórán álló Festett Csarnokra (Stoa Poikilé) vagy épp a római fórumra, a sztoikusok mindig igyekeztek emlékeztetni magukat – lásd a november tizedikére kijelölt idézetet –, hogy saját mindennapi problémáik nem különböztek gyökeresen őseik dilemmáitól, az emberi lét



természetét és célját pedig az eljövendő korok sem formálhatják át radikálisan. Minden nap olyan, mint az összes többi, ahogy gyakorta mondogatták, ez pedig ma sincs másképp.

És ezzel el is érkeztünk a jelenbe.

## EGY FILOZOFIKUS KÖNYV A FILOZOFIKUS ÉLETHEZ

Sokan állandó stresszben élünk, mások túl sokat dolgoznak. Talán előtted is új felelősséggel járó feladatok állnak, kedves olvasó, netán épp szülői kihívások előtt állsz. Esetleg új vállalkozásba vágta a fejszéd – netán már sikerre is vitted, a hatalom és a befolyás súlya pedig épp most kezdi nyomni a válladat. Függséggel küzdesz? Elvakított a szerelem? Az egyik mérgező kapcsolatból menekülsz a másikba? Életed derekán jársz vagy még lubickolsz a fiatalságban? Szorgos vagy és tetre kész, vagy épp belefulladsz az unalomba?

Bármin is menj keresztül, a sztoikusok bölcsességei között mindig akad olyan, ami segíthet. Sokszor úgy tűnik, a tanítók egyenesen hozzád beszélnek, szavaik pedig ma is megdöbbentően modernnek csengenek. A kötet, amelyet a kezdedben tartasz, pontosan ezzel foglalkozik.

E könyvet a sztoikus kánonból merítve állítottuk össze az irányzat legnagyobb késői alakjainak – Senecának, Epiktétosznak és Marcus Aureliusnak – legkiválóbb gondolatait, pontosabban azok eredeti fordításait gyűjtve csokorba, néhány idézettel kiegészítve a korban őket megelőző sztoikus gondolkodóktól (Zénón, Kleanthész, Khrüszipposz, Musonius, Hekatón). Az idézetek alatt történeteket mesélünk el, megrajzoljuk a hátteret, fontos kérdéseket teszünk föl, feladatokat adunk, vagy épp igyekszünk megemészteni a szerző szavait, hogy ezáltal jobban megérthesd a keresett válaszokat.

A sztoikusok művei népszerűségük korszakos hullámzásától függetlenül minden korban frissek és aktuálisak voltak. Célunk nem az volt, hogy könyvünkön keresztül kijavítsuk, modernizáljuk, vagy épp felfrissítsük e szöveget, hisz' már így is számos kitűnő fordításuk létezik. Sokkal inkább arra törekedtünk, hogy a sztoikus bölcsességek e hatalmas tárházát a lehető legemészthetőbb, legközérthetőbb és legegységesebb formába rendezve nyújtsuk át. Természetesen az idézett szerzők eredeti, teljes műveit is érdemes – sőt, kell is – forgatni (lásd a további ajánlott olvasmányok listáját a könyv végén). Addig is az elfoglalt és aktív életet élő olvasók számára megpróbál-

tunk egy napokra bontott bölcsességtárat összeállítani, amely éppoly praktikus és lényegre törő, mint a tanácsai mögött meghúzódó filozófusok voltak. A sztoikus hagyománynak megfelelően mindemellett további anyagokat is szeretnénk az olvasó figyelmébe ajánlani, hogy elősegítsük és bátorítsuk az igazán fontos kérdések további kutatását.

A három alapeszme (érzékelés, cselekvés, akarat) köré rendezve és azokon belül további, fontos témakörökbe csoportosítva, a könyvben minden hónap egy kiemelt jellemvonásra koncentrálnak, a napi idézetek pedig új cselekvési és gondolkodási módszereket mutatnak be. A könyv lapjain a sztoikusok számára fontos összes témakör helyet kap: az erény, erkölcs, érzelmek, öntudatosság, állhatatosság, a helyes cselekvés, problémamegoldás, elfogadás, szellemi tisztánlátás, gyakorlatiasság, kiegyensúlyozott gondolkodás és a kötelesség mind képviselteti magát.

A sztoikusok a reggeli és esti rituálék úttörői is voltak: reggel tudatosan felkészültek az előttük álló napra, este pedig visszatekintve értékelték azt. Könyvünk mindkettőben az olvasó segítségére lehet egy-egy elmélkedéssel az év minden napjára (a négyévente ránk köszöntő szökőnapról sem feledkeztünk meg!). Ha kedved tartja, kedves olvasó, a sztoikusok példáját követve egy jegyzetfüzetbe magad is leírhatod az egyes bejegyzésekkel kapcsolatos meglátásaidat, reakcióidat (lásd a január 21-re, 22-re és a december 22-re szóló idézeteket).

A filozófiához interaktívan közelítő hozzáállásunk célja nem más, mint hogy általa boldogabb életet élhessünk. Őszintén reméljük, hogy kötetünk egyetlen olyan gondolatot sem tartalmaz, amelyet ne lenne érdemes, illetve nem kellene – hogy Senecát idézzük – valós cselekedetekre váltani.

E kötetet erre a célra ajánljuk fel.



I. RÉSZ  
*Az*  
ÉRZÉKELÉS  
ESZMÉJE

---

---

**JANUÁR**

---

A TISZTA ELME

---

---

---

Január I.  
**KONTROL ÉS VÁLASZTÁS**

---

Ugyanígy az életvezetés tekintetében is ez a legfőbb feladat: vizsgálj meg a dolgokat, különítsd el őket egymástól, és mondd azt: „A külső dolgok nem tőlem függenek; a választásom tőlem függ. Hol keressem a jót és a rosszat? Belül, saját dolgaim közt.

EPIKTÉTOSZ: *BESZÉLGETÉSEK*, 2.5.

Vannak dolgok, amiket megváltoztathatunk és vannak, amiket nem: a képesség, hogy e két kategória közt különbséget tegyünk a sztoikus filozófia legfontosabb alapköve. Az egyik oldalon azok a dolgok állnak, amiket befolyásolhatunk, a másikon azok, amiket nem. Az időjárás miatt késik a repülő – hiába kiabálsz a légitársaság beosztottjával, a vihar ettől nem vonul el hamarabb. Hiába kívánod, hogy bár magasabb vagy épp alacsonyabb lennél; netán arra vágysz, bárcsak másik országba születtél volna. Bármilyen elszántan is próbálkozol, nem *kényszerítheted* az embereket, hogy megkedveljenek, arról nem is beszélve, hogy minden egyes perc, amit efféle megváltoztathatatlan dolgokra pazarolsz, olyan dolgoktól veszi el az időt, amiket *igenis* befolyásolhatnál!

Számos függőségekre specializálódott rehabilitációs közösség alkalmazza az úgynevezett Békesség Imát: „Uram, adj türelmet, hogy elfogadjam a megváltoztathatatlant, bátorságot, hogy megváltoztassam a megváltoztathatót, és bölcsességet, hogy megkülönböztessem a kettőt!” A függőségben szenvedők nem törölhetik ki agyukból a gyermekkorukban átélt rémségeket. Nem változtathatják meg a múltban egyszer már meghozott döntéseiket és nem tehetik meg nem történtté a fájdalmat, amit másoknak okoztak. A jövőt viszont *igenis* átfórmálhatják, ha képesek megragadni a jelent. Ahogy Epiktétosz mondta, a jelen döntései mindig a kezünkben vannak.

Ugyanez érvényes ránk is a 21. században. Ha helyesen tudjuk megítélni, napunk mely részei állnak a befolyásunk alatt, és melyek nem, nemcsak boldogabbak leszünk, hanem világos előnyre teszünk szert azon embertársainkkal szemben, akik tudtukon kívül vívják megnyerhetetlen, aprócska háborúikat.

Január 2.

**TANULÁS ÉS SZABADSÁG**

Milyen gyümölcsöt hoznak ezek a tanítások? Olyat, amely a legszebb és a leginkább illik azokhoz, akik igazi képzésben részesültek: a zavartalan nyugalmat, félelemmentességet, szabadságot. Nem a sokaságra kell hallgatnunk, akik azt mondják: „Csak a szabadok lehetnek képzettek”, hanem inkább a filozófusokra, akik így beszélnek: „Csak a képzett emberek lehetnek szabadok.

ΕΠΙΚΤΕΤΟΣ: *BESZÉLGETÉSEK*, 2.1.

**M**iert ütöted fel ezt a könyvet? Mi szükséged van egyáltalán ilyesmikre? Tán okosabbnak akarsz tűnni, elütnéd az időt a repülőn, vagy csak leírva szeretnéd látni, amit már úgyis tudsz? Bizonyára nem – az effélékre a világ különben is számtalan, az olvasásnál sokkalta egyszerűbb megoldással szolgál.

Azért vetted a kezedbe ezt a könyvet, mert meg akarsz tanulni élni. Több szabadságra és kevesebb szorongásra vágysz, a belső békességet keresed. Az igazán nagy elmék bölcsességeinek olvasása és a bennük való elmélyedés – azaz a tanulás – nem pusztán öncélú időtöltés. Rendeltetése van.

Ez a belső parancs jusson eszedbe, amikor szétszórt vagy, és egy kis tévézés, netán egy kis délutáni nassolás csábítóbb elfoglaltságnak tűnik, mint filozófiát olvasni és tanulni belőle. Ismereteink szabaddá tesznek, különösen, ha önmagunkat igyekszünk megismerni.

---

Január 3.

## **BÁNJ KEMÉNYEN A JELENTÉKTELEN DOLGOKKAL**

---

[...] mennyien rabolták szét az életedet úgy, hogy közben észre sem vetted, mit vesztesz; mennyit vitt el belőle a hiábavaló fájdalom, az oktalan örvendezés, a kapzsi vágy, a negédes fecsegés; mily csekély rész maradt neked a tiedből? Felfogod már, hogy időnap előtt halsz meg?

SENECA: *AZ ÉLET RÖVIDSÉGÉRŐL*, III.3.

**N**emet mondani az egyik legnehezebb dolog az életben. Meghívások, kérések, kötelezettségek – hiszen mindenki más is így él körülöttünk. Nemet mondani néhány különösen időfaló érzésre – a haragra, izgalomra, nyugtalanságra, gyöttrődésre vagy a vágyakozásra – talán még nagyobb kihívás. Önmagában egyik futó érzelem sem tűnik veszélyesnek, ha azonban elhatalmasodnak rajtunk, alig-alig szabadulunk tőlük.

Ha nem figyelsz oda, épp az efféle terhek árnyékolják majd be és emésztik fel az életed. Gondolkodtál-e már rajta, hogyan szerezhetnéd vissza a sok-sok elpazarolt időt és hogyan lehetnél kicsit kevésbé elhanyagolt? Kezdd azzal, hogy megtanulsz nemet mondani! Valahogy így: „Köszönöm, nem”, „Nem, ebbe most nem szeretnék belefolyni” és „Nem, nekem ez most nem fér bele.” Nemet kizárt, hogy ezzel megsértesz majd embereket. Lesznek, akik kiábrándítónak találnak majd miatta. Lehet, hogy sokat kell majd gyakorolnod, ugyanakkor minél többször mondasz nemet a jelentéktelen dolgokra, annál többször mondhatsz igent azokra, amik valóban számítanak. Felszabadultabb és boldogabb leszel, ráadásul végre azt az életet éled majd, amit *te* szeretnél.

---

Január 4.

## A HÁROM PILLÉR

---

Elegendő, ha jelen fogalmad világos, ha jelen cselekedeted közérdekű, ha jelen lelki adottságod szívesen fogad mindent, ami a külső ok következményeként éri.

MARCUS AURELIUS: *ELMÉLKEDÉSEK*, 9.6.

**É**rzékelés, cselekvés, akarat: a sztoicizmus egymást átfedő, de külön-külön is kritikusan fontos alapeszméi (nem kevésbé e kötet szerkezetének és az olvasó előtt álló egész éves filozófiai utazásnak is a rendszerező elvei). A sztoicizmussal, mint bölceleti irányzattal persze behatóbban is foglalkozhatnánk, végeláthatatlan elemzésekbe bocsátkozhatnánk a sztoikusok egyéni látásmódjáról és hitvallásáról: „Hérakleitosz szerint...”, „A ciprusi Kition városából származó Zénón a következőképp vélekedett...”, de vajon hasznát vehetné az efféle tényszerű felsorolásnak bárki is a mindennapi életben? Mit tanulhatunk egy sor lényegtelen adatból?

Ehelyett inkább az alábbi rövid emlékeztetőbe foglaljuk össze a sztoikus filozófia három legalapvetőbb eszméjének lényegét, amelyeket érdemes minden nap, minden döntés előtt feleleveníteni:

Kontroláld az érzékelésed.

Cselekedj körültekintően.

Fogadd el önként, amit nem tudsz megváltoztatni.

Ez minden, amire figyelnünk kell.



Január 5.

**TISZTA SZÁNDÉKKAL**

Minden fáradozásunknak legyen tehát valami haszna és valami célja! A nyughatatlanokat nem serényességük hajtja, hanem üres álomképek kergetik őket, mint az őrülteket [...].

SENECA: *A LELKI NYUGALOMRÓL*, XII.5.

**A** hatalom 48 törvényéből<sup>5</sup> a huszonkilencedik így szól: Tervezd meg egész a végéig! A szerző, Robert Greene szavaival: „Ha előre megtervezed a dolgokat a körülmények nem temetnek maguk alá, és tudni fogod, mikor kell behúzni a féket. Finoman terelgesd a sorsot, és alakítsd te magad a jövőt azáltal, hogy jó előre gondolkodsz.” Már a kezdetkor lásd a célt! Ez már *A kiemelkedően sikeres emberek 7 szokásában*<sup>6</sup> is szerepel, mint a második arany szabály.

Persze az, hogy célt tűzöl magad elé, még nem jelenti, hogy el is éred – ezt egyetlen sztoikus bölcs sem feltételezné –, a meghatározott cél *hiánya* azonban biztos kudarchoz vezet. A sztoikusok szemében az úgynevezett téves képzetek (*oiēsis*) nemcsak a lélek megzavarásáért felelősek, hanem a kaotikus és fenntarthatatlan életvezetésért, viselkedésért is. Ha tetteidet nem egy cél vagy konkrét szándék irányítja, honnan tudod, min is kellene munkálkodnod a hétköznapiakban? Hogy veszed észre, ha elegend lett, ha elérted a célod, vagy ha letértél a kijelölt ösvényről, ha sosem definiáltad pontosan, mire is törekszel?

A válasz: sehogy. Hamarosan kudarcot vallasz, vagy ami még rosszabb, egyenesen beleőrülsz a céltalanság szűrkeségébe.

<sup>5</sup> Robert Green: *The 48 Laws of Power*, Penguin Books, 2000.

<sup>6</sup> Stephen R. Covey: *A kiemelkedően eredményes emberek 7 szokása. Az önfejlesztés kézikönyve*. Ford.: Náfrádi Dorottya, Náfrádi Zoltán, Bagolyvár Trade Kft. Budapest, 2014.

Január 6.

**HOL, KI, MIT ÉS MIÉRT**

Aki nem tudja, mi a világ, az nem tudja, hol van ő maga. Aki nem tudja, mire született, az nem tudja azt sem, kicsoda ő tulajdonképpen, és azt sem, mi a világ. Aki ezek közül egyet is elhanyagol, az a maga rendeltetését sem tudja megmondani. S most milyen színben tűnik fel előtted az az ember, aki olyanok tapsai elől menekül vagy töri magát utánuk, akik azt sem tudják, hol vannak és kicsodák?

MARCUS AURELIUS: *ELMÉLKEDÉSEK*, 8.52.

**A** sztorit Mitch Hedberg, a népszerű amerikai stand-up komikus mesélte az egyik műsorában. Élő interjúra érkezett egy rádióstúdióba; épphogy lehuppant a székre, a műsorvezető nekiszegezte a kérdést: „Szóval te ki vagy?” Mitch egy pillanatra komolyan elgondolkodott: „*Vagy marhára mély a pasas, vagy véletlenül rossz rádióba jöttem.*”

Tőlünk is gyakran kérdeznak ilyesmiket – végtelenül egyszerű, nem? „Te ki vagy?”, „Mivel foglalkozol?” vagy épp: „Hová valósi vagy?” Általában felszínes kíváncsiságként könyveljük el az ilyesmit, és hasonlóan felszínes választ adunk – ha egyáltalán adunk.

Ha viszont komolyan kellene válaszolnunk egy ilyen kérdésre, sokunknak akkor sem sikerülne, ha pisztolyt szorítanának a tarkónkhoz. Te képes lennél rá? Szántál-e rá elég időt, hogy önmagad előtt is tisztázd, ki is vagy valójában és milyen értékeket képviselsz? Netán túl elfoglalt vagy az ilyesmihez, mert ehelyett jelentéktelen dolgokat hajkurászol, rossz példákat követsz, esetleg egy kiábrándító, hálátlan, sőt talán nyíltan a semmiben kanyargó életúton menetelsz előre?

Január 7.

## AZ ELME HÉT TISZTA FUNKCIÓJA

A lélek tevékenységei pedig a késztetés, az elutasítás, a törekvés, a háritás, az előkészület, a tervezés és a jóváhagyás. Mi van olyasmi a lélek tevékenységeiben, ami szennyyessé és tisztátalanná teheti? Nem más, mint a téves ítéletei.

ΕΠΙΚΤΕΤΟΣZ: *BESZÉLGETÉSEK*, 4.11.

Vegyük szemügyre egyesével az idézetben említett feladatokat:

*A késztetés* a helyes gondolatokra és tettekre sarkall;

*Az elutasítás* a kísértést fegyverzi le;

*A törekvés* segít, hogy jobbak legyünk;

*A háritás* megvéd a negatív, rossz irányba ható gondolatoktól és a hamis állításoktól;

*Az előkészület* kiképez mindarra, ami a jövőben vár ránk és mindarra, ami megtörténhet;

*A tervezés* eljuttat a célig és egyben a legelső prioritásunk;

*A jóváhagyás* a hatalmunkban és azon kívül álló dolgokat ismeri fel és segít elfogadni őket

Ezek tehát a lélek feladatai. A mi feladatunk ennek fényében az, hogy elvégzésüket lehetővé tegyük, minden egyebet pedig annak lássunk, ami valójában: zavaró tényezőnek és erkölcsi romlásnak.

Január 8.

**FÜGGŐSÉGEINK FELISMERÉSE**

[...] sok mindent fel kell áldozni azokból, amikre mint jókra áhítozunk. Elvész a bátorság, amelynek próbára kell tennie magát, elvész a nagylelkűség, amely csak akkor tűnhet elő, ha mind lebecsüli és megveti, amire a tömeg mint a legnagyobb dologra vágyik.

SENECA: *ERKÖLCSI LEVELEK*, LXXIV. 12–13.

**M**inden ártalmatlannak induló élvezet könnyedén komoly függőséggé nőheti ki magát az életünkben. Reggelente kávéval indítjuk a napot, nem sokkal később teljesen használhatatlanok vagyunk nélküle. Ránézünk az e-mailjeinkre – hiszen része a munkánknak –, aztán szinte percenként érezzük a telefon fantomrezgéseit a zsebünkben. Nem kell sok hozzá, hogy az efféle ártalmatlan szokások átvegyék az irányítást egész életünk fölött.

Apró kényszeres vágyaink nem csupán a szabadságunkat és önállóságunkat koptatják el, de a tisztánlátást is akadályozzák. Pedig mi irányítjuk őket – de vajon tényleg így van? Egy függő saját szavaival: a függőség az, amikor „már képtelen vagy nemet mondani.” Ideje visszahódítani ezt a képességet.

Számodra miben testesül meg a fent leírt függőség: szénsavas üdítők? Drog? Kontrollálhatatlan panaszáradat? Pletyka? Az internet? Körömrágás? Bármilyen is legyen, vissza kell hódítanod az önmegtartóztatás képességét, mert e nélkül nincs tisztánlátás és önkontrol.

Január 9.

## AMI HATALMUNKBAN ÁLL ÉS AMI NEM

Bizonyos dolgok tőlünk függenek, más dolgok meg nem. Tőlünk függ, hogy miként vélekedünk, mire van késztetésünk, mire törekszünk, mit háritunk, egy szóval mindaz, ami a mi dolgunk. Nem tőlünk függ a testünk, a vagyonunk, a hírnevünk, a tisztsegeink, egy szóval mindaz, ami nem a mi dolgunk. És mindaz, ami tőlünk függ, természettől fogva szabad, akadályozhatatlan, korlátozhatatlan, ami pedig nem, az gyenge, szolgálai, akadályozható, tőlünk idegen.

ΕΠΙΚΤΕΤΟΣZ: *KÉZIKÖNYVECSKE*, I.

**A** világ rajtunk kívül eső történéseit nem befolyásolhatjuk. Ijesztő, ugye? Egy kicsit biztosan az. A tény azonban, hogy *ugyanezen külső történésekről* alkotott véleményünket már magunk formálhatjuk, megnyugtatóan kiegyensúlyozza a helyzetet. Mi dönthetjük el, hogy pozitív vagy negatív, méltányos vagy igazságtalan történéseknek ítéljük őket. Magukat az eseményeket tehát nem formálhatjuk, a róluk alkotott *véleményünket* viszont annál inkább.

Érted már a lényegét? Minden egyes dolognak, ami fölött nincs hatalmad – a nagyvilág eseményei, embertársaid cselekedetei, a szerencse, a karma, akármi is legyen –, létezik egy vetülete, ami *igenis* a befolyásod alá tartozik. Ez már önmagában is komoly hatalom, helyes használata pedig kitartó munkát igényel.

A legjobb az egészben, hogy a hatalmunkban és azon kívül álló dolgok megítélése valódi tisztánlátást hoz magával a világról: csak a saját elménkre hagyatkozhatunk. Sokkal jobban és helyesebben jársz el tehát, ha erőfeszítéseid *befelé* irányítod. Mindig jusson eszedbe ez, amikor befolyásodat kifelé igyekszel megnövelni.

Január 10.

**HA KIEGYENSÚLYOZOTTSÁGRA VÁGYSZ**

A jó a lélek szabad választásának egy bizonyos fajtájában található; a rossz választás egy másik fajtájában. Mik hát a külső dolgok? A választás tárgyai, amelyekkel foglalatostkodva megszerezheti azt, ami az ember számára jó, illetve rossz. Hogyan szerzi meg a jót? Ha nem tiszteli túlságosan a tárgyait. Ha ugyanis a tárgyakra vonatkozó nézeteink helyesek, akkor ez jó minőségű választást eredményez, ha pedig csámpások és torzak, az rosszat.

EPIKTÉTO SZ: *BESZÉLGETÉSEK*, 1.29.

**A**sztouikusok kiegyensúlyozottságra, rendíthetetlenségre és nyugalomra törekedtek, olyan életvitelre, amire sokszor mi magunk is vágyakozunk, még ha megtapasztalni csak rövid időre tudjuk is. Hogy hogyan érték el ezt a már-már megfoghatatlan célt? Hogyan jutottak el az *eustatbeia* állapotába (ahogy Arrianus nevezte Epiktétosz tanításainak magyarázatában)?

Nem csupán a szerencsével, ennyi egészen bizonyos. Nem is a külső hatások teljes kirekesztésével, vagy azzal, hogy csendes magányba menekültek. A megoldás a külső világ átszűrésében rejlik saját ítéletünkön keresztül. Hiszen értelmünk éppen erre való – képes rá, hogy rendet teremtsen a világ eltorzult, zavaros és aggasztó eseményei között.

Ha viszont már az ítéletünk is torz, mert az értelemnek ellentmondva alkottuk meg, minden félrevezető lesz, ami belőle következik, mi pedig elveszítjük a képességünket, hogy kiegyensúlyozottak maradjunk a rohanó élet zűrzavarában. Ha kiegyensúlyozottságra és tisztánlátásra vágysz, az események helyes megítélése a legfőbb kulcs.

Január 11.

**HA BIZONYTALANSÁGRA VÁGYSZ**

Ha ugyanis az ember az óvatosságát áthelyezi oda, ahol a szabad választásunk és a szabad választás tárgyai vannak, akkor az óvatosságra való törekvéssel együtt nyomban rendelkezni fog a tőle függő dolgok háritásának képességével is. Ám ha a nem tőlünk függő és a választásunk hatáskörén kívül eső dolgok területére helyezi, akkor a másoktól függő dolgokat igyekszik háritani, hát szükségképpen félelmet fog érezni, meginog és megzavarodik.

EPIKTÉTOSZ: *BESZÉLGETÉSEK*, 2.1.

**A**zen filozófust klasszikusan egy zöld, csendes domb tetején, vagy épp egy meredek sziklára épített lélegzetelállító templomban meditáló szerzetesként képzelünk el. A sztoikus bölcs ennek szöges ellentéte: őt inkább a piaci tömegbe helyezük, szenátorként látjuk a fórumon, férjét a csatából hazaváró dacos feleségnek, esetleg műtermében szorgoskodó szobrásznak képzeljük. Bármilyen képre is asszociálunk, a sztoikus bölcs mindegyikben ugyanolyan nyugodt.

Epiktétosz a fenti idézetben arra emlékeztet, hogy belső békéd és rendíthetetlen séged nem a környezetedtől, hanem saját döntéseidről és ítéleteidről függ. Ha megpróbálsz elkerülni mindent, ami megzavarhatja a nyugalmaidat – embertársaidat, a világ eseményeit, a stresszt –, soha nem érhetsz célt, hiszen a problémáid követni fognak, bárhová is bújssz előlük. Ha ezzel ellentétben káros és bomlasztó *ítéleteid* kigyomlálására törekszel, amelyek problémáidat okozzák, mindig és mindenhol kiegyensúlyozott és szilárd leszel.

Január 12.

**A BÉKESSÉGHEZ VEZETŐ EGYETLEN ÚT**

Egyetlen útja van a lélek derűs békéjének – ezt tartsd észben virradatkor, napközben és éjjel: ha lemondasz a választásod hatáskörén kívül eső dolgokról, ha semmit nem tartasz sajátodnak, ha mindent átengedsz az istenségnek, a sorsnak.

ΕΠΙΚΤΕΤΟΣ: *BESZÉLGETÉSEK*, 4.4.

**F**elkelés után ma gondold át újból, mi az, amit befolyásolhatsz és mi az, amit nem. Fókuszálj mindig az előzőre.

Ebéd előtt emlékeztess magad, hogy az egyetlen képességed, amit valóban a magadénak mondhatsz, a döntéshozásé (az értelem és az ítéletalkotás kiegészítő folyamataival karöltve). Ez az egyetlen dolog, amit soha nem vehetnek el tőled teljesen.

Délután gondolj bele, hogy saját döntéseid mellett a sorsod nem kizárólag tőled függ. A föld forog, a világ halad előre – jó vagy épp rossz irányba, nem tudhatjuk –, mi csupán kapaszkodunk a hátán.

Este emlékeztess magad újból, pontosan mire is terjed ki a hatalmad, illetve hol kezdődnek és végződnek döntéseid következményei.

Az ágyban fekvé idézd fel, hogy az alvás tulajdonképpen nem más, mint a kiszolgáltatottság és a bizalom egy formája. Koncentrálj csak erre, és könnyen jön majd az álom. Ideje felkészülnöd a holnapi ciklusra: ugyanerre.



---

Január 13.  
**A KONTROL KÖRE**

---

Tőlünk függ a szabad választásunk, és ennek valamennyi funkciója; nem tőlünk függ a testünk, a testrészeink, a vagyonunk, szüleink, testvéreink, gyermekeink, a hazánk, egyszerűen a társas kapcsolataink.

EPIKTÉTOSZ: *BESZÉLGETÉSEK*, I.22.

**F**ontos, ezért nem restelljük elismételni: a bölcs ember tudja, mi áll hatalmában és mi nem.

Jó hír, hogy a hatalmunkban álló dolgok körét nem nagy ördögösség megjegyezni, a sztoikusok szerint ugyanis e listán egyetlen dolog szerepel: A SAJÁT ELMÉNK. Úgy bizony, még a tested sem áll tökéletesen a kontrol körén belül, hisz' bármikor elkaphatsz egy betegséget, szenvedhetsz váratlan balesetet, sőt egy külföldi kiruccanás során akár börtönben is találhatod magad.

Ha jobban belegondolsz, ez mind jó hír: látod már, valójában milyen kevés dolog miatt kell aggódnod? Az egyszerűség átlátható. Míg körülötted mindenki kilométeres listákkal rohangál tele kötelezettségekkel, amelyekért valójában nem is felelősek, a te listád egészen nyúlfarknyi. Mindössze ezekre kell ügyelned: a döntéseidre, a szándékaidra és az elmédre.

Ezt sose feledd.

Január 14.

**SZABADÍTSD FEL AZ ELMÉD**

Vedd végre észre, hogy van benned erősebb és istenibb dolog is annál, ami szenvedélyeidet fölébreszti és énedet – hogy úgy mondjam – kénye-kedve szerint dróton rángatja. Mi uralkodik most gondolatvilágomon? Csak nem a félelem? vagy a gyanakvás? vagy a sóvárgás? vagy más ilyesmi?

MARCUS AURELIUS: *ELMÉLKEDÉSEK*, 12.19.

**V**edd számba azt a temérdek dolgot, amit megvehetnél, vagy próbáld meg lajstromba szedni mindazt, ami a modern világban akár csak egyetlen percre is magára vonná a figyelmedet. A 21. században már élelmiszertudósok dolgoznak azon, hogy a legízletesebb csemegékkel használják ki a gyengeségeidet. A Szilícium-völgy mérnökeinek újabb és újabb alkalmazásai a szerencsejátékokhoz hasonló függőséget okoznak. A média csak úgy ontja a dühöt és felháborodást szító, koholt sztorikat.

A fenti példák apró szeletét képezik csupán annak a rengeteg kísértésnek és befolyásoló erőnek, amelyek beárnyékolják az életünket, elterelik a figyelmiinket és elvonnak minket a valóban fontos dolgoktól. Marcus szerencsére nem tapasztalhatta meg a modern kultúra ezen szélsőségeit. A zavarkeltés egyéb módszerei azonban számára sem voltak ismeretlenek, mint amilyenek az alaptalan pletykák, a munka folyamatosan nyomasztó súlya, a szorongás, a rossz sejtelmek és vágynak. E belső és külső erők mindannyiunkat kötélen rángatnak, egyre erősebben és ellenállhatatlanabban.

A filozófia arra biztat bennünket, hogy tegyük magasabbra a léctet és ne legyünk egyszerű, kihasználható játékszerek. Ahogy Viktor Frankl írja a *The Will to Meaning*<sup>7</sup> című könyvében: „Az ösztönök hajtának, az értékek viszont vonzanak.” Saját belső éberségünk mellett ezek az értékek azok, amelyek megakadályozzák, hogy üres bábokká váljunk. Persze az ehhez szükséges odafigyelés kemény munkát és tudatosságot követel – nem jobb ez még így is, mint ha egy életlen át kötélen rángatnának?

<sup>7</sup> Viktor Frankl: *The Will to Meaning. The Foundation of Logotherapy*, World Pub Co. 1969.