

# STOICYZM

NA KAŻDY DZIEŃ ROKU

366 MEDYTACJI  
NA TEMAT MĄDROŚCI,  
WYTRWAŁOŚCI  
I SZTUKI ŻYCIA

NA PODSTAWIE PISM  
SENEKI, EPIKTETA I MARKA AURELIUSZA

**RYAN HOLIDAY**

oraz **STEPHEN HANSELMAN**

onepress

Tytuł oryginału: The Daily Stoic: 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and the Art of Living

Tłumaczenie: Tomasz Walczak

ISBN: 978-83-283-3500-4

Copyright © 2016 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.

Polish edition copyright © 2017 by Helion SA

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://onypress.pl/user/opinie/stoicy>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [onypress@onypress.pl](mailto:onypress@onypress.pl)

WWW: <http://onypress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

---

---

WPROWADZENIE	9
<b>CZĘŚĆ I: POSTRZEGANIE</b>	
STYCZEŃ: JASNOŚĆ	16
LUTY: NAMIĘTNOŚCI I EMOCJE	48
MARZEC: ŚWIADOMOŚĆ	78
KWIECIEŃ: OBIEKTYWNA MYŚL	110
<b>CZĘŚĆ II: DZIAŁANIE</b>	
MAJ: WŁAŚCIWE DZIAŁANIA	142
CZERWIEC: ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	174
LIPIEC: POWINNOŚCI	205
SIERPIEŃ: PRAGMATYZM	237
<b>CZĘŚĆ III: WOLA</b>	
WRZESIEŃ: HART DUCHA I ODPORNOŚĆ	270
PAŹDZIERNIK: CNOTA I DOBROĆ	301
LISTOPAD: AKCEPTACJA — <i>AMOR FATI</i>	333
GRUDZIEŃ: ROZMYŚLANIA NAD ŚMIERTELNOŚCIĄ	364
POZOSTAĆ STOIKIEM	397
MODEL PRAKTYKI PÓŹNYCH STOIKÓW ORAZ SŁOWNICZEK NAJWAŻNIEJSZYCH POJĘĆ I FRAGMENTÓW	399
UWAGI NA TEMAT TŁUMACZEŃ, ODWOŁAŃ I ŹRÓDEŁ	414
ZALECANA DALSZA LEKTURA	416



---

---

**STYCZEŃ**

---

JASNOŚĆ

---

---

I stycznia

**KONTROLA I WYBÓR**

„Podstawowe zadanie w życiu polega na tym, by identyfikować i odpowiednio dzielić sprawy na zewnętrzne, nad którymi nie mamy kontroli, oraz na te związane z naszymi wyborami. Gdzie więc należy szukać dobra i zła? Nie w pozostających poza naszą kontrolą rzeczach zewnętrznych, ale w sobie, w wyborach, które do nas należą [...]”.

— EPIKTET, *DIATRYBY*, 2.5.4 – 5

**N**ajważniejszą praktyką w filozofii stoickiej jest odróżnianie tego, co możemy zmienić, od rzeczy niezmiennych. Tego, na co mamy wpływ, od tego, na co wpływu nie mamy. Gdy lot jest opóźniony z powodu pogody, żadne krzyki na przedstawiciela linii lotniczej nie zakończą burzy. Żadne prośby nie zmienią Twojego wzrostu ani miejsca urodzenia. Niezależnie od tego, jak będziesz się starać, nie możesz *zmusić* kogoś, by Cię polubił. Dodatkowo czasu, jaki marnujesz na te niezmiennie aspekty, nie poświęcasz na rzeczy, które *możesz* zmienić.

Grupy osób wychodzących z nałogów odmawiają Modlitwę o pogodę ducha: „Boże, użyż mi pogody ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić, odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić, i mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego”. Uzależnieni nie mają wpływu na nadużycia, jakie dotknęły ich w dzieciństwie. Nie mogą odwrócić wyborów, jakich dokonali, ani cofnąć krzywd, jakie spowodowali. *Mogą* jednak zmienić swoją przyszłość dzięki sile, jaką mają w chwili obecnej. Zgodnie ze słowami Epikteta mogą kontrolować wybory, jakich dokonują teraz.

To samo dotyczy nas samych. Jeśli potrafimy jasno określić, które części dnia pozostają pod naszą kontrolą, nie tylko staniemy się szczęśliwsi. Dodatkowo zyskamy istotną przewagę nad innymi, nieświadomymi tego, że toczą walkę, z której nie mogą wyjść zwycięsko.

2 stycznia

**EDUKACJA DROGĄ DO WOLNOŚCI**

„Co jest owocem tych nauk? To plon najpiękniejszy i najodpowiedniejszy dla prawdziwie wykształconych: spokój ducha, nieustraszonosc i wolność. Nie powinniśmy wierzyć pospólstwu, utrzymującemu, że tylko wolnym wolno się kształcić. Wierzymy miłośnikom mądrości, mówiącym, że tylko wykształceni są wolni”.

— EPIKTET, *DIATRYBY*, 2.1.21 – 23A

**D**laczego czytasz tę książkę? Dlaczego sięgasz po jakiegokolwiek książki? Nie po to, aby mądrzej wyglądać, zabić czas w samolocie lub dowiedzieć się tego, co Cię interesuje. Wszystko to możesz zrobić łatwiej niż dzięki lekturze.

Wybór tej książki wynika z tego, że chcesz nauczyć się, jak żyć. Zależy Ci na większej wolności, ograniczeniu lęków i osiągnięciu spokoju. Uczysz się — czytasz i medytujesz nad mądrością wybitnych umysłów — nie dla samej nauki, tylko w określonym celu.

Pamiętaj o tym celu w dniach, gdy coś Cię rozkojarzy i gdy oglądanie telewizji lub podjadanie wydaje się lepszym pomysłem niż lektura albo studiowanie filozofii. Wiedza — zwłaszcza samopoznanie — to droga do wolności.

3 stycznia

**BĄDŹ BEZWZGLĘDNY DLA RZECZY,  
KTÓRE NIE MAJĄ ZNACZENIA**

„Jak wielu ludzi zabierało ci życie, gdy nie byłeś nawet świadom tego, co tracisz? Ile zmarnowałeś na bezcelowy smutek, bezmyślną wesołość, chciwe żądze, towarzyskie uciechy? Jak mało pozostało ci z siebie? [Gdy to pojmiesz] Zrozumiesz, że umierasz, zanim nadszedł Twój czas!”

— SENEKA, *O KRÓTKOŚCI ŻYCIA*, 3.3B

Jedną z najtrudniejszych rzeczy w życiu jest mówienie „nie”. Odmawianie w obliczu zaproszeń, żądań, zobowiązań. Rezygnowanie z tego, co robią wszyscy inni. Jeszcze trudniejsze jest mówienie „nie” niektórym zabierającym czas emocjom: złości, ekscytacji, zdenerwowaniu, obsesjom, pożądaniu. Żaden z tych impulsów sam w sobie nie wydaje się groźny, jednak jeśli pozwolisz na jego nieopanowany rozwój, stanie się obciążeniem.

Jeżeli nie zachowasz ostrożności, właśnie takie obciążenia opanują Twoje życie. Czy zdarza Ci się zastanawiać, jak odzyskać trochę czasu? Jak sprawić, by nie być ciągle zajęтым? Zaczynij od opanowania potęgi słowa „nie”. „Nie, dziękuję”, „Nie, nie zamierzam się w to wplątywać”, „Nie, teraz nie mogę tego zrobić”. Możliwe, że zrani to czyjeś uczucia. Możliwe, że zrazisz kogoś w ten sposób. Takie postępowanie może wymagać ciężkiej pracy. Jednak im częściej zaczniesz mówić „nie” sprawom, które nie mają znaczenia, tym częściej będziesz mógł powiedzieć „tak” naprawdę istotnym rzeczom. Pozwoli Ci to żyć i cieszyć się takim życiem, jakiego Ty pragniesz.



---

---

4 stycznia  
**WIELKA TRÓJKA**

---

---

„Oto jedyne, czego potrzebujesz w chwili obecnej: pewności sądów, działań na rzecz dobra powszechnego i przyjmowania z wdzięcznością wszystkiego, co przynosi ci los”.

— MAREK AURELIUSZ, *ROZMYŚLANIA*, 9,6

**P**ostrzeżenie, działanie i wola. Są to trzy częściowo pokrywające się podstawowe dziedziny stoicyzmu (według nich uporządkowaliśmy tę książkę i roczną podróż, jaką rozpocząłeś). Stoicyzm nie ogranicza się naturalnie do tych trzech obszarów. Moglibyśmy przez cały dzień opowiadać o wyjątkowych przekonaniach różnych stoików: „Heraklit uważał, że...” „Zenon pochodził z cypryjskiego miasta Kition i twierdził, że...”. Czy jednak takie fakty są pomocne w codziennym życiu? W jakim stopniu tego rodzaju ciekawostki zwiększają jasność umysłu?

Zamiast tego na poniższej krótkiej liście podsumowujemy trzy najważniejsze aspekty filozofii stoickiej, o których warto pamiętać każdego dnia i w trakcie podejmowania każdej decyzji:

Kontroluj to, jak postrzegasz świat.

Odpowiednio kieruj swoimi działaniami.

Ochoczo akceptuj to, na co nie masz wpływu.

To wszystko, co musisz zrobić.

5 stycznia

**JASNO OKREŚL SWOJE INTENCJE**

„Niech wszystkie twe wysiłki zmierzają do określonego celu, o którym powinienś pamiętać. To nie działania zaburzają ludziom spokój umysłu; to fałszywe przekonania prowadzą ich do szaleństwa”.

— SENEKA, *O POKOJU DUCHA*, 12.5

**Z**asada 29. z książki *48 praw władzy* brzmi: zaplanuj wszystko do końca. Robert Greene pisze: „Dzięki zaplanowaniu wszystkiego do końca żadne sytuacje Cię nie przytłoczą i będziesz wiedział, kiedy się zatrzymać. Łagodnie steruj losem i pomagaj kształtować swoją przyszłość, wybiegając myślą daleko naprzód”. Drugi nawyk z książki *7 nawyków skutecznego działania* to: zaczynaj wszystko z wizją końca.

Wizja końca nie daje pewności, że osiągniesz cel — żaden stoik nie zgodziłby się z przeciwnym założeniem — jednak *brak* wizji gwarantuje, że jej nie zrealizujesz. Według stoików *oiēsis* (fałszywe mniemania) nie tylko prowadzą do braku spokoju ducha, ale też skutkują chaotycznym i dysfunkcyjnym życiem oraz postępowaniem. Gdy Twoje starania nie są nakierowane na konkretny cel, skąd masz wiedzieć, co robić każdego dnia? Na jakiej podstawie zdecydujesz, czemu odmawiać, a na co się zgadzać? Jak określisz, że należy zakończyć działania, że osiągnąłeś cel lub że zboczyłeś z drogi, jeśli wcześniej nie zdefiniowałeś, dokąd zmierzasz?

Określenie tych rzeczy będzie niemożliwe. Dlatego będziesz skazany na porażkę lub, co jeszcze gorsze, na obłąd wynikający z braku ukierunkowania.

# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA



**Helion SA**

# ANTYCZNA MĄDROŚĆ W SŁUŻBIE CODZIENNOŚCI

Wszyscy jesteśmy zabiegani i zestresowani. Wszyscy szukamy rozwiązania naszego codziennego problemu: jak zachować spokój w dynamicznie zmieniającym się świecie? Czasem można pogubić się wśród porad coachów, trenerów nurtów współczesnej psychologii, a tajemnicze mindfulness wciąż jest poza naszym zasięgiem.

Z pomocą ruszają nam... stoicy. Antyczni filozofowie, którzy tysiące lat temu odkryli sposób na zachowanie spokoju i życie zgodnie ze swoimi przekonaniami. Słowa Seneki, Marka Aureliusza i Epikteta w zaskakujący sposób pozostały aktualne. Możemy skorzystać z ich doświadczenia i mądrości. Niezależnie od tego, czy jesteś pracownikiem korporacji, biznesmenem, czy politykiem, rady stoików pomogą Ci zachować spokój, dokonywać mądrych wyborów, znaleźć sens życia i poczucie szczęścia.

Autorzy w łatwy i zrozumiały sposób przekazują ponadczasową wiedzę, przetestowaną przez ostatnie dwa tysiące lat w laboratorium ludzkich doświadczeń. Książka składa się z wprowadzenia do myśli stoickiej oraz medytacji na każdy dzień roku. Gwarantujemy, że będziesz po nią wielokrotnie sięgać. Twój umysł jest Twoim kompasem, a antyczni filozofowie są przewodnikami po niespokojnym morzu.

## WYRUSZ W PODRÓŻ PO SPOKOJNE I SZCZĘŚLIWE ŻYCIE

**Ryan Holiday** jest autorem bestsellerów: Zaufaj mi, jestem kłamcą, Growth Hacker Marketing, Przeszkoda czy wyzwanie? oraz Ego Is the Enemy. Jego książki zostały przetłumaczone na 19 języków, a artykuły ukazywały się między innymi w „Columbia Journalism Review”, „Psychology Today” i „Fast Company”. Mieszka w Austin w Teksasie.

**Stephen Hanselman** od ponad trzech dekad działa w branży wydawniczej jako księgarz, wydawca i agent literacki. Ukończył Harvard Divinity School, studiował również na harwardzkim wydziale filozofii. Mieszka wraz z rodziną w South Orange w stanie New Jersey.

książkiklasybusiness



**onepress**

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://onepress.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
● <http://onepress.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://onepress.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)  
<http://onepress.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:  
**ebookpoint<sup>PL</sup>**



ISBN 978-83-283-3500-4



9 788328 335004

cena 39,90 zł