

50

STOIČKIH MISLI

*Tvoja inspiracija
i putokaz za svaki dan*

jastoik.com



50 STOIČKIH MISLI



Registrovano pod CC BY-NC-ND 4.0 Creative Commons internacionalnom licencom

Ovo izdanje možeš slobodno da deliš sa ostalima i kopiraš njegove delove pod uslovom da:

- potpišeš jastoik.com kao autora dela;
- ne vršiš modifikacije ili intervencije nad originalnim materijalom;
- ne koristiš materijal u komercijalne svrhe.

50 STOIČKIH MISLI

Zbirku priredio
Peđa

i posvetio je
Tetki

50 STOIČKIH MISLI

Strana 5

O tome čemu služi i kako se koristi ova knjiga

Strana 8

O stoicizmu

Strana 11

O miru

Strana 25

O uspehu

Strana 48

O sreći

Strana 62

O odnosu prema drugima

Strana 73

O Ja.Stoik projektu

O TOME
ČEMU SLUŽI
I KAKO SE
KORISTI
OVA KNJIGA



O TOME ČEMU SLUŽI I KAKO SE KORISTI OVA KNJIGA

Stoicizam je pravac u zapadnoj filozofiji koji pomaže ljudima širom sveta da prevaziđu mentalne blokade, hrabro se uhvate u koštac sa izazovima života i pronađu lični mir i sreću.

Knjiga koja je pred tobom nema moć da potpuno transformiše tvoju realnost ali ipak može da ti pomogne da učiniš mali korak u pravcu pronalaženja smislenijeg životnog puta.

Većina misli sakupljenih u ovoj knjizi nastale su pre oko dve hiljade godina a fascinantno je koliko sveže one danas zvuče. One su potvrda velike mudrosti antičkih stoika i njihovog dobrog poznavanja ljudske prirode koja se uprkos prolasku milenijuma, očigledno nije mnogo promenila.

Knjiga koja je pred tobom nije klasična knjiga. Ona se ne čita od korice do korice – nju možeš da čitaš kad god poželiš i koliko god dugo želiš. Možeš je čitati u bilo koje doba dana – ujutro kako bi lepše započeo dan, ili uveče pred spavanje, kako bi umirio misli i napravio plan za naredni dan. Ovu knjigu možeš čitati u bilo kojoj situaciji – dok se izležavaš na plaži, ili dok čekaš autobus.

Možda je najveća vrednost ove knjige njena univerzalnost koja čini da joj se kroz život stalno vraćamo baš kao što su se kroz vekove ljudi vraćali stoičkoj filozofiji.

Evo nekoliko predloga kako možeš da koristiš ovu knjigu.

Ova knjiga može da ti pomogne da pronadeš lični moto – misao koja će te pratiti kroz određeni period u životu i pomagati ti da zadržiš fokus na onim stvarima koje su ti zaista važne.

Svakodnevno se suočavamo sa različitim ljudima i situacijama – ova knjiga ti može pružiti savet kako da se odupreš životnim izazovima i doneseš odluke koje su najbolje za tebe.

Neke od misli koje ćeš pronaći u ovoj knjizi mogu postati tvoje lične afirmacije kojima ćeš se vraćati uvek kada ti je potrebno ohrabrenje i podrška da istraješ u nekoj nameri.

Ako odlučiš da se sa ovom knjigom družiš u zoru, ona može da ti posluži kao inspiracija da svakog dana uneseš neku pozitivnu promenu u svoj život.

Ako više voliš da veče provedeš uz knjigu, misli Stoika ti mogu pomoći da se osvrneš na svoj dan i razmisliš o tome šta si to dobro uradio a šta je to što bi mogao da ispraviš.

Ako te neka od misli koje pronadeš na stranicama ove knjige posebno zainteresuje i poželiš da saznaš nešto više o temi koju ona obrađuje, klikni na dva ukrštena pera za pisanje koja se nalaze ispod svakog citata. Ona sadrže link ka jastoik.com veb sajtu na kojem se nalazi tekst inspirisan tim istim citatom.

Osnovna svrha ove knjige je da ti pruži novi (a zapravo stari) pogled na realnost i podstakne te na male promene u razmišljanju koje, kada se zbroje, mogu da ti pomognu da postaneš smirenija, uspešnija i pre svega srećnija osoba.

O STOICIZMU



O STOICIZMU

Stoicizam je grčko-rimska filozofija koju je započeo Zenon, poreklom sa Kipra, oko 300 g.p.n.e. Zenon je bio bogati trgovac koji se, nakon što je u morskoj oluji izgubio brod i svu robu koju je posedovao, obreo u Atini sa svega nekoliko novčića u džepu. Prolazeći pored jedne knjižare, čuo je vlasnika kako naglas čita o Sokratovoj filozofiji. Zaiteresovavši se za temu, Zenon ga je upitao gde bi mogao da upozna nekog filozofa. Knjižar mu je glavom dao znak da prati čoveka koji je baš tog trenutka prolazio pored knjižare. Taj čovek je bio čuveni Krates iz Tebe koji je ubrzo postao Zenonov učitelj. Nakon više godina, Zenon je osnovao sopstvenu školu filozofije koju su nazvali Stoa, zbog toga što su se časovi održavali ispod natkrivenog dela trga zvanog „stoa poikile“ (na grčkom: oslikani trem). Zenon nije bio ohol i nije želeo da se njegova filozofija zove „zenonizam“, te je tako filozofski pravac koji je pokrenuo dobio naziv „stoicizam“.

U prvom veku pre nove ere uticaj Atine je oslabio a kao nova svetska metropola nametnuo se Rim. Grad je između ostalog privlačio i filozofe pa je nakon nekog vremena Rim postao novi centar stoicizma. Četiri najpoznatija stoička učitelja potiču iz Rima. Oni su: Seneka, rimski senator i savetnik cara Nerona; Musonije Ruf, učitelj filozofije; Epiktet, grčki rob koji se uzdigao do položaja učitelja filozofije, Musonijev učenik; i Marko Aurelije, car-filozof. Antički stoici su bili veoma aktivni ali su do danas sačuvana dela samo ova četiri filozofa i zato su oni ti koje najčešće citiramo kada pišemo i govorimo o stoicizmu.

Razvojem hrišćanske religije, stoicizam i drugi filozofski pravci postali su nepodobni te su tako polako počeli da padaju u zaborav. Ono malo spisa koji su sačuvani kroz vekove služili su kao inspiracija narednim generacijama, najpre hrišćanskih filozofa, poput

apostola Pavla, svetog Avgustina i Tome Akvinskog, a kasnije i filozofa kao što su Dekart, Mišel de Montenj i Spinoza.

U dvadesetom veku stoicizam je inspirisao pravac u psihoterapiji nazvan kognitivno-bihejvioralna terapija (KBT) koji je započeo Albert Elis kao racionalno-emotivno-bihejvioralnu terapiju.

Svetska javnost ponovo otkriva misli i ideje antičkih stoika pa ovaj pravac u filozofiji danas stiže sve više sledbenika, profesionalnih filozofa koji se nadovezuju na antičku tradiciju, i običnih ljudi koji, u ovom hektičnom vremenu u kojem živimo, pokušavaju da pronađu način da žive smislenijim životom i doprinesu stvaranju boljeg i humanijeg društva.

O MIRU



O MIRU

Na samom početku svog Priručnika za stoički život, kao prvu i možda najvažniju lekciju koju moramo naučiti, Epiktet pominje ideju o „dihotomiji kontrole“. Dihotomija kontrole podrazumeva sposobnost da prepoznamo i razdvojimo one stvari na koje možemo da utičemo od drugih na koje ne možemo da utičemo. Podsetiću te na citat koji si mnogo puta čuo:

„Bože, daj mi pribranost da prihvatim stvari koje ne mogu da promenim, hrabrost da izmenim stvari koje mogu da promenim, i mudrost da mogu da ih razlikujem.“

Ovo je hrišćanska molitva koju je zabeležio američki teolog Rajnhold Nibur 1934. godine a koja možda najbolje sumira ideju stoika o dihotomiji kontrole.

Epiktet upozorava da su u našoj kontoli naše misli, emocije i volja za delanjem.

Sve ostalo nije u našoj potpunoj kontroli, pa čak ni naše telo (koje može da se razboli bez obzira koliko se mi brinuli o njemu), imovina (koja može da nestane u požaru), reputacija, posao i sve ostalo oko nas.

Svoju mentalnu energiju i svoja očekivanja treba usmeravati na one stvari koje su u našoj potpunoj kontoli. Ne možemo očekivati da stvari koje nisu u našoj (potpunoj) kontoli ispadnu uvek onako kako mi želimo. To ne znači da treba da postanemo pasivni posmatračići života oko nas. Naprotiv, ako smo fokusirani na to da najbolje što možemo iskoristimo resurse koji su nam na raspolaganju i u našoj kontoli, mi značajno doprinosimo pozitivnom ishodu našeg truda. Ako stvari ne ispadnu do kraja onako kako smo prvobitno zamislili, bar možemo reći sebi: „Uradio sam sve što je bilo u mojoj moći!“

Ovakvim razmišljanjem dostižemo ataraksiju – „ataraxia“ je grčka reč za duševni mir. Stoik je svestan da na njegov život utiče čitav niz različitih okolnosti i ne dozvoljava sebi da ga uznemiruju stvari na koje nema nikakvog uticaja. Umesto da uzaludno troši svoju energiju pokušavajući da ispravi stvari koje ne može da promeni, on im se prilagođava menjajući jedino šta može da kontroliše – svoje misli, osećanja i lične izbore.

„Tvoje misli određuju veličinu tvog uma,“ napisao je kao podsetnik samome sebi Marko Aurelije u svom dnevniku. Drugim rečima, takav si kakve su ti misli. Naše misli utiču na naše emocije i reakcije. U svakom trenutku smo slobodni da izaberemo kako se osećamo i kako ćemo da reagujemo. Kišni dan može da bude razlog za depresiju, ili za romantično uživanje u zvuku kišnih kapi koje dobiju po prozoru – na tebi je da izabereš emociju. Kada je neko drzak prema tebi, sam biraš da li ćeš ga

zanemariti („To što neko ne ume da se ponaša nema veze sa mnom, to je njegova sramota!“ pomislićeš.) ili ćeš zapodenući svadu i bespotrebno se izlagati stresu i agresiji.

Tvoj mir zavisi samo, i isključivo, od tebe.

NEMA BOLJEG
MESTA KOJE jastoik.com
ČOVEKU PRUŽA
VEĆI MIR I
SPOKOJSTVO
NEGO ŠTO JE
NJEGOVA DUŠA
– EPIKTET, RAZGOVORI, 1.20.5



ČEŠĆE SMO
UPLAŠENI
NEGO ZAISTA
POVREĐENI;
VIŠE PATIMO U
MISLIMA NEGO U
jastoik.com
REALNOSTI

– SENEKA



VEĆI DEO ONOGA
ŠTO RADIMO I
GOVORIMO JE
NEPOTREBNO.
AKO TO IZBEGNEMO,
IMAĆEMO VIŠE MIRA
A MANJE
jastoik.com
NESPOKOJSTVA

– MARKO AURELIJE, MEDITACIJE 4.24



DANAS SAM
IZBEGAO STREPNJU.
NE, OTERAO SAM JE
OD SEBE, JER ONA JE
BILA U MENI, U
MOJOJ GLAVI,
NE IZVAN MENE

- MARKO AURELIJE, MEDITACIJE 9.13



AKO NEKOM POĐE
ZA RUKOM DA TE
ISPROVOCIRA,
ZNAJ DA JE TVOJ UM
SAUČESNIK
U NJEGOVOJ
PROVOKACIJI
- EPIKTET, PRIRUČNIK, 20



MNOGO VIŠE
ŠTETE DONEĆE TI
BES I ŽALJENJE
NEGO STVARI
jastoik.com
KOJE SU IH
PROUZROKOVALE

– MARKO AURELIJE,
MEDITACIJE 11.18.8



DA LI ME NEKO
MRZI?
TO JE NJEGOVA
jastoik.com
STVAR. BIRAM DA
BUDEM LJUBAZAN I
BLAGONAKLON
PREMA SVIMA

– MARKO AURELIJE,
MEDITACIJE 11.18.8



MI NE VIDIMO
STVARI ONAKVE
KAKVE ZAISTA JESU,
VIDIMO IH
ONAKVE KAKVI
SMO MI SAMI
– ANAIS NIN



MUDAR ČOVEK
GOSPODARI
jastoik.com
SVOJIM
STRASTIMA,
BUDALA IM SE
PREPUŠTA
– PUBLILIJE SIRIJAC



SMATRAJ SEBE
DOSTOJNIM SVAKE
PRISTOJNE REČI
I SVAKOG PRISTOJNOG
RADA. NE DAJ DA TE
U TOME UZNEMIRE
OGOVARANJE I PRIČANJE
LJUDI KOJE ĆE USLEDITI

jastoik.com

– MARKO AURELIJE MEDITACIJE 5.3



ŠTO VIŠE MIRA
jastoik.com
IMAŠ U SEBI,
TO SI SNAŽNIJI
– MARKO AURELIJE, MEDITACIJE 11.8



O USPEHU



O USPEHU

Marko Aurelije je u istoriji zapamćen kao car-filozof i kao jedan od najvećih stoičkih učitelja. Aurelije nikada nije imao nameru da postane učitelj bilo kome. Sve njegove lekcije iz stoicizma su one koje je zapravo pisao samom sebi u svom dnevniku koji danas čitamo pod naslovom Meditacije (ili: Misli).

I baš taj Marko Aurelije, najmoćniji čovek na planeti, apsolutni vladalac većine tada poznatog sveta, napisao je samom sebi: „Šta je tvoj poziv u životu? Da budeš dobra osoba.“

Pod pojmom biti „dobra osoba“ Aurelije podrazumeva živeti život u skladu sa jasno definisanim sistemom moralnih vrednosti. On nam poručuje da ne sledimo slepo druge, već da uvek razmišljamo svojom glavom: uvek postupaj moralno, čak i kada drugi očekuju od tebe da radiš po njihovom.

Put za uspostavljanje moralnog života sastoji se u istrajavanju u pozitivnim ljudskim vrlinama. Četiri najvažnije stoičke vrline su mudrost, hrabrost, pravičnost i umerenost. U istrajavanju u ovim vrlinama, ali i bilo čemu drugom u životu, nikada ne treba da se poredimo sa drugima već isključivo sa samim sobom. U svemu što radimo, treba da se potrudimo da pobedimo sami sebe i da u svakom narednom pokušaju budemo još bolji.

Naravno, dešavaće nam se često da u svojim nastojanjima naiđemo na prepreku. Stoici tvrde da su prepreke dobrodošle. One nam poručuju da je potrebno da nešto promenimo kako bismo bili uspešniji. Stoici prepreku doživljavaju kao saobraćajni znak koji nam daje informaciju da je put ispred nas blokiran i da je potrebno da skrenemo kako bismo sporednom ulicom stigli do cilja. I zaista, ako

prepreku doživimo kao izazov, shvatićemo da postoji još mnogo drugih, možda ne lakših, ali u datoj situaciji delotvornijih načina da ostvarimo to što smo naumili.

Stoička vrлина koja je najznačajnija za postizanje uspeha u bilo kom poduhvatu jeste izvrsnost. Vil Djurant, američki pisac, istoričar i filozof je zapisao: „Onakvi smo kakvo nam je svako pojedinačno delo. Izvrsnost nije način, već navika.”

Potruđi se da svaku stvar koju radiš u životu, bilo da je u pitanju pranje sudova, pisanje projekta ili odgajanje deteta, uradiš na najbolji mogući način. To naravno neće uvek biti moguće. Može se desiti da ti nedostaje znanje, resursi ili možda jednostavno „nije tvoj dan,” i to je u redu. Najvažnije je da u datom trenutku daš sve od sebe. I tako svaki put.

Istrajavanje u vrlinama je stalan proces. Baš kao što sportista koji se trudi da postigne dobre rezultate mora svakodnevno da vežba kako bi održao svoje mišiće u dobroj formi, tako i mi moramo da se svakodnevno trudimo da razvijamo dobre navike i ne posustanemo u ličnom napredovanju.

Na sreću, imamo Aurelija, Seneku, Epikteta i ostale stoičke učitelje da nam u tome pomognu.

SETI SE: RAZUM
JE NEPOBEDIV
KADA SE POVUČE
U SEBE

– MARKO AURELIJE, *MEDITACIJE 8.48*



AKO MOREPLOVAC
NE ZNA KOJOJ
LUCI PLOVI,
NI JEDAN VETAR
MU NE MOŽE
POMOĆI
– SENEKA



AKO HOČEŠ DA
VLADAŠ VELIKIM
KRALJEVSTVOM,
PRVO OVLADAJ
SOBOM

– PUBLILIJE SIRIJAC



NAJPRE RECI SEBI
ŠTA ŽELIŠ DA
POSTANEŠ,
PA U SKLADU SA
TIM, jastoik.com RADI ONO ŠTO
VALJA DA URADIŠ
– EPIKTET, RAZGOVORI, 3.23.1



ONAKVI SMO
KAKVO NAM JE SVAKO
POJEDINAČNO DELO.
IZVRSNOST NIJE
NAČIN,
VEĆ NAVIKA
– VIL DJURANT



AMBICIOZAN
ČOVEK VEZUJE
SVOJU SREĆU ZA TO
ŠTA DRUGI PRIČAJU
ILI RADE, RAZUMAN
JE PRONALAZI U
SOPSTVENIM
DELIMA

– MARKO AURELIJE, MEDITACIJE 6.51



NE BI SE ŽIVOT
ČINIO TAKO
jastoik.com
KRATAK,
KADA GA NE
BISMO UZALUD
TROŠILI
– SENEKA



ZAPAMTI: PAŽNJA KOJU
POSVEĆUJEŠ NEKOJ STVARI
TREBA DA ODGOVARA
NJENOJ VAŽNOSTI;
U PROTIVNOM ĆEŠ SE
UMORITI, ŽIVOT ĆE TI
DOJADITI AKO SE
STVARIMA OD MANJE
VAŽNOSTI BAVIŠ VIŠE
NEGO ŠTO JE POTREBNO

jastoik.com
– MARKO AURELIJE, MEDITACIJE 4.32



KO JE, DAKLE,
NEPOBEDIV?
ONAJ KOGA NE
POGAĐAJU STVARI
KOJE NEMAJU VEZE
SA NJEGOVOM
SOPSTVENOM
VOLJOM

– EPIKTET, RAZGOVORI, 1.18.21



ŠTA JE TVOJ
POZIV U
ŽIVOTU?
jastoik.com
DA BUDEŠ
DOBRA OSOBA
– MARKO AURELIJE, MEDITACIJE, 11.5



AKO SU TI
ODLUKE LEPE jastoik.com
I DOBRE,
TAKAV ĆEŠ BITI
I TI
– SENEKA



NIKO NIJE
NESREĆNIJI OD
ONOG KO SE NE
SUOČAVA SA
NEDAĆAMA, JER
TAJ NIKADA NEĆE
DOBITI PRILIKU
DA SE DOKAŽE

– SENEKA



STOIK JE NEKO KO
STRAH PRETVARA
U RAZBORITOST,
BOL U
TRANSFORMACIJU,
GREŠKU U NOVI
POČETAK,
A ŽELJU U AKCIJU

– TALEB NASIM NIKOLAS



NE TROŠI VREME
OBJAŠNJAVAJUĆI
ŠTA ZNAČI BITI
DOBAR ČOVEK
jastoik.com
- BUDI TAJ ČOVEK
- MARKO AURELIJE, MEDITACIJE 10.16



ONO ŠTO NE
POKVARI ČOVEKA,
NE MOŽE DA
POKVARI NJEGOV
ŽIVOT, NITI DA
MU NAUDI NA
jastoik.com
BILO KOJI NAČIN
– MARKO AURELIJE, MEDITACIJE 4.8



SETI SE ONIH KOJI SU, NE
ZBOG NEDOSLEDNOSTI,
VEĆ ZBOG NEDOSTATKA
NAPORA, SUVIŠE
NESTABILNI DA BI ŽIVELI
ONAKO KAKO ŽELE,
TE ŽIVE ONAKO KAKO SU
ZAPOČELI

– SENEKA, O SPOKOJNOSTI, 2.6



U SVAKOM
TRENUTKU MOŽEŠ
NAPUSTITI ŽIVOT.
NEKA TO ODREDI
TVOJA DELA,
MISLI I REČI
– MEDITACIJE 2.11



NE ČINE ČOVEKA
LEPIM NJEGOVO
TELO I FRIZURA,
VEĆ SPOSOBNOST
DA SVOJU VOLJU
USMERI KA DOBROM

– EPIKTET, RAZGOVORI 3.1.39



SAMOKONTROLA
JE SNAGA.
ISPRAVNA MISAO
JE MAJSTORSTVO.
SMIRENOST
JE MOĆ
– DŽEJMS ALEN



jastoik.com
NE MORAŠ BITI
USPEŠAN DA BI
NEŠTO ZAPOČEO,
ALI MORAŠ DA
POČNEŠ AKO HOĆEŠ
DA POSTANEŠ
USPEŠAN
– ZIG ZIGLAR



O SREĆI



O SREĆI

Stoici su verovali da se dobar život sastoji u kultivisanju ličnih moralnih vrlina kako bi čovek postao dobra osoba. Reč koju su koristili da bi opisali dobar život je „eudaimonia“ koja na grčkom jeziku znači: cvetanje.

Epiktet je rekao da je bog stvorio ljude srećne i smirene. I zaista, ako pogledaš bilo koje drugo živo biće na planeti, uvidećeš da je svako od njih srećno i smireno uprkos teškim uslovima u kojima preživljava.

Životinje su srećne jer ne razmišljaju ni o prošlosti, ni o budućnosti, o tome šta bi bilo da je bilo, ili o onome šta će biti, ako bude. Sva bića osim čoveka žive u sadašnjem trenutku. Budući da smo svi povezani, mogli bismo da od svojih životinjskih srodnika naučimo ovu lekciju i pokušamo da na najbolji način iskoristimo sve ono dobro što imamo sada, i ovde. Na taj način dajemo šansu sopstvenom duhu da procveta.

Eudaimoniu koju stoici pominju čini svakodnevno usavršavanje u ličnim vrlinama. Ovaj proces omogućava čoveku osveščivanje životnih prioriteta i uspostavljanje ličnih moralnih vrednosti koje mu kasnije služe kao kompas za sve što mu se u životu dešava. Osoba koja živi u skladu sa svojim moralnim vrednostima nema za čime da žali, nema nerealna očekivanja, ne priželjkuje stvari koje ne može imati, u harmoničnom je odnosu sa sobom, a samim time i sa ljudima oko sebe.

Od presudne važnosti za osećanje sreće je i shvatanje čovekovog mesta u svetu i konteksta vremena u kojem živi. Prosečan čovek danas ne mora da prelazi desetine kilometara kako bi ulovio ručak, ne trpi hladnoću i nije u riziku da umre od obične ogrebotine kao njegov praistorjski predak. A ipak je nesrećan. Do pre samo sto, ili dvesta godina, prosečna ženska osoba nije imala privilegiju da se šminka, ostvaruje

sopstveni prihod ili da se porodi u bolnici, a opet, toliko je nesrećnih žena oko nas.

Antički stoici su mnogo pre savremenih psihologa i online motivatora otkrili recept za sreću. Taj recept je zahvalnost. Budi zahvalan za sve ono što ti je dato i nemoj žudeti za stvarima koje su izvan tvog domašaja. Uvek se seti da je mnogo onih koji imaju mnogo manje od tebe i da oni bogatiji, lepši i uspešniji, nisu ni za mrvu srećniji od tebe.

Ako razmisliš dobro, shvatićeš da već sada imaš sasvim dovoljno razloga da budeš srećan.

NE ZAOKUPLJAJ UM
STVARIMA KOJE NE
POSEDUJEŠ... VEĆ
PREBROJ LEPOTE KOJE
VEĆ IMAŠ I POMISLI
KOLIKO BI ŽUDEO ZA
NJIMA DA ONE KOJIM
SLUČAJEM NISU TVOJE

– MARKO AURELIJE MEDITACIJE 7.27



ZAPAMTI:
ŠTO VIŠE
VREDNUJEMO
STVARI KOJE NE
MOŽEMO DA
KONTROLIŠEMO,
SVE MANJE
KONTROLE IMAMO
– EPIKTET



jastoik.com
PODNOSITI
IZAZOVE HLADNE
GLAVE ZNAČI
ODUZETI NESREĆI
NJENU SNAGU
I TEŽINU
– SENEKA



KADA NEKO
PREKORAČI
GRANICE UŽIVANJA,
I NAJVEĆA
ZADOVOLJSTVA
PRESTAJU DA BUDU
PRIJATNA
– EPIKTET



ŽIVOT JE OPŠTA
NEIZVESNOST:
ŽIVI SADA
– SENEKA



KADA MNOGO TOGA
ŽELIMO, MNOGO
MORAMO DA SE
TRUDIMO DA TE STVARI
DOSTIGNEMO.
TAKOĐE, MNOGO MANJE
VREMENA IMAMO DA
UŽIVAMO U ŽIVOTU, I SVE
MANJE SMO SLOBODNI

– RAJAN HOLIDEJ



jastoik.com
ŽIVOT JE KRATAK
– NJEGOVI PLODOVI
SU PLEMENIT
KARAKTER
I ČOVEKOLJUBIVA
DELA
– MARKO AURELIJE, MEDITACIJE 6.30



MUDAR JE
ZADOVOLJAN ONIM
ŠTO JE NJEGOVO,
GLUP NOSI TERET
NEZADOVOLJSTVA
SOBOM
– SENEKA



NIJE SIROMAŠAN
ONAJ KOJI
POSEDUJE MALO,
VEĆ ONAJ
KOJI ŽELI VIŠE
– SENEKA



ŽUDNJA JE UGOVOR
jastoik.com
KOJI SKLAPAŠ
SA SAMIM SOBOM DA
BUDEŠ NESREĆAN
SVE DOK NE DOBIJEŠ
ONO ŠTA ŽELIŠ

– NAVAL RAVIKANT



TEŠKO JE TRAŽITI
SREĆU U SEBI,
ALI JE NEMOGUĆE
PRONAĆI JE
NA DRUGOM
MESTU

– ARTUR ŠOPENHAUER



O
ODNOSU PREMA
DRUGIMA



O ODNOSU PREMA DRUGIMA

U drugoj knjizi svog dnevnika Marko Aurelije zabeležio je misao koju savremeni stoici često citiraju:

„Ja se ne mogu ljutiti ili biti neprijateljski raspoložen prema svome rodu. Jer smo mi stvoreni za zajednički rad, kao ruke, noge i trepavice, i kao gornji i donji zubi. Kad bismo radili jedan protiv drugoga, bilo bi to protivno prirodi: a ljudi rade jedan protiv drugoga ako se jedan na drugoga ljute ili međusobno izbegavaju.”

Antički stoici su verovali da su svi ljudi braća i sestre. Oni su među prvima uvideli značaj zajedništva za razvoj društva jer zaista, da nije bilo zajedničkog rada i brige o drugima, kako bi usamljeni Homo Sapiens uspeo da se prehrani i zaštiti od opasnosti. U prirodi ljudi je da se čuvaju i pomažu, a ne da se dele i povređuju.

Stoici su sebe smatrali kosmopolitama (kosmo /grčki/ - Univerzum; politēs /grčki/ - građanin; kosmopolitēs - građanin sveta tj. Univerzuma). Ovu ideju su nasledili od Sokrata o kojem je na jednom od svojih predavanja Epiktet govorio kao o nekome ko: „ ...upitan odakle je rodom, on nikada nije odgovarao da je Atinjanin ili Korinćanin, već da je kosmopolita.”

Bez obzira koliko se trudio da budeš blagonaklon prema drugima, ne možeš očekivati od svakog da te voli, baš kao što ni ti nećeš zavoleti baš svakog ko ga sretnješ. Dve osnovne vrline koje treba da neguješ ako želiš da budeš u miru sa drugim ljudima jesu poštovanje i razumevanje. Svako od nas greši, ali najčešći razlog zašto neko pogrešno postupa nije zato što je zao po prirodi, već zato što u tom trenutku nije znao za bolji način. Zato uvek imaj na umu ovaj

savet Sokrata: „Budi ljubazan prema svakom ko ga sretneš jer svaki čovek bje svoju bitku.”

Razumevanje i empatija prema drugom biću utiču na razvijanje vrline tolerancije. Stoici su uvažavali različitosti među ljudima i uvek su govorili da, ako ne možeš da zavoliš svoga brata, nauči da živiš pored njega. U bašti postoji mnoštvo različitih cvetova, i baš to šarenilo je čini tako lepom!

Iako su živeli u prilično „mačističkoj” kulturi u kojoj je postojao kult snažnog muškarca-ratnika, stoici su gajili veliko poštovanje prema ženama. U vremenu kada su samo momci iz imućnih porodica mogli da dobiju obrazovanje, stoici su isticali važnost filozofskog obrazovanja žena. Neke od prvih filozofkinja u istoriji bile su upravo žene-stoici.

Stoici su vrlo rano primetili kakav uticaj okruženje ima na formiranje karaktera i koliko navike mogu da budu zarazne. Osoba izložena lošem uticaju sklona je da nesvesno prisvaja pogrešne modele ponašanja i zato Seneka savetuje: „Okruži se ljudima koji će ti pomoći da budeš bolji.”

Možda zbog ovakvog načina razmišljanja stoike ne možemo da okarakterišemo kao posebno druželjubive, ali ih sigurno možemo smatrati izuzetno odanim prijateljima. Kada su ga jednom prilikom pitali šta je to prijatelj, Zenon je svojim učenicima kratko odgovorio: „Drugí ja!”

SHVATILA SAM DA ĆE
LJUDI ZABORAVITI
ŠTA SI REKAO,
ZABORAVIĆE ŠTA SI
URADIO, ALI NIKADA
NEĆE ZABORAVITI
jastoik.com
KAKO SU SE ZBOG
TEBE OSEĆALI

– MAJA ANDŽELOU



NAJLAKŠE JE NAĆI
jastoik.com
PRIJATELJA U
BLAGOSTANJU,
U NEPRILICI
NAJTEŽE!

– EPIKTET



NAVIKAVAJ SE DA
UVEK KADA BLIŽNJI
TVOJ NEŠTO URADI,
UPITAŠ SEBE:
„ZAŠTO ON TO
RADI?“

ALI POČNI OD
SAMOG SEBE;

jastoik.com

PRVO SEBE ISPITAJ

– MARKO AURELIJE , *MEDITACIJE 10.37*



BUDI LJUBAZAN
PREMA SVAKOM
KOGA SRETNEŠ
JER SVAKI ČOVEK
BIJE SVOJU BITKU

– SOKRAT



JER SMO STVORENI ZA
ZAJEDNIČKI RAD, KAO
RUKE, NOGE
I TREPAVICE, KAO
GRONJI I DONJI ZUBI.
KAD BISMO RADILI
JEDAN PROTIV
DRUGOGA, BILO BI TO
PROTIVNO PRIRODI

– MARKO AURELIJE , MEDITACIJE 2.1



UKRASI SE
JEDNOSTAVNOŠĆU
jastoik.com
I ODMERENOŠĆU I
ZANEMARI SVE
OSIM DOBRA I ZLA.
VOLI LJUDSKI ROD
– MARKO AURELIJE, MEDITACIJE 7.31



U LJUBOMORI
JE MNOGO VIŠE
SAMOLJUBLJA
jastoik.com
NEGO LJUBAVI
– *FRANSOA DUK DE LA ROŠFUKO*



jastoik.com
ŠTA JE PRIJATELJ?
DRUGI JA
– ZENON



O
JA.STOIK
PROJEKTU



O JA.STOIK PROJEKTU

Postoje trenutici u životu u koje se umeša sudbina, ili Fortuna, kako bi antički stoici rekli, i preusmeri ti život u sasvim drugom pravcu. Ponekad se ta intervencija učini mala, gotovo neznatna, ali ona ima moć da značajno utiče na tvoj život, kao kada brod promeni svoj kurs za svega stepen ili dva, pa se nakon duge plovidbe nađe kilometrima udaljen od svog prvobitnog odredišta.

Jedan od takvih trenutaka u mom životu je onaj kada sam na Internetu slučajno nabasao na jedan od citata Marka Aurelija. Imao sam utisak kao da je bio napisan baš za mene jer je nudio rešenje za problem koji me je danima mučio. O stoicizmu sam učio davno, u školi, ali pošto imam inženjerski trening, tokom školovanja nisam imao mnogo dodira sa filozofijom. Spinoza, Hegel, Kjerkegor i Niče su autori koje sam kasnije tokom života samostalno otkrivao. Stoici su za

mene bili poput Bitlsa za koje su savremeni tinejdžeri možda čuli, ali verovatno ne znaju ništa o njima. Tako je započelo moje otkrivanje stoicizma.

Stoička filozofija mi se učinila bliskom pre svega zato što je zasnovana na logici a ne na veri da Bog ili, kao što to pozitivna psihologija propagira, Univerzum brine o nama i radi na tome da ispuni sve naše želje i ciljeve - sve što je potrebno jeste da verujemo i da pozitivno vibriramo. Moje mišljenje je da ako želimo promenu, moramo sami da se potrudimo da do nje dođe. Svoj put ka ličnoj transformaciji pronašao sam u savetima stoičkih učitelja koje je bilo vrlo lako razumeti i primeniti. Mudrost koju nam stoici nude nije puka motivacija koja će učiniti da se za trenutak osetiš bolje, ona sadrži konkretna uputstva za korake koji ne zahtevaju veliki napor a pružaju ogromne efekte na duže staze.

U Zenonu, Epiktetu, Seneki i Marku Aureliju sam prepoznao mentore koji imaju pametan savet za svaku situaciju u kojoj bih se našao. Upoznavši se sa životom ovih ljudi, stekao sam veliko poštovanje prema generacijama koje su živele pre nas i postao opčinjen njihovim ogromnim znanjem. I danas mi je potpuno fascinantno da su ljudi koji su živeli dve hiljade godina pre nas, pre nastanka hrišćanstva i islama, znali odgovore na tako kompleksna pitanja vezana za ljudsku prirodu.

Od antičkih stoika sam naučio važnu lekciju da ne dopuštam spoljašnjim okolnostima da upravljaju mojim životom. Naučio sam da bolje kontrolišem emocije i da im ne dozvolim da utiču na moje stavove i reakcije. U sebi sam otkrio neverovatan izvor snage koje pre nisam bio svestan, snage koja mi danas pomaže da preuzmem sudbinu u svoje ruke i aktivno kreiram svoju realnot. Od stoika sam naučio i to da više cenim ono što imam ovde i sada a da svaki trenutak u životu iskoristim na najbolji mogući način.

Videši koliko su moćne stoičke ideje, pomislio sam da bi one možda bile korisne i ljudima oko mene. Tako je nasto ja.stoik website i profil na [Instagramu](https://www.instagram.com/ja.stoik) na kojem sam počeo da delim sa drugima ono šta sam i sam svakodnevno otkrivao o stoicizmu. Bez prevelikih početnih ambicija, Ja.Stoik projekat je počeo da se razvija i izaziva sve veće interesovanje. U vremenu u kojem se ljudima nudi mnogo načina da pronađu odgovore na egzistencijalna pitanja koja ih muče, stoicizam predstavlja filozofsku alternativu koju ljudi na našim prostorima tek otkrivaju i polako joj se priklanjaju.

Ako si se zapitao da li sam i sam Stoik, moram ti priznati da nisam! Bar ne još uvek. Stoik se ne postaje preko noći, usavršavanje u vrlinama je proces koji traje celog života. Ti, i ljudi poput tebe koji mi se pridružuju na ovom uzbudljivom putovanju, dajete mi motivaciju da istrajem i jednog dana zaista postanem Ja.Stoik!

Peđa Garašarin
jun, 2021.

50 STOIČKIH MISLI

OSNOVNA SVRHA OVE KNJIGE JE DA TI PRUŽI NOVI
(A ZAPRAVO STARI) POGLED NA REALNOST

I PODSTAKNE TE NA MALE PROMENE

U RAZMIŠLJANJU KOJE, KADA SE ZBROJE, MOGU
DA TI POMOGNU DA POSTANEŠ SMIRENIJA, USPEŠNIJA

I PRE SVEGA SREĆNIJA OSOBA.

jastoik.com