

OBSAH

PŘEDMLUVA 13

Úvod

Život, který stojí za to žít 19

Filosofie jako „umění žít“: stoicismus a jeho trvalý
působ 20

Osm základních myšlenek římského stoicismu 23

Senekův život a proměna protivenství 27

Senekův svět je i náš svět 31

1. Ztracené umění přátelství 35

Nástroje přátelství 39

Tři úrovně přátelství 40

Společně se rozvíjet 43

Zmapování cesty: stoicismus jako rozvoj 44

Každodenní pokrok 51

Okamžiky, v nichž se přibližujeme stavu mudrce 53

2. Važte si svého času a neodkládejte život na později

Ztráta času 57

Kult zaneprázdněnosti – starověký i moderní 59

Překonání otroctví: stoická cesta ke svobodě 62

Prožívat život naplno 65

3. Jak překonat obavy a úzkost 69

Proč se lidé trápí 70

Imaginární zrcadlové bludiště 74

Jak překonat obavy 76

Najděte sami sebe v přítomném okamžiku 82

4. Problém zvaný hněv 85
 - Krátké šílenství 85
 - Nepřátelský plamen: ničivé následky hněvu 87
 - „Pocity“ versus „vášně“: stoická teorie emocí 89
 - Jak vyléčit hněv 95
 - Spravedlnost bez hněvu 103
5. Před sebou neutečete 107
 - Mít skutečný cíl 109
 - Záměr a cíl 115
6. Jak se vyrovnat s nepřízní osudu 117
 - Město, které lehlo popelem 117
 - Ctnost a vyrovnanost: jak stoikové nacházejí dobro i přes nepřízeň osudu 119
 - Příprava na nepřízeň osudu 125
 - Zkoušení vesmírem: nepřízeň osudu jako průprava 130
 - Proměna protivenství 132
7. Proč si nikdy nestěžovat 135
 - Špatný den v práci 136
 - „Následuj přírodu“ a nestěžuj si 139
 - Amor fati*: miluj svůj osud 146
8. Boj s osudem: jak přežít chudobu i velké bohatství 149
 - Jízda na horské dráze Štěstěny 149
 - Než začaly peníze vládnout světu, bylo všechno zadarmo 152
 - Nebezpečí velkého bohatství 154
 - Překonání finančních starostí: „trénování chudoby“ a dobrovolná prostota 157
 - Jak nakládat s dary Štěstěny 162
9. Zlomyslný dav a pouta, která svazují 165
 - Popravujte lidi 165

Je to nakažlivé 167

Neviditelné vlivy 171

V dobré společnosti 174

Jedno lidstvo: pospolitost versus toxický
tribalismus 175

To, co nás všechny spojuje: s každým se cítím
doma 182

10. Jak být autentičtí a prospěšní společnosti 187

Epikúrejská zahrada vs. stoická kosmopolis 187

Poznej sám sebe 190

Důslednost k sobě 193

Intelektuální svoboda 196

Stoická vytrvalost: „jak se stát nepřemožitelným“ 198

Jak být prospěšný společnosti 200

11. Naplněný život bez ohledu na smrt 205

Největší zkouška charakteru 205

Memento mori: pamatuj na smrt 208

Překonání největšího strachu 214

Proč vůbec stojí za to žít? 218

Požehnání i nebezpečí stáří 220

Žít každý den, jako by byl poslední 223

12. Dejte smutku, co mu náleží 227

Nechte slzy téct 227

Zlatá střední cesta 230

Zmírnění otřesu způsobeného žalem 232

Proměna žalu ve vděčnost 235

13. Láska a vděčnost 239

Stoická láska a náklonnost 239

Stoická vděčnost: antická a současná 241

Pochopení vděčnosti 244

Jiný pocit vděčnosti	249
Stoické ocenění	254
14. Svoboda, klid a trvalá radost	257
Osvobodme se	257
Soběstačnost a šťastný život: povznést se nad Štěstěnu a náhodu	259
Stoická radost a trvalé štěstí	262
Poznámky	267
Poděkování	293
Příloha: Stoická filosofická cvičení	295
Senekovy filosofické spisy	299
Bibliografie	301
Rejstřík	311