



Marcus Aurelius: Praktický sprievodca k vnútornej slobode

Barry Brownstein

[Foundation For Economic Education](http://FoundationForEconomicEducation.org)

Preklad: NaSeveru.org

22.novembra 2019

Meditácie Marca Aurelia nás poučajú o postupoch na obnovenie sily našej slobodnej vôle.

V príbehu Princezna nevesta (The Princess Bride) sa Westley prestrojil za obávaného piráta Roberta, ktorý vysloví jednu z klasických právd spisovateľa Williama Goldmana: *„Život je bolesť, výsosť. Každý, kto hovorí inak, sa Vám snaží niečo predat.“*

Stoickí filozofi sa nám ale nesnažili nič predat. Ak si myslíte, že stoicizmus je povrchná idea, ktorá nás povzbudzuje v nasávaní našej bolesti a pokračovaní ďalej v nej, uniká vám podstata.

Stoici nesľubovali slobodu od rušivých emócií a utrpenia. Sľúbili **slobodu získaním emocionálneho zdravia, napriek našim problémom**. Stoici nás

nenaučili vzdorovať našim citom alebo si predstierať, že neexistujú. Pre stoikov nasávanie bolesti bolo mrhanie príležitosti niečo sa naučiť.

V tejto úvahe sa pokúsim o hlbšiu sondu do meditácií Marca Aurelia prostredníctvom vynikajúceho prekladu profesora klasiky Gregoryho Haysa. Aurelius neočakával, že ktokoľvek iný okrem neho bude čítať jeho aforizmy. Napísal pre seba sprievodcu životom zodpovedajúcim jeho najvyšším hodnotám.

Ak chcete z čítania meditácií vyťažiť čo najviac, urobte to, čo urobil Aurelius: **Preskúmajte svoje reakcie na vaše každodenné skúsenosti. Výzvou budú vaše reakcie, a nie iných ľudí, aby ste vykorenili vaše podmienené a reflexívne odozvy.**

Každý z nás je zodpovedný za odstránenie našich súdov, mylných názorov a podmienených reakcií, ktoré držíme v našich myšliach.

Čítaním klasických stoických textov sa nezbavíte nepríjemných myšlienok a pocitov. **Namiesto toho sa môžete naučiť porozumeniu, ktoré zmení váš vzťah s vašimi myšlienkami, pocitmi a skúsenosťami.**

Ak už máte teda dosť toho, že sa pokúšate ovládať svet, aby ste si zabezpečili svoj zmysel pre seba, potom sa staňte študentom, ako to urobil Aurelius, a prejdite si všetkým tým, čo blokuje vašu pravú povahu, tomu čo zabraňuje prínosu pokoja vašej mysle. Ak to urobíte, zažijete slobodu, ktorá prispeje pri lepšom výbere z vašich volieb.

Naša pravá povaha

Aureliusove úvahy vyplývajú z jeho prvých princípov, takže začnime tam. Stoici mali „neochvejné presvedčenie, že svet je organizovaný racionálnym a koherentným spôsobom“. Oživujúca sila za tým všetkým je logos. Logos nie je ľahké preložiť, ale profesor Hays poskytuje užitočné ukazovatele:

*Logos pôsobí ako u jednotlivcov, tak aj vo vesmíre ako celku. U jednotlivcov je to **schopnosť rozumu**. Na kozmickej úrovni je organizácia vesmíru ovládaná racionálnym princípom. V tomto zmysle je synonymom „Prírody“, „Prozreteľnosti“ alebo „Kozmickej mysle“.*

Logá ožívujú náš pravý charakter. Základnou charakteristikou logos je neprerušená, vzájomne prepojená sieť príbuzností. V Meditáciách nás Aurelius inštruuje:

Neustávaj v pripomínaní si, ako sú veci prepojené, o ich príbuznosti. Všetky veci sú zahrnuté do seba navzájom a v súlade jedna s druhou. Táto udalosť je dôsledkom inej udalosti. Situácie prenikajú a priťahujú vo svojej vzájomnosti, dýchajú spolu a sú jedným.

Všetko je vzájomne prepletené a tento prepletenec je posvätný; žiadna z týchto častí nie je neprepojená. Všetky tieto časti sú vytvorené harmonicky a spolu vytvárajú svet.

Ak odmietnete Aureliusovo presvedčenie, že „všetko je vzájomne prepletené“, nezískate plný úžitok z jeho múdrosti. Dnes, rovnako ako vo väčšine dní, to bude vyzeráť, akoby ste boli oddelení od všetkých a od všetkého. Vnímanie je sprostredkované myslením.

Povaha sveta

Prečo si musíme neustále pripomínať povahu sveta? Keď opustíme našu pravú prirodzenosť, začína utrpenie. Keď sa stretnete s iným, zaradíte ho podľa toho či je za vás, proti vám alebo je irelevantný pre vás? Ak tak, vzhľadom na vaše pochopenie života bude väčšina dní stresujúca.

Ak hrešíme na vodičov, ktorí nám práve prerušili prejazd, musíme ich považovať za zásadne odlišných od nás, čo je mentálna chyba, povedal by Aurelius. Aurelius vysvetľuje,

Logos, ktorými sa riadi [naša pravá povaha], nemá dôvod robiť zlo. Nepozná zlo, žiadne zlo nerobí a ničomu neublíži.

Aurelius si často sebe pripomenul,

Nikto vám nemôže zabrániť, aby ste vždy hovorili a konali v súlade s [prírodou].

Komentár: Súčasťou sveta je dobro aj zlo. Jedno nemôže jestvovať bez toho druhého. Dobro aj zlo nám dávajú možnosť si vybrať, vždycky v súlade s našou podstatou a úrovňou nášho poznania. Je to tiež nevyhnutná voľba našej slobodnej vôle. Veríme, že ľudia vo svojej podstate sú dobrí. Ak konajú zle, je to najskôr dôsledkom ich straty spojenia s ich skutočným Ja (logos), a tak sa nachádzajú v omyle svojho bytia a jednájú z omyle svojej mysle. Človek, ktorý začína byť vnútorne zjednotený a prepojený sám so sebou, ktorý preskúmava svoj vlastný život tak, aby uvidel všetko zlo, ktoré vykonal, sa uberá cestou, ktorá ho vedie k spoznávaniu pravdy, zodpovednosti k sebe samému a svojho okolia, k sebaovládaniu a integrácii výbušných emócií a schopnosti vcítania sa do ostatných ľudí, s čoraz jasnejším úmyslom vyhýbania sa manipulácii a manipulovaniu druhých pre osobný prospech alebo obmedzovaní ich slobodnej vôle. Čím viac je človek v spojení s realitou, tým je viac schopný vidieť dôsledky svojich činov a je tak schopný odstraňovať nevedomé skutky, ktoré spôsobujú malé aj veľké zlo. Tiež ho to učí pokore. Uvedomuje si, že je súčasťou úžasného celku nekonečného vedomia vesmíru. Takýto človek začína zosobňovať logos. Logos predstavuje ideu v slove, ktoré je v spojení s vedomím a pretvára svet k vyššiemu rádu.

Aurelius skúmal svoje chápanie, z úmyslom ochrániť svoju myseľ pred chybami v myslení. Ako vieme, že sa mýlime? Utrpenie je signálom nášho zmätku o našej skutočnej povahe. **„Nič nie je dobré,“** napísal Aurelius, **„okrem toho, čo vedie k spravodlivosti a sebakontrolu, odvahe a slobodnej vôli.“**

Mindfulness znamená všímavosť

Asi pred 10 rokmi George, môj vedúci študent MBA, poznamenal, že sa môže rozhodnúť inak. George ma informoval o tom, že ho vyblokoval iný vodič, keď bol na ceste domov po vyučovaní. Georgeova prvá myšlienka bola: „Ako sa opovažuje takto ma predbiehať?“ George vždy považoval za rozumné zrýchliť a prerušiť manévrovanie porušujúceho vodiča. Ale potom sa pre Georga stalo niečo neobvyklé:

Pomaly som si pripamätal profesorove slová o egu a pravej povahe. Bez toho, aby som si to uvedomil, išiel som pod rýchlostný limit. Ani o kilometer vyššie

(čo je pre mňa nezvyčajné). Dokonca som prišiel do momentu, keď som si navliekol bezpečnostný pás. Trvalo mi pár minút, kým som si uvedomil, čo sa stalo, čo som urobil a čo tomu predchádzalo. Keď som zastavil auto, spomenul som si, čo sa stalo, akoby som sledoval film.

George prevzal späť svoju rozhodovaciu silu tým, že sa sústredil na svoju mentálnu činnosť. Keď začnete byť viac všímaví, tak ako George, už si viac nezmýlite, kto je kto vo vašom filme. Sila voľby a vnútorná sloboda bola obnovená.

Budte ako George: odostrite záves a uvidíte, aké presvedčenia vás riadia. Vaše pochopenie o tom ako život funguje, je čarodejníkom v zákulisí, ktorý vytvára vaše myšlienky a pocity.

Ostatní ľudia sa nemôžu dostať do vašej mysle

To, že svet, ktorý vnímame, je formovaný skrz-naskrz naším myslením, je základným princípom Stoikov. Aurelius to hovorí takto: „Vonkajšie veci nie sú problémom. Je to tvoje hodnotenie, ktoré teraz môžeš rovno vymazať.“

Ak dovolíte, aby sa vaše emocionálne bytie spoľahlo na iných, ktorí sa správajú určitým spôsobom, ste nahratý; nestálosť je jediná vec, na ktorú sa dá spoľahnúť.

Neexistujú také veci, ako sú dokonalé okolnosti. Dnes, rovnako ako iné dni, pravdepodobne odhalia niektorých nepríjemných ľudí. Aurelius si pripomenul (aj nám):

Keď sa ráno zobudíte, povedzte si: Ľudia, s ktorými sa dnes stretnem, budú vměšovační, nevďační, arogantní, nečestní, žiarliví a nasupení. Sú takí, pretože nedokážu povedať dobro od zla.

Napriek tomu sme všetci rovnakí. Každý z nás má zlú myseľ, správnu myseľ a má možnosť urobiť inú voľbu.

Ale videl som krásu dobra a škaredosť zla a uvedomil som si, že ten, kto činí zločin, má povahu súvisiacu s mojou vlastnou – nie s rovnakou krvou alebo narodením, ale s rovnakou mysl'ou a vlastnením časti božskej.

Komentár: Samozrejme, pokiaľ ten niekto iný nie je náhodou psychopat. Lebo potom sú všetky stávky otvorené.

Snívate o dovolenke? Novej práci? O novom partnerovi? Možno je zmena v poriadku, ale budete pravdepodobne sklamaní, ak sa najskôr nezmeníte sami.

Ľudia sa snažia utiecť od toho všetkého - na vidiek, na pláž, do hôr. Vždy si prajete, aby ste mohli tiež. Čo je hlupácké: môžete sa z toho kedykoľvek dostať. Cestou do vnútra.

Prítomnosť je jediný čas, kedy si môžete zvoliť svoju správnu myseľ. Aurelius píše: „Každý z nás žije len teraz, tento krátky okamih. Zvyšok už je preč prežitý alebo je nemožné ho vidieť.“

Pozorovanie je ústrednou súčasťou Aureliusovho učenia. Videl, že má divokú myseľ a napomenul sa.

Nedovoľte vašej mysli byť otrokom, nechať sa ovládať sebeckými impulzmi, kopaním proti osudu a súčasnosti a nedôverovaním budúcnosti.

Prestaňte byť bezcieľní, nedovoľte vašim emóciám ovládať vašu myseľ, prestaňte byť pokrytecký, zameraný len na seba, podráždený.

Ak trváte na tom, že ste stotožnený s vašimi podmienenými reakciami, Aurelius by povedal, že vaša myseľ je slabá, netrénovaná a náchylná k chybám.

Komentár: Zdá sa, že Aurelius má viac ako len trochu spoločné s filozofiou G. I. Gurdžieva.

Ak neodhalíte svoje názory o sebe a o svete, trvalá zmena správania nie je možná. Inými slovami, Aurelius: „***Musíme odstrániť zbytočné domnienky ... a odstrániť zbytočné kroky, ktoré nasledujú.***“

Zaoberanie sa hnevom

Pozorujte sa, keď sa cítite ako obeť iných - vašich spolucestujúcich na cestách, vášho nepozorného partnera a nevdačného manažéra. Aurelius hovorí, prestaňte sa klamať.

Nič, čo sa deje v mysli niekoho iného, vám nemôže ublížiť. Ani posuny a zmeny vo svete okolo vás to rovnako. Tak kde nájsť újmu? Vo svojej schopnosti ju vidieť. Prestaňte to robiť a všetko bude v poriadku. Nechajte ztíchnuť tú časť z vás, ktorá robí tento úsudok.

Keď sa vám zdá, že vás niekto rozhneval, Aureliusova oprava znamená, že ste chceli byť naštvaní. Ak nejde o dopravu, bola by to osoba v rýchlo-obslužnom riadku v supermarkete s 20 položkami alebo váš hlučný sused. Možno bude potrebné pohovoriť si s vaším susedom, ale konverzácia pôjde lepšie, ak pochopíte, že váš sused sa nemôže dostať do vašej mysle a rozhnevať vás.

Pripomeňte si, že vaša skúsenosť sveta bude odzrkadlená s porozumením, ktoré držíte vo svojej mysli.

Ste ochotní to vyskúšať?

Cieľom nie je len porozumieť meditáciám; to je ľahká úloha. **Cieľom je pokračovať v disciplinovanej praxi, aby ste si boli viac vedomí a prestali ospravedlňovať vaše dysfunkčné myslenie.** Marcus Aurelius bol jedným z ranných učiteľov ľudstva v rozvíjaní našich možností.

Aurelius sa spytoval do povahy svojho myslenia ako súčasť v každodennom cvičení. **Ochota preskúmať vaše myslenie povedie k vnútornej slobode, keď odstránite svoje nedorozumenia o živote.**

Aby ste z meditácií vyťažili maximum, buďte ochotní narušiť váš zmysel pre seba. Možno si poviete, že ste výbušná osoba s krátkou zápalnou šnúrou, a tak odôvodňujete podmienené reakcie na určitých ľuďoch a okolnostiach.

Skúsili ste už niekedy zmeniť svoj golfový alebo tenisový švih? Nacvičený švih je zvnútornený, a nový si často vyžaduje počiatočné obdobie veľmi nemotorných pohybov, ako napríklad naučiť sa znova jazdiť na aute.

Vaše zvyčajné reakcie na život sú podobne zvnútornené. Nieкто vám hovorí niečo, čo narušuje vaše sebaopojatie a ich konanie podnecuje vašu vieru v to, ako by sa k vám mali správať ostatní ľudia. Hnevne myšlienky vychádzajú z vašich presvedčení a tak telo cíti intenzívne emócie, ktoré pravdepodobne povedú k správaniu, ktoré budete neskôr ľutovať.

Dokážete sa v okamihu spozorovať a zastať? Aurelius by povedal, že všetko závisí od vášho výberu.

Zmena z vnútri

Keď začnete cvičiť, je jasné, že nedokážete sledovať svoje jednanie v každom okamžiku. Môžete praktizovať prerušenia vašich druhotných reakcií, to nekonečné opakovanie vášho príbehu o tom, ako ste boli poškodený?

S praxou sa zakoreňuje nové chápanie spôsobu života. Toto nové porozumenie dodáva silu, ktorú je treba na ďalšiu prácu na sebe.

Dnes si pripamätajte svoju skutočnú povahu, keď vás vodič zase spomalí. Dnes počúvajte pozorne, pretože kolega predstavuje jeden alternatívny pohľad. Dnes si pripravte láskavé slovo a teplé jedlo pre svojho partnera, ktorý sa vracia z práce domov.

Pretože vaša skúsenosť je vnímaná naruby, ako sa meníte vy, zmení sa aj váš svet. Tí, ktorých stretnete, majú „podiel na božskom“. Ako vy, možno zabudli na pravdu; a rovnako ako vy sa môžu prebudiť k svojej skutočnej prirodzenosti.

Bezmyšlienkovo uchopené naše podmienené myslenie, máme oveľa menej slobodnej vôle, ako si možno myslíme. Vyzerá to, že sme sa rozhodli, ale po celý čas nás naše myslenie drží v pasci. Aureliusove meditácie nám dávajú pokyny, aby sme obnovili našu silu slobodnej vôle. Naše správanie sa riadi našimi presvedčeniami o našom ja a iných. Stručne povedané, naše chápanie spôsobu života je 100 percent spojené s našou skúsenosťou života.

Aurelius došiel na rázcestie na ceste svojho života:

Putovali ste všade a nakoniec ste zistili, že ste nikdy nenašli to, po čom ste pátrali: ako žiť. Nie v sylogizmoch, ani v peniazoch, sláve, ani v oddávaní sa.

Ak ste vo svojom živote dosiahli podobné uvedomenie, nasledovanie Aureliusovej cesty k vnútornej slobode vám bude dobre slúžiť.

O autorovi: Barry Brownstein je emeritným profesorom ekonómie a vedenia na Baltimorskej univerzite. Je autorom Inner-Work of Leadership. Ak chcete dostávať Barryho eseje, prihláste sa na Mindset Shifts.

Komentár: Chcete viac?

- [Rozdmýchávaní božské jiskry v nás](#)
- [Evoluce lidstva](#)
- [Hledání zázračného: Proč se tajné vědění před lidmi ukrývá](#)