

# Knjiga života

Biblioteka  
BUĐENJE



# Knjiga života

Jedinstveni ključ za postizanje  
unutrašnjeg mira i harmonične veze

Novo tumačenje  
Epiktetovog *Priručnika*

Za novi milenijum pripremili i interpretirali  
Gej Hendriks i Filip Džonkok

Leo commerce  
Beograd, 2007

Naziv originala:  
The Book of Life  
Gay Hendricks with Philip Johncock

Naziv knjige:  
Knjiga života  
Gej Hendriks i Filip Džonkok

Copyright © 2005 by Gay Hendricks  
Copyright © 2007 za Srbiju Leo commerce,  
Beograd

Sva prava za objavljivanje ove knjige zadržavaju autori i izdavač. Nijedan deo ove knjige ne sme se umnožavati, preštamovati ili prenositi u formi elektronskog ili zvučnog zapisa, niti se može čuvati, prenositi ili na neki drugi način kopirati radi javne ili lične upotrebe – sem u vidu kratkih citata koji bi bili navođeni u novinskim člancima i recenzijama – bez prethodne pismene dozvole izdavača.

Autori ove knjige ne pružaju medicinske savete niti propisuju upotrebu bilo kakve tehnike kao vida lečenja fizičkih ili medicinskih problema bez prethodnog, direktnog ili indirektnog, konsultovanja sa lekarom opšte prakse. Namera autora je da ponude informacije opšte prirode kako bi vam pomogli u potrazi za emotivnim i duhovnim blagostanjem.

U slučaju da na sebe primenite bilo koju informaciju ponuđenu u ovoj knjizi, što je vaše ustavno pravo, autori i izdavač ne snose odgovornost za vaše postupke.

Urednik:  
Nenad Perišić

Prevod:  
Branislava Grubišić

Lektura i korektura:  
Bosiljka Delić

Prelom i korice:  
Ateneum

Za izdavača:  
Nenad i Slađana Perišić

Izdavač:  
ID Leo commerce, Beograd

Plasman:  
ID Leo commerce, Beograd  
Generala Mihajla Nedeljkovića 65/2  
011/227-2077  
011/2166-712  
011/2166-714  
063/507-334

E-mail:  
nesaperisic@gmail.com  
info@leocommerce.co.yu  
www.leocommerce.co.yu

Štampa:  
Tuli

Tiraž:  
1000

ISBN 978-86-7950-011-3

*U spomen na mog dedu, I.R.Kenadeja,  
koji je živeo i disao mudrost Epiktetovu.*

– Gej Hendriks





# Sadržaj



<i>Uvod</i> . . . . .	9
<b>PRVI DEO: TEKST EPIKTETOVOG <i>PRIRUČNIKA</i></b>	
<i>Odeljci 1-38</i> . . . . .	19
<b>DRUGI DEO: IZGUBLJENI FRAGMENTI EPIKTETOVOG DELA</b>	
<i>Otkrivanje izgubljenih fragmenata</i> . . . . .	63
<i>Fragmenti 1-27</i> . . . . .	65
<b>TREĆI DEO: KAKO DA NA SEBE PRIMENITE EPIKTETOVE PRINCIPE</b>	
<i>Univerzalna iskustvena aktivnost</i> . . . . .	101
<i>O autorima</i> . . . . .	112







# Uvod



**D**ve hiljade godina se izvanredan Epiktetov *Priručnik* prenosi sa jednog na drugog duhovnog tragaoca. Sada smo ga, sa velikim zadovoljstvom, doneli i do vas. Dok budete uživali u njegovoj blagodetnoj mudrosti – koja je kristalno jasna od prve do poslednje rečenice – shvatićete zbog čega su imperatori ovu knjižicu nosili sa sobom i u ratu i u miru, i zbog čega su je takođe visoko cenili obični građani koji su pripadali različitim društvenim slojevima. U današnje vreme, jedan Amerikanac koji je kao ratni zarobljenik proveo pet godina u zatvoru u Hanoju održavao je svoj zdrav duh ponavljanjem i primenom mudrosti iz ove knjige. Procenjujući njen uticaj na srce i um Zapadnjaka, mnogi je smatraju drugom najuticajnijom knjigom posle Biblije.

Svaki čovek koga smo upoznali i koga je dotakla ova knjiga oseća se srećnim, čak počastvovanim, što je spo-

znao njenu poruku. Kada se malo upoznate sa njenom prošlošću, shvatićete koliko smo srećni što je preživela sve ove vekove. Kao prvo, sam Epiktet nije napisao ni jednu jedinu reč *Priručnika*. Prema istorijskim podacima, ovaj izuzetni sabornik mudrosti sakupili su učenici na osnovu njegovih usmenih predavanja. Jedan učenik, Arijan, sve ih je sastavio u jednu knjigu koja se sada nalazi u vašim rukama, i koja je prvobitno nazvana *Enhiridion* (što na grčkom znači „blizu ruke“, ali se obično prevodi kao „uputstvo“ ili „priručnik“).

Čak pomalo čudnovato deluje to da je Epiktet mogao da izgovori ove reči. On je rođen u Frigiji (danas pripada Turskoj) kao rob, sa čime se nikada nije lako izboriti. Priča dalje kaže da je on u stvari dohramao do Rima u karavanu robova jer mu je koleno bilo smrskano usled batinanja posle čega nije bilo zalečeno. Na sreću, njegov genij je na kraju zasijao, i mada nije bio slobodan čovek, bilo mu je dozvoljeno da izučava filozofiju sa jednim od najboljih gradskih učitelja. Epiktet je nastavio tako što je osnovao sopstvenu školu promišljenog življenja, koja je privukla brojne učenike sa dobrim društvenim kontaktima. On je

postao poznat kao jedan od najvećih stoičkih filozofa, a njegove ideje su uticale na neke od najuzvišenijih rimskih mislilaca, među koje spada i imperator Marko Aurelije.

Epiktet je živio u veoma burnom istorijskom periodu rimskog carstva, koje je iznutra bilo poljuljano političkim nemirima, dok su mu spolja pretili varvari. Kada je imperator Domicijan<sup>1</sup>, kruti pobornik starorimske religije, zabranio postojanje filozofa, Epiktet je, praćen grupom strastvenih učenika, bio primoran da se preseli u Grčku. Tu je materijal za ovu knjigu s ljubavlju bio sakupljen.

Danas, skoro dva milenijuma kasnije, ideje koje se nalaze u knjizi nam i dalje izvrsno služe kao što su to činile i u tim davnim vremenima. Dok smo *Priručnik* redigovali kako bismo tekst bolje pojasnili – osavremenjavajući jezik i izostavljajući dvosmislene i nejasne beleške – dali smo sve od sebe da ostanemo verni poruci originalnog teksta. Dok budete čitali *Prvi* i *Drugi deo* ove knjige, sigurno ćete uvideti koliko su duboko Epiktetove ideje prodrle u sa-

1 Domicijan (Titus Flavius Domitianus), rimski car (81-96 n.e), surovi vlastodržac koji je ratovao u Britaniji, Germaniji i Dakiji i koji je započeo građenje utvrđene granice carstva (limesa); ubili su ga zaverenici. (Prim. prev.)

vremenu književnost koja se bavi temom transformacija. Na primer, *Molitva za spokoj*, koju milion puta dnevno ponove učesnici programa 12 koraka<sup>2</sup>, bukvalno je zasnovana na njegovim učenjima. Njegove reči su takođe u ogromnoj meri uticale na savremene terapeutske tehnike kognitivne promene ponašanja.

Ali šta je to što ovoj maloј knjizi daje toliku moć da menja živote? Odgovor se nalazi u njenoј prvoj rečenici: „Možete biti srećni ako spoznate ovu tajnu nad tajnama: 'Imate moć da kontrolišete izvesne stvari, dok neke stvari nisu pod vašom kontrolom.'“ Shvatiti značenje i dublji smisao ovih nekoliko reči znači učiniti revolucionarnu promenu koja se može iskoristiti u svakoj životnoj situaciji, bez obzira na to koliko je ona problematična ili trivijalna.

Mnogi ljudi ovu osnovnu ideju smatraju suštinskom tajnom preobražaja, jer se ona može primeniti na svaku situaciju tako da vam promeni život. Na primer, možda ste u žalosti zbog gubitka neke voljene osobe. Prošli su

2 Program 12 koraka – Danas veoma popularan vid terapije; prvobitno je osmišljen za lečenje alkoholičara, dok je kasnije počeo da se primenjuje i u lečenju drugih bolesti zavisnosti. Učesnik programa ima 12 zadataka (koraka) koje utvrđenim redom treba da savlada kako bi uspešno okončao svoj tretman. (Prim. prev.)

meseci, a vi i dalje ne možete da se oslobodite tuge. Razgovarali ste sa prijateljima, savetnicima i članovima porodice, a tuga je i dalje prisutna. Jednog dana uzmete ovu malenu knjigu, i vođeni nekim unutrašnjim osećajem ili pukom srećom, pročitate prvu rečenicu. Udahnете duboko nekoliko puta i pustite da vas ispuni njena mudrost, a zatim počinjete da shvatate da je sama ta činjenica o gubitku daleko izvan vaše moći da biste mogli da je promenite. Ne možete da je kontrolišete! I dok to upijate, uviđate da ste utrošili ogromnu energiju pokušavajući da izmenite prošlost. Pokušavate da prepravite stvarnost, a taj napor vas iscrpljuje. Odustali ste od uzaludnog napreznja i osećate kako se neki novi mir širi kroz vas.

Iznenada, upijate jedno još dublje saznanje: shvatate da učestvujete u bitki za preuzimanje kontrole nad osećanjima žalosti i tuge u sopstvenom telu. Pokušavate da ih umanjite, eliminišete, i najzad, da ih prevaziđete. Čak i članovi vaše porodice i vaši prijatelji, iz najboljih namera, pokušavaju da vas odgovore od vaših osećanja. Pokušavate da upravljate stvarima koje se po samoj svojoj prirodi ne daju kontrolisati, a cena je neprekidno narušavanje va-

šeg unutrašnjeg mira. Vaše unutrašnje iskustvo od trenutka gubitka je otprilike nalik vožnji automobila s jednom nogom na gasu, a drugom na kočnici: jedino što osećate je unutrašnje podrhtavanje koje se ne smiruje, dok vas buka nervira u svakom trenutku.

Ali sada, uz pomoć Epiktetovog priručnika, uviđate uzaludnost pokušaja da kontrolišete svoje emocije. One imaju svoj sopstveni život, i trajaće onoliko dugo koliko budu trajale. Primenujući mudrost koju Epiktet iznosi u svojoj prvoj rečenici, vaše opiranje popušta i vi se oslobađate želje da vaša osećanja nestanu. Počinje da vas obuzima spokoj čitavog tela, spokoj čitavog bića, a to je veoma, veoma dobar osećaj.

Ovakav sled događaja je zaista doživeo jedan od nas (Gej Hendriks), sa potpuno istim krajnjim ishodom. Gej se seća: „Jednom, u vreme duboke tuge zbog gubitka deteta koje sam voleo i držao u svom naručju gotovo svakoga dana tokom šest meseci koliko je ono bilo sa nama, bio sam očajan jer sam mislio da nikada neću moći da prevaziđem tugu koja me je obuzela. Ipak je deo mene znao da je potrebno da rasteram maglu bola kako bih bio tu za

one kojima sam potreban. Tada sam se dohvatio jednog prastarog, oštećenog izdanja Epikteta. Pročitao sam prvih nekoliko redaka i sve je postalo jasno. Iznenada sam uvideo da sam svakim delićem svog bića pokušavao da promenim nešto nad čime nisam imao moć. Naprezao sam se da poništim smrt. Činilo se kao da sam bio u pat poziciji u odnosu na sam univerzum, i ne mogu opisati osećaj mira koji me je preplavio kada sam se konačno oslobodio. Naravno, i dalje sam osećao tugu, ali sam se pomirio sa time – prosto sam mogao da je prihvatim. Za mene je to bio prvi i ključni korak u prevazilaženju ovog poražavajućeg iskustva.“

Možete naučiti kako da primenite prefinjenu jednostavnost ove tajne nad tajnama u bilo kojoj situaciji. U stvari, to je deo jednog eksperimentalnog postupka o kome se govori u poslednjem odeljku ove knjige. Mi ga nazivamo *Univerzalna iskustvena aktivnost*, jer se može primeniti u izuzetno velikom broju životnih situacija. Čak i ako vas baš obično i ne privlači praktikovanje iskustvenih procesa, mi vam snažno preporučujemo da izdvojite tri-desetak minuta potrebnih da prođete kroz njega. Predvi-