



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA SPOLEČENSKÝCH VĚD

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

ANTICKÁ FILOSOFIE A TRADICE DUCHOVNÍHO CVIČENÍ

Vypracovala: Petra Schmidtmayerová

Vedoucí práce: Mgr. Jan Staněk, Ph.D.

České Budějovice 2016

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě - v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum

Podpis studenta

Děkuji vedoucímu mé bakalářské práce, Mgr. Janu Staňkovi, Ph.D., za jeho cenné rady,
trpělivost a ochotu.

Anotace

Práce bude sledovat podoby duchovních cvičení u nejvýznamnějších myslitelů a filosofických škol řecké a římské antiky, od Sókrata a sókratovských škol přes Platónovu Akademii ke školám helénistickým (především stoicismu a epikureismu) a Plótínovu novoplatonismu. Práce se pokusí ukázat různé podoby filosofické *askesis* a její místo v antickém umění života, resp. v celku výchovy k dokonalosti (*paideia*). Pozornost bude věnována též spojitostem mezi antickou *askesis* a tradicí křesťanských duchovních cvičení (*exercitia spiritualia*).

Annotation

This thesis will observe forms of spiritual exercises by the most important thinkers and philosophical schools of Greek and Roman antiquity, from Socrates and Socratic schools to Platonic Academy to Hellenistic schools (especially Stoicism and Epicureanism) and Neoplatonism of Plotinus. The thesis will try to demonstrate various forms of philosophical *askesis* and its place in the ancient art of life, respectively the whole education to perfection (*paideia*). Attention will be also paid to connections between ancient *askesis* and tradition of Christian spiritual exercises (*Exercitia spiritualia*).

Obsah

1	Úvod	7
2	Duchovní cvičení	9
2.1	Název duchovní cvičení	9
2.2	Prozatímní definice duchovního cvičení	10
2.3	Dvě úrovně já	11
3	Duchovní cvičení v historii.....	12
3.1	Dialektika.....	13
3.2	Stoicismus	15
3.3	Epikureismus	17
3.4	Novoplatonismus	19
4	Tradice křesťanského duchovního cvičení	23
4.1	Duchovní cvičení Ignáce z Loyoly	28
4.1.1	Modlitba	30
4.2	Shrnutí.....	32
5	Závěr.....	35
6	Použitá literatura.....	38

1 Úvod

V první části této práce se zaměřím na vybrané filosofy z řecké a římské antiky a jejich vymezení duchovního cvičení. Náznaky duchovního cvičení je možné najít ve většině filosofii, jelikož duchovní cvičení je součástí umění žít. Má nám ukázat jak se stát lepším a přeměnit naše vidění světa. Má nás dovést k něčemu většímu než jsme my sami teď a tady, než začneme s duchovním cvičením. Práce se zaměří na největší myslitele jako je Platón, Seneca, Epiktétos, Marcus Aurelius a Plotínos, jejichž citace budou dokládat myšlenky vybraných filosofických škol.

Každý z nich se věnoval jinému pojetí duchovního cvičení, ale u každého můžeme najít určité podobnosti. Vyskytují se zde především důležité termíny jako je *askésis*, *apatheia*, nebo například *prosoché*. Tyto termíny, které označují praxi, nebo cvičení, vnitřní pozornost k sobě samému, jsou v každé filosofii používány trošku jiným způsobem a doufám, že toto vysvětlení termínů bude u každé dostatečně zřejmé. Chci ukázat, že právě tato témata jsou tím, co spojuje všechna duchovní cvičení a nejen ta, která jsem vybrala jako základ této práce, ale dala by se najít v dalších jiných.

Další částí této práce bude ukázání způsobu duchovního cvičení v křesťanské filosofii. Křesťanské duchovní cvičení navázalo na antickou tradici a zachovalo některé důležité prvky z různých duchovních cvičení antiky. I tyto podobnosti se pokusím zdůraznit. K tomu mi bude sloužit především křesťanský filosof Ignác z Loyoly a jeho kniha *Duchovní cvičení*. Jeho duchovní cvičení je psané jako návod, jak máme zpytovat své duše, jak se zbavovat hříchů a především, jak se modlit. Modlitba je velice důležitou součástí křesťanského duchovního cvičení, jelikož nás dovede k setkání s Bohem.

Tématem duchovního cvičení obecně se zabývá především Pierre Hadot a Michel Foucault. Právě jejich knihy *Filosofie jako způsob života* a *Dějiny sexuality III* budou základním zdrojem pro vytvoření této práce. V těchto knihách najdeme nejlépe vysvětlené pojmy duchovní cvičení (a jeho změny v různých filosofii včetně křesťanského pojetí), péče o sebe (jako jisté předpisy, díky nimž se kultivujeme) nebo zpytování (které nám pomáhá se vyvarovat hříchů) a další.

Tato práce nebude obsahovat všechny návody duchovního cvičení, jelikož by byla velice obsáhlá a u některých filosofí by se velice těžko hledaly podklady pro vytvoření těchto návodů. Jedná se spíše o jakési základní vymezení, co to duchovní cvičení je a jak se přeměňovalo v určitých filosofích, na co která kladla důraz a co bylo důležitou součástí těchto cvičení.

2 Duchovní cvičení

Duchovní cvičení bylo nejvíce zkoumáno v kontextu helenistické filosofie a antických filosofických škol, ale počátky duchovního cvičení můžeme dohledat již u Sokrata a dokonce i u předsokratiků. Ve všech filosofických školách se zkoumalo to, jak se stát lepším, jak se zbavit touhy, zlosti a podobných lidských slabostí. Důležité je se jich zbavit a zaměřit se pouze sám na sebe. Toto je nevyhnutelný úkol právě filosofie a já se pokusím ukázat, jak se tohoto úkolu zhostili v některých filosofických směrech.

Nejprve ale musí být konkrétněji pojednáno o pojetí duchovního cvičení. Cvičení odpovídá řeckému termínu *askesis*. Nejedná se ale pojetí *askesis* v moderním slova smyslu, které je definováno jako kompletní abstinence nebo omezení při využívání jídla, pití, spánku, šatů a majetku a zvláště zdrženlivosti v sexuálních záležitostech. My se zaměříme na pojetí askeze z antické filosofie, kde se jedná o cvičení čistě duchovní, tedy vnitřní činnosti myšlení a vůle.¹

2.1 Název duchovní cvičení

Důležitá věta pro každé duchovní cvičení je „poznej sám sebe“. I když je těžké najít původní význam těchto slov, jedno je zřejmé: je potřeba navázat vztah sám se sebou, který tvoří výklad každého duchovního cvičení, ať se jedná o dialog, nebo duchovní nahlížení u novoplatoniků, nebo jakékoli jiné duchovní cvičení. Dalo by se to popsat jako nalezení sebe sama ve své vlastní podstatě, to znamená oddělení toho, co nejsme od toho, co jsme. Tedy poznání sebe sama ve svém skutečném morálním stavu, zkoumání našeho vlastního svědomí. V každém duchovním cvičení musíme změnit náš pohled, postoj a přesvědčení.²

Nejprve bychom měli říci, proč je toto cvičení pojmenováno zrovna duchovním cvičením. Jak již bylo řečeno, tak v tomto cvičení je důležitý subjekt, který se snaží změnit sám sebe. V takovém pojetí by bylo možné použít spojení *cvičení myslí*, ale v tomto pojetí není tak jasně zdůrazněno, že představivost a cit budou hrát ve cvičení

¹ Srov. HADOT, Pierre: *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Oxford & Cambridge (USA): Blackwell, 1995. str. 128.

² Srov. tamté str. 90-91.

důležitou roli. Ze stejného důvodu nemůžeme být spokojeni s názvem *intelektuální cvičení*, i když v pojetí intelektuálním hrají velkou roli faktory, jako jsou definice, dělení, rozvažování, čtení a rétorika. Další možností názvu je *etické cvičení*, protože, jak bude ukázáno, tato cvičení, která budou rozebírána, mají léčit vášně. Ale i tak by v tomto pojetí byl pohled na cvičení velmi omezen. Tato cvičení spíše odpovídají transformaci našeho vidění světa a celkové proměně naší osobnosti. Proto je název *duchovní cvičení* dostatečný, jelikož nám ukazuje, že se jedná o výsledek nejen myšlení, ale celé psychiky člověka.³ Prostřednictvím těchto cvičení se jedinec dostává k objektivnímu duchu, tedy překoná sám sebe a bude nahlížet celek. Toto spojení bude vysvětleno později v dalších kapitolách.

Možné by bylo používat i spojení *kultivace sebe sama*, jak duchovní cvičení nazývá Foucault v knize *Dějiny sexuality*. Jedná se o princip pečování o sebe sama. Tento princip je postojem, nebo způsobem chování, který se projevuje v celkovém způsobu života jedince. Jedná se o jisté procedury a předpisy, které byly postupem času zdokonalovány a rozvíjeny. To vše vedlo k tomu, že se z tohoto principu péče o sebe sama, stala sociální praxe, která vede k vytvoření vztahů mezi jednotlivci, až k vytvoření způsobu poznání.⁴ Toto poznání se nevztahuje pouze na poznání druhých ze sociální praxe, ale především právě poznání sebe sama.

2.2 Prozatímní definice duchovního cvičení

Pokud bychom se pokusili vysvětlit jednoduše, co je duchovním cvičením a od čeho a kam se pokoušíme pomocí duchovního cvičení dostat, můžeme toto vysvětlení shrnout do tří fází. „*V první se rozjímající v kontemplaci celku skutečnosti zbavuje každodenních starostí a je naplněn radostí a klidem. V druhé nahlíží z výšin své nově zaujaté pozice nepatrnost a nedůležitost lidských věcí. Nakonec se mu dostává vidění všeho, co je, přičemž na tuto vyšší úroveň se dostává i jeho myšlení a v tomto smyslu zaniká ve své*

³ Srov. HADOT, Pierre: *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Oxford & Cambridge (USA): Blackwell, 1995. Str. 81-82.

⁴ Srov. FOUCAULT, Michel. *Dějiny sexuality III. Péče o sebe*. Praha: Hermann & synové, 2003. str. 61.

*individualitě, takže filosof dospívá zároveň k nitru vědomí a k obecnosti myšlení Celku.*⁵

2.3 Dvě úrovně já

Duchovní cvičení se zakládá na proměně sebe sama ve dvou krocích, které předpokládají, a odpovídají dvěma úrovním já. S tímto rozlišením přišel Pierre Hadot a inspiruje se tak v rozlišení úrovní já u Henriho Bergsona, „*který rozlišuje mezi ‚povrchním já‘, jež se rozprostírá do vnějšího světa, a ‚fundamentálním já‘, jež ve skutečnosti zakládá spíše naše poznání a identitu.*“⁶ Je potřeba, aby já překročilo své částečné hledisko, tedy aby se zaměřilo na víc než jen na realitu, která ho obklopuje a která jej utváří, ale aby se dostalo k celkovému pohledu na svět, aby tento svět vnímalo jako celek, do kterého samo patří a k němuž má určitý vztah, který se pokouší uchopit. Je potřeba ho ovládnout a očistit, jelikož každý člověk je otrokem svých vášní a afektů. Je tedy potřeba se pomocí *askésis* dobrat svého já, které bude od všeho očištěno.⁷

Je potřeba se zaměřit na *vnitřní já*, které je prosto okolního světa a veškerých materiálních věcí. Jelikož vše materiální, tedy vše, co nás obklopuje, nám znečišťuje svět i naše já, zaměřujeme se na uspokojování potřeb a pouze na *vnější já*, které se zaobírá svým světem a odklání naši pozornost od toho, kým skutečně jsme.⁸ „*Během tohoto procesu očištění byla přitom klíčová myšlenka na smrt – stejně jako se filosof podle původně platónského vymezení snaží dosáhnout ve smrti konečného oddělení duše od těla, má totéž činit i za svého života, a tím osvobodit duši od vášní, jejichž je tělo zdrojem.*“⁹

Toto rozdělení lze také pojmut jako rozdělení na *lidské já* a *duchovní* neboli *božské já*. Toto rozdělení se dále používalo jako inspirace pro křesťanské duchovní cvičení. Rozdělení na lidské a božské já můžeme najít u duchovního cvičení novoplatoniků, kterému se v této práci budu rovněž věnovat. Zde je pojímáno lidské já jako část božského já. Tedy božské já je oním vnitřním, které se snažíme nahlédnout

⁵ HLADKÝ, Vojtěch: *Změnit sám sebe, Duchovní cvičení Pierra Hadota, péče o sebe Michela Foucaulta a péče o duši Jana Patočky*. Praha: Petr Marvart, 2010. str. 28.

⁶ Tamtéž str. 23-24.

⁷ Srov. tamtéž str. 24.

⁸ Srov. tamtéž str. 24.

⁹ Tamtéž str.25.

pomocí duchovního cvičení „...*lidské já není nenávratně odděleno od věčného vzoru já, který existuje v božské mysli. Toto pravé já, já v Bohu je v našem nitru.*“¹⁰ V další části, která bude věnována právě duchovnímu cvičení z hlediska novoplatonismu, bude toto rozdělení dvou já velice důležité.

3 Duchovní cvičení v historii

V různých filosofických školách byla různá duchovní cvičení, ale cílem, který byl sledován u všech, byla seberealizace a zlepšování sebe sama. Všechny školy souhlasí s tím, že člověk, před svým filosofickým obrácením, je ve stavu neštěstí a neklidu, je plný starostí a zmítán vášněmi, nežije skutečný život, ani není sám sebou. Všechny školy se také shodují v tom, že člověk může vyjít z tohoto stavu a může přistoupit ke skutečnému životu, zlepšit sebe a dosáhnout dokonalosti a přesně k tomu jsou určena duchovní cvičení. Jejich cílem je sebeformování, a to díky naší vlastní svobodné vůli, o jejíž existenci byla přesvědčena většina antických filosofů. Podstatná je zde analogie mezi fyzickým a duchovním cvičením. Stejně jako opakováním určitých cviků dávají sportovci novou formu a sílu svému tělu, tak filosof vyvíjí svou duševní sílu, transformuje svou vizi světa a nakonec celou svou bytost. Tato analogie je dobře patrná i z toho, že na stejném místě, kde se cvičilo tělo, se i vyučovala filosofie. Jinak by se dalo říci, že to bylo místo pro cvičení „duchovní gymnastiky“.¹¹ Stejně jako sportovci si zlepšují své svalstvo posilováním, aby obstáli v zápasech, tak i my, kteří jsme si vybrali cestu poněkud jinou, musíme zasvětit svůj volný čas tříbení schopností vhodných pro náš duševní klid.¹²

Péče o duši je velmi často považována za něco, co se podobá lékařství. Jak pravil Epiktétos v *Rozpravách*: „*Filosofova učebna je lékařova vyšetřovna (iatreion): nesmíte z ní vycházet s úsměvem, nýbrž s bolestí.*“¹³ Například Epiktétos chtěl, aby žáci k němu přicházeli, jako by byli nemocní, a ne jako kdyby přicházeli nabýt znalosti. Tvrdil, že

¹⁰ HADOT, Pierre: *Plótinos čili prostota pohledu*. Praha: OIKOYMENH, 1993. str. 15.

¹¹ Srov. tamtéž str. 102.

¹² Srov. SENECA, Lucius Annaeus. *O duševním klidu*. Lyra Pragensis, 1973. str. 34.

¹³ FOUCAULT, Michel. *Dějiny sexuality III. Péče o sebe*. Praha: Hermann & synové, 2003. str. 75.

nemoc duše je propojena s nemocí těla. „*Je to bod, v němž špatné návyky duše mohou působit fyzickou sešlost a tělesné výstřelky vyvíjejí a podporují nedostatky duše.*“¹⁴

Nějaké formy duchovního cvičení můžeme nalézt v předsókratovských časech, ale není jasné, jakým způsobem toto duchovní cvičení fungovalo. Platónská dialektika je prvním z nejdůležitějších duchovních cvičení, na které mnohé tradice navazovaly a čerpaly z něj inspiraci. V každé škole můžeme vytušit určité pedagogické cíle a nalézt za nimi určitý dialog mezi učitelem a žákem. Abychom mohli nalézt systém duchovního cvičení a potažmo i celý filosofický systém jednotlivých škol, museli bychom pracně pátrat a možná bychom ani nenašli dostatek materiálů, jelikož většina dochovaných zdrojů má pouze formu příkladů.¹⁵

3.1 Dialektika

Jednu z prvních podob duchovního cvičení je možné nahlédnout v dialogu, kdy dva lidé vstupují do konverzace s nějakou myšlenkou, která se formuje a mění díky dialogu s druhým. Dialogy vedou k vnitřní proměně mluvčích, jelikož diskutující měli pomocí rozmluvy s druhým nalézt pravdu a dospět k poznání sebe sama.¹⁶

V dialogu není důležité to, o čem se mluví, ale kdo mluví. Sókratovský dialog ukazuje jakési společné duchovní cvičení, jelikož do dialogu dvou lidí jsou zapojeni oba dva. Každý přichází se svými argumenty, které obohatí i druhého účastníka dialogu. Prostředníci dialogu, jsou zváni k účasti na vnitřním duchovním cvičení, které se děje formou jakéhosi zpytování svědomí a obracení pozornosti k sobě samému, jinými slovy jsou vyzýváni k tomu, aby byli v souladu se svými výroky.¹⁷

V dialogu se objevuje pravda, díky opětovnému racionálnímu šetření. Vždy je k tomu potřeba konverzace tváří v tvář s někým dalším. To co každý filosof chce, je

¹⁴ FOUCAULT, Michel. *Dějiny sexuality III. Péče o sebe*. Praha: Hermann & synové, 2003. Str. 77.

¹⁵ Srov. HLADKÝ, Vojtěch. *Změnit sám sebe: duchovní cvičení Pierra Hadota, péče o sebe Michela Foucaulta a péče o duši Jana Patočky*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2010. str. 23.

¹⁶ Srov. tamtéž.

¹⁷ Srov. HADOT, Pierre: *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Oxford & Cambridge (USA): Blackwell, 1995. str. 89-90.

poznat pravdu, jelikož je doslova milovníkem pravdy. Tu ale musí hledat právě pomocí dialogu s jinými lidmi.¹⁸

Jako příklad uvedu Platónův dialog *Hippias větší*. Tento dialog je o kráse. Sokratés pokládá Hippiovi stále stejnou otázku, která zní, co je to krása? Sókratovi nestačí jakákoli odpověď a každou nedostačující odpověď analyzuje a doplňuje dalšími otázkami, aby ukázal, že odpověď není správná. Jednou z Hippiových odpovědí je, že krásno je krásná dívka, zde Sokratés argumentuje, že vedle bohyně krásná dívka nebude tak krásná. Proto začnou hledat takovou krásu, která je krásná vždy a všude a především pro všechny. Při dalším zkoumání pomocí dialogu se doberou jediného možného argumentu, který zní, že co je krásné, je složité, jelikož je zde hledáno krásno samo o sobě, to které je pro nás mimo svět idejí neuchopitelné.¹⁹ V tomto dialogu Sokratés nechtěl Hippiovi dát odpověď na počátku dialogu, ale chtěl, aby oba aktéři dospěli nového pohledu díky argumentaci a postupného zkoumání dané otázky, která nám nebyla zodpovězena, ale ukázala nám nový pohled.

Jak Hadot tvrdí, důležitější než dialog s jiným, je dialog sám se sebou, ve kterém nejlépe poznáme právě sami sebe. Rozdíl mezi dialogem se sebou samým a dialogem s jinými je v hloubce významu. Jen ten, kdo je schopen skutečného setkání s jiným, je schopen autentického setkání se sebou samým. Ale takový dialog může být skutečný jen v rámci přítomnosti druhého nebo nás samých. Z toho vyplývá, že každý dialog je duchovním cvičením.²⁰

Aby se jednalo o duchovní cvičení, je potřeba vést rozhovor v této přítomnosti se sebou samým, tedy v nitru každého jednotlivce. Jednalo se o filosofické cvičení, ke kterému každý filosof, tedy milovník moudrosti, přistupoval rozličným způsobem. *„Platónovy dialogy si tedy podle Hadota nekladly za cíl nastínit úplnou vnitřně propracovanou a vyčerpávající filosofickou teorii, neboť se ve skutečnosti jednalo o*

¹⁸ Srov. SEDLEY, David: *The Cambridge companion to Greek and Roman philosophy*. Cambridge: Cambridge University Press, 2006. str. 113.

¹⁹ Srov. PLATÓN. *Hippias Větší, Hippias Menší, Ión, Menexenos*. Praha: Oikoyomenh, 1996.

²⁰ Srov. HADOT, Pierre: *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Oxford & Cambridge (USA): Blackwell, 1995. str. 91.

*příklady dialogického (či přesněji dialektického) cvičení.*²¹ V platónském dialogu tak, jak je nám znám, nejde o obsah a téma, ale důležité je sledovat daný myšlenkový postup, který nás, jako čtenáře nebo aktéry dialogu, má dovést na rovinu obecného *logu*. Ten je v tomto pojetí brán jako pravda, kterou můžeme nahlédnout pouze, pokud vystoupíme z naší individuality a uvědomíme si naši omezenou perspektivu. Pomocí dialogu se máme dostat někam výše, někam mimo sebe, a to je právě hlavním cílem duchovního cvičení.²² Spojením někam mimo sebe je myšleno dostat se k obecnosti celku, jak bude vysvětleno později.

Duchovním cvičením v době Platónově byl dialog, ať jako rozmluva s někým jiným, nebo se sebou samým. Každý den bylo s kým si vyměňovat argumenty, a učit se tak novým věcem, díky novým pravdám, které se během dialogu objevily.

3.2 Stoicismus

Jak bylo již řečeno, duchovní cvičení se objevovalo v nějaké formě v každé antické filosofické škole. Pro stoiky byla celá filosofie cvičením, nejednalo se o teorii, ale o umění žít svobodně a vědomě. Jedná se o určitý konkrétní přístup k životnímu stylu. Nejdůležitější bylo vyhnout se všem vášním a afektům. Strasti celého lidstva se podle nich odvíjejí od skutečnosti, že se lidé snaží získat a udržet všechn majetek, nakonec mají strach z toho, že mohou tento majetek ztratit nebo se jim ho opět nepodaří získat.²³ Majetkové záležitosti jsou pouze jednou z takových skutečností, pokud to převedeme na vyšší rovinu, můžeme říci, že se lidé báli toho, že se jim nepodaří zabránit neštěstí, které se jim zdá nevyhnutelné. Abychom mohli nalézt duševní klid, musíme být spokojeni sami se sebou. Nespokojenost v nás samých vzniká z duševní nevyrovnanosti a z malého počtu našich vyplněných přání. Když nedosáhneme toho, čeho chceme dosáhnout, i když nám to není od přírody dáno, máme pocit neúspěchu. Z našeho neúspěchu vzniká nespokojenost a ta způsobuje duševní neklid. Pokud se necháme ovlivnit naším chtíčem dosáhnout nedosažitelného, budeme žít pouze v nadějích, které se nám často nevyplní, a budeme zklamáni. Abychom se tomuto

²¹HLADKÝ, Vojtěch: *Změnit sám sebe, Duchovní cvičení Pierra Hadota, péče o sebe Michela Foucaulta a péče o duši Jana Patočky*. Praha: Petr Marvart, 2010. str. 21.

²² Srov. tamtéž str. 21.

²³ Srov. HADOT, Pierre: *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Oxford & Cambridge (USA): Blackwell, 1995. str. 83.

zklamání vyhnuli, pokoušíme se dosáhnout našeho určeného cíle nebo si vyplnit naše přání všemi dostupnými prostředky a nehledíme na etickou a morální stránku těchto prostředků. Pokoušíme se dosáhnout našich cílů i jakoukoli špatnou cestou, pokud dobrá cesta neplodila očekávané výsledky. Ve chvíli, kdy si sami uvědomíme, že jsme nečinili dobře, dostane se naše duše do ještě většího neklidu a bojíme se, že tak budeme chtít jednat znovu. Někteří s tím bojují i tak, že se stáhnou do ústraní. Pokud tak učiní člověk zvyklý na společnost, můžou mu čtyři stěny, které ho začnou obklopot, způsobit další neklid.²⁴

Musíme dobře poznat sami sebe, abychom mohli posoudit, zda jsme pro námi zvolený úkol způsobilí. Pokud bychom si zvolili úkol, pro který nemáme dispozice, který bychom nemuseli zvládnout, naše duše bude opět neklidná a my nespokojení a rozhněvaní na osud. Pokud by nám někdo zadal úkol, který bychom byli schopni splnit, ale něco by nám bránilo v plnění zadané práce, je potřeba si umět přiznat, že nejsme způsobilí pro tuto činnost.²⁵ „*Musíš uvážit, zda jsou tvé přirozené sklony příhodnější k činorodé práci, nebo ke klidnému studiu a rozjímání, a přiklonit se k tomu, k čemu tě unáší síla tvého nadání.*“²⁶

Úkolem filosofie bylo učit lidi, aby se snažili získat pouze ty věci, které jsou schopni získat, a tak se vyhnout strastem. Zde se nám objevil první bod návodu duchovního cvičení - zbavení se neklidu pomocí toho, že si budeme určovat dosažitelné cíle.

Abychom došli duševního klidu, je dále potřeba se oprostit od vášní. Abychom toho docílili, musíme se umět zaměřit na sebe v každém okamžiku, neboli *prosoché*. Hadot tvrdí: „*Je to kontinuální bdělost a duchapřítomnost, sebevědomí, které nikdy nespí a konstantní napětí ducha.*“²⁷ Pokud budeme takto připraveni v každém okamžiku, budeme moci zamezit vypuknutí vášně ještě dříve, než se projeví.²⁸

V našem životě se zaměřujeme na nepodstatné věci a velice rychle se necháme strhnout vášněmi a různými impulsy, které jsou nám dány z vnějšího světa. Všechny

²⁴ Srov. SENECA, Lucius Annaeus. *O duševním klidu*. Lyra Pragensis, 1973. str. 25-27.

²⁵ Srov. Tamtéž str. 48.

²⁶ Tamtéž str. 49.

²⁷ HADOT, Pierre: *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Oxford & Cambridge (USA): Blackwell, 1995. str. 84.

²⁸ Srov. tamtéž str. 84.

antické filosofické školy mají společné to, že lidé jsou nešťastní právě proto, že jsou otroky svých vášní.²⁹ Stav, do kterého je potřeba se dostat, se nazývá ve stoické filosofii *apatheia*, jedná se právě o zbavení se vášní. „*Nehněvat se nám podaří, jestliže si čas od času postavíme před oči všechny špatné vlastnosti hněvu a správně jej zhodnotíme. Musíme jej sami u sebe obžalovat, musíme jej odsoudit, musíme prozkoumat jeho špatné stránky a vytáhnout je na světlo.*“³⁰ Jinými slovy řečeno, sami si musíme všimnout našich citů a vášní a sami si musíme určit, proč jsou špatné, jelikož nás jen odvedou od cesty k duševnímu klidu. „*Kdo však následuje každé hnutí své vlastní duše, je nešťasten v každém případě.*“³¹ Druhým bodem duchovního cvičení je oproštění se od vášní. Pokud budeme dodržovat tato pravidla stoického duchovního cvičení, můžeme se dostat dál, mimo sebe a nahlédnout tak něco většího než jsme sami.

Díky tomuto způsobu života se filosofové snažili vědomě projít za hranice individuality a poznat sami sebe, jako součást kosmu. Vše se děje především tak, že se vzdáme všeho, po čem toužíme, na čem jsme závislí a není to pod naší vlastní kontrolou. Díky tomu se ponoříme sami do sebe a zaměříme se na to, co je v souladu s naším rozumem.³² Jinými slovy řečeno, snažme se oprostít od věcí, které nám způsobují zlost, a to tak, že tyto věci nemůžeme ovlivnit. Měli bychom toužit pouze po věcech, kterých jsme schopni dosáhnout.

3.3 Epikureismus

Epikureismus se v mnoha ohledech velice liší od stoicismu. Stoicismus si zakládal na tom, že lidé by měli žít v nedostatku, v pojetí správného vztahu k materiálním statkům, a zvyknout si na něj. Vše co k životu potřebujeme, to máme dáno od přírody, po všem ostatním toužíme a touha vede k neklidu duše. Oproti tomu epikurejci chtějí uspokojit všechny slasti, které mají. Jejich heslem bylo užívat si života, dokud je to možné. Slast je podmínkou pro to, abychom mohli být šťastní. Jediným cílem, kterého má člověk

²⁹ Srov. HADOT, Pierre: *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Oxford & Cambridge (USA): Blackwell, 1995. str. 102.

³⁰ SENECA, Lucius Annaeus: *O duševním klidu*. Lyra Pragensis, 1973. str. 81.

³¹ MARCUS AURELIUS: *Hovory k sobě*. Praha: Svoboda, 1969. str. 16.

³² Srov. HADOT, Pierre: *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Oxford & Cambridge (USA): Blackwell, 1995. str. 85-86.

dosáhnout, je blaženost, protože pouze ze slasti můžeme mít blažený život.³³ Blaženost Epikúros definuje jako: „... získávání slasti a vyhýbání se strastem.“³⁴ „Co je blažené a nesmrtelné, ani samo nemá starostí, ani jinému jich nepůsobí, takže je nepojímá ani hněv, ani přízeň; neboť všechno takové je projevem slabosti.“³⁵

Slast je vrozené, přirozené dobro, první, které jsme mohli poznat. Od této slasti vychází každé naše rozhodnutí, podle tohoto citu hodnotíme každé dobro. Podle tohoto měřítka můžeme posuzovat, kterou ze slastí si zvolíme „...nevolíme každou slast, nýbrž někdy mnohé slasti pomíjíme, když by nám z nich mohlo vzejít ještě více nepříjemností, a naopak dáváme přednost mnohým bolestem před slastmi, když se nám po dlouhé době vytrpěných bolestí dostaví ještě větší slast.“³⁶

Epikurejci považovali štěstí za užívání si života a prožívání tak svého zdraví, jak duševního, tak i tělesného. Tato zdraví, jak již bylo řečeno, jsou propojená. „Když tedy pravíme, že svrchovaným cílem je slast, nemáme přitom na mysli rozkoše prostopášníků a rozkoše záležející v pouhém požitku, jak se domnívají lidé, kteří našeho učení neznají a s ním nesouhlasí, nebo si je špatně vykládají, nýbrž takový stav, kdy člověk necítí bolest v těle ani neklidu v duši.“³⁷

Člověk, aby žil šťastně, musí žít rozumně, krása a pravda jdou ruku v ruce se slastí, kterou epikurejci považují za správnou. Ale ne každá slast je správná, je to pouze ta, která nám nepřidělá ještě více nepříjemností. Pouze požitkářství nás může vysvobodit z naší nenasytné touhy, ale je potřeba touhy rozlišit. Rozlišujeme touhy, které jsou přirozené a nutné, touhy, které jsou přirozené, ale nejsou nutné a touhy, které nejsou ani přirozené ani nutné.³⁸ Je důležité se naučit tyto touhy rozdělovat a uspokojovat ty správné. Nemusíme se obávat nedostatku toho, co k životu

³³ Srov. EPIKÚROS: List Menoikeovi. In: DIOGÉNES LAERTIOS: *Životy, názory a výroky proslulých filosofů*, Pelhřimov: Nová tiskárna, 1995. str. 420.

³⁴ STÖRIG, Hans Joachim: *Malé dějiny filosofie*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2007. str. 151.

³⁵ Tamtéž str. 423.

³⁶ EPIKÚROS: List Menoikeovi. In: DIOGÉNES LAERTIOS: *Životy, názory a výroky proslulých filosofů*. Pelhřimov: Nová tiskárna, 1995. str. 420.

³⁷ Tamtéž str. 421.

³⁸ Srov. HADOT, Pierre: *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Oxford & Cambridge (USA): Blackwell, 1995. str. 87

potřebujeme – musíme se umět radovat ze stávajícího. V tomto spočívá jejich duchovní cvičení.

3.4 Novoplatonismus

Novoplatonismus má velice pečlivě rozpracovaný postup duchovního cvičení. Nejdůležitějším krokem je zbavení se okolního světa a zaměření se na sebe sama. V novoplatonismu je za počátek všeho považováno jakési Jedno. Toto Jedno je prapůvod všeho, začátek a zároveň celek, ze kterého je vše vytvořeno, včetně nás samotných. Úkolem duchovního cvičení v novoplatonismu je nahlédnout tento základ, jehož část je v nás samotných.

Jedno musí být jednoduché a neměnné. Toto první Jedno je mimo jsoucnost a vše ostatní z něj vychází, musí být počátkem všeho a neobsahovat v sobě žádné složenosti: *„Pokud něco následuje po Prvním, pak nutně pochází z něho; musí se k němu vztahovat buď přímo, nebo přes mezičleny.“*³⁹ Důležitá je následnost, vše se musí vztahovat k prvnímu Jednu a odkazovat na něj. Pokud se k němu nevztahuje přímo, tak podle následnosti, tedy přes mezičleny. To znamená, že pokud si představíme řadu, kdy na počátku je Jedno, následovat bude druhé a třetí a tak dále, tak druhé se bude přímo vztahovat k prvnímu, tedy k Jednu, ale třetí se už bude vztahovat k prvnímu nepřímo, pouze skrze druhé, tedy přes mezičleny. Všechny následující věci ho napodobují, jelikož každá věc chce napodobovat svůj počátek, který je dokonalejší než ona sama. *„To co je plozeno a je druhé po Prvním, musí být nejdůstojnější z ostatních věcí a lepší než ony.“*⁴⁰

Ve všech věcech, které vznikají, je obsaženo ono Jedno, které my jsme schopni nahlédnout díky duchovnímu cvičení. Jedno se podílí na tvoření všeho skrze sebe, včetně nás samých. *„Například oheň zahřívá, sníh ochlazuje a léky působí v jiném v souladu se svou přirozeností – všechny tyto věci napodobují v souladu se svou mohoucností počátek v jeho věčnosti a dobru.“*⁴¹ Ono první dobro ze sebe tvoří vše, ono musí mít tuto mohoucnost, jelikož pokud by ze sebe nerado tvořilo vše ostatní,

³⁹ PLÓTÍNOS. *O klidu*. Praha: Rezek, 1997. str. 13.

⁴⁰ Tamtéž str. 17

⁴¹ Tamtéž. str. 17.

nemohlo by být mohoucností všech věcí. Musí být schopno a ochotno tvořit skrze sebe následující věci, kdyby toho schopné nebylo, nemohlo by být oním Jedním a prvním, jelikož by po něm nenásledovaly nové další z něho vzniklé věci.⁴²

Jak bylo řečeno již dříve, úkolem duchovního cvičení je nahlédnout celek. V novoplatonismu považujeme za tento celek právě Jedno. Toto Jedno nahlédneme pouze tak, že se zahledíme do sebe a pokusíme se v nás uzříť tu část prazákladu, ze které jsme vznikli.⁴³

Tělo je považováno za hrob a vězení a z tohoto důvodu by se od něj měla duše odloučit, jelikož je příbuzná s věčnými idejemi. Je tedy potřeba poznat naše pravé Já, které je ryze duchovní. To poznáme právě díky duchovnímu nahlížení, ve kterém je jeden z prvních a nejdůležitějších bodů potřeba zaměřit se pouze na duchovní stránku, oprostít se od tělesné stránky a vnímat pouze naše Já, které je věčné.⁴⁴ Je možné toto zbavení se materiálnosti, kterou představuje naše tělo, přirovnat k vytváření sochy, kterou vytváří umělec.⁴⁵ Když sochař vytvoří sochu, odebere nepotřebné části kamene, vyhladí nedokonalosti a očistí ji. Až po všech těchto úkonech v ní můžeme uzříť takovou podobu, která jí byla dána autorem. Stejně je tomu i s naším duchem, pokud ho očistíme od těla, můžeme uzříť podobu a krásu, která mu byla dána Prvním. Proto „*i ty odeber, co je zbytečné, a narovnej křivé, očišťuj temné, přičiň se, aby bylo jasné, neustaň ‚pracovat‘ na ‚své soše‘, dokud ti nevysvítne božská záře zdatnosti, dokud nespátříš ‚rozvážnost na posvátném podstavci‘.*“⁴⁶ Prozatím jsme si ukázali jeden z bodů duchovního cvičení v novoplatonismu, které vedlo k duchovnímu nahlížení. Tímto bodem je oprostění se od tělesného – materiálního.

Dalším postupem by mělo být oprostít se od smyslového. Zaměřit se na sebe sama a ne na okolní věci, které by nás mohly vyrušovat od cvičení. „*Hleď však, abys své rozvažování nezaměřoval navenek: neleží přece někde, jako by ty věci opustilo, nýbrž je všudypřítomné každému, kdo je mocen se ho dotknout. Avšak pro toho, kdo toho není*

⁴² PLÓTÍNOS: *O klidu*. Praha: Rezek, 1997. str. 17.

⁴³ Srov. STÖRIG, Hans Joachim: *Malé dějiny filosofie*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2007. str. 156-157.

⁴⁴ Srov. HADOT, Pierre: *Plótínos čili prostota pohledu*. Praha: OIKOYMENH, 1993. str. 12.

⁴⁵ Srov. tamtéž str. 10.

⁴⁶ PLÓTÍNOS: *Dvě pojednání o kráse*. Praha: Petr Rezek, 1994. str. 53.

*mocen, přítomno není.*⁴⁷ Jak už bylo řečeno, nemůžeme duchovně nahlížet, pokud se zaměříme na něco jiného, co je vnímatelné skrze naše smysly a co nás obklopuje, pokud se duše zmocnily jiné věci, nemůže dojít k naplnění a osvětlení první přirozenosti.⁴⁸ Nesmíme se zaobírat ničím, ani sami sebou, pokud vstupujeme do zření Jedna, nesmí nás nic rušit při tomto nazírání, které je vrcholem duchovní cesty.

Ve chvíli, kdy se oprostíme od všeho materiálního včetně našeho těla i od všeho, co lze vnímat smysly a očistíme tak naši mysl a našeho ducha, můžeme přejít k poslední fázi duchovního nahlížení, která je nejtěžší. Jedná se o samotné nahlédnutí našeho vnitřního – pravého já tedy toho, které je v nás obsaženo od samého počátku, které je částí celku – Jedna.

Plótínos tvrdí, že je i v těle stále tím, čím byl dříve, než se do těla dostal. Tedy to, co se pokoušíme nahlédnout pomocí duchovního nahlížení, je v nás neustále stejné a právě díky tomu jsme schopni to nazřít. Jedná se o pravé já, které není z našeho světa, který nás obklopuje, ale které je duchovní povahy. Pravé já je z duchovního světa, který ovšem není nějakým božským světem, ale je obsažen v nás, je to já ve své hlubině, ke kterému se můžeme dostat pomocí bezprostředního obrácení se do sebe sama – pomocí duchovního nahlížení.⁴⁹

Abychom ono první našli musíme se vzdálit od smyslových věcí, které nás obklopují a přiblížit se k věcem prvním, které jsou nejbližší k Jednu. Je tedy potřeba zaměřit se na naše nitro, které je tvořeno účastí na něčem transcendentním, na něčem, co nemůžeme uchopit, ale je v nás obsažena jeho část. *„Musíme vstoupit k počátku, který máme v sobě, a stát se z mnohého jednem tak, že se staneme tím, kdo zří počátek a Jedno. Je tedy nutno stát se duchem a svěřit svou duši duchu a podřadit mu ji, aby to, co on zří, ona přijala v plné bdělosti.*⁵⁰ Musíme se oprostít od všeho, co by nás mohlo nějakým způsobem rušit. Nesmíme dovolit, aby nás od našeho duchovního nahlížení vyrušily věci, které vnímáme našimi smysly. Je nutno, aby duch viděl pouze Jedno a nepřipouštěl k sobě nějaký jiný vjem, jelikož ve chvíli, kdy se

⁴⁷ PLÓTÍNOS: *O klidu*. Praha: Rezek, 1997. str. 73.

⁴⁸ Srov. tamtéž str. 73.

⁴⁹ Srov. HADOT, Pierre: *Plótínos čili prostota pohledu*. Praha: OIKOYMENH, 1993. str. 13.

⁵⁰ PLÓTÍNOS: *O klidu*. Praha: Rezek, 1997. str. 51.

zřícímu vybaví nějaký obraz, je odveden od vidění a vrátí se na začátek duchovního cvičení. Duch by měl zřít pouze to nejčistší a nejpravdivější. Jinak řečeno, duch by měl zaměřit svou pozornost pouze na zření Jedna, na duchovní nahlížení a nezaměřovat se na věci, které jsou určeny pro lidské smysly, jelikož duch může vidět pouze to, co mu náleží, nebo to, co mu předchází.⁵¹

Zde se dostáváme k základním myšlenkám duchovní tradice u novoplatonismu. Prvním důležitým bodem je: „*Duchovní nahlížení hledí na nahlížené, obrací se k němu a je jím jakoby završováno, samo zůstává neurčeno tak jako zrak a vymezeno je teprve tím, co nahlíží.*“⁵² Duch je již dvojitostí jelikož je sám jak nahlédnutým, tak i nahlízejícím, to aby se sám mohl poznat a následně, aby mohl nahlédnout Jedno. Jedno je pouze zahlédnutelné, díky tomu, že se podílí na vytváření věcí následujících po sobě, a vloží tak do nich část sebe sama. Díky tomu je duch schopný nahlédnout Jedno. Duch se v tuto chvíli stává jak nahlízejícím, tak i nahlíženým, jelikož se pokouší zřít Jedno skrze sebe. Duchovně nahlízející duch se neobrací k tomu, co je vně, ale nahlíží to, co mu předchází a z čeho je stvořen, obrací se tak ke svému počátku. „*Ducha je tedy nutné pojímat tak, že je jednak u Dobra a Prvního a že na ně hledí, na druhé straně že je u sebe, a jak sebe nahlíží, tak také nahlíží sebe jako jsoucího vším.*“⁵³

⁵¹ HADOT, Pierre: *Plótinos čili prostota pohledu*. Praha: OIKOYMENH, 1993. str. 17-19.

⁵² Tamtéž str. 19.

⁵³ PLÓTÍNOS: *O klidu*. Praha: Rezek, 1997. str. 47.

4 Tradice křesťanského duchovního cvičení

Pojem duchovního cvičení se objevuje i v křesťanství. Jeden z proudů, který se zrodil na Východě a zabýval se duchovním cvičením, je hesychasmus, jehož středem byla *apátheia*. Hesychasmus vychází ze slova hesýcha, které prakticky znamená to samé jako *apátheia*, tedy vnitřní mír. Proto je hesychasmus často definován jako metoda pro dosažení vnitřního míru, ale není to úplně přesné. „Křesťané hledají vnitřní pokoj ne jednoduše pro potěchu z něho samotného, ale jako podmínku pro možnost co nejlépe se modlit.“⁵⁴ Dokonalá modlitba je taková, která nás přivádí k nejlepšímu způsobu prožívání toho, co od každého z nás Bůh vyžaduje. Od každého z nás, kdo se oddal upřímného rozhovoru s Bohem.⁵⁵ Dialog mezi námi a Bohem je potřebnou součástí křesťanského duchovního cvičení – zde tedy můžeme vidět návaznost na Platónské duchovní cvičení v tom nejzákladnějším aspektu. Tento aspekt je přijat, jako základna dalšího postupu v duchovním cvičení. Tento dialog není nijak abstraktní, je součástí naší snahy o uspořádání si života, v čemž nás provází modlitba. Jedná se o praxi, kdy se očisťujeme od hříchů a od vášní a hledáme vůli Boží.⁵⁶

Duchovní cvičení mají za cíl přeměnu naší vize světa a proměny našeho bytí, mají proto nejen morální, ale i existenční hodnotu. Nemáme co do činění s kódem dobrého morálního chování, ale se způsobem bytí v nejsilnějším slova smyslu.⁵⁷ V další části této kapitoly se pokusím představit, jakým způsobem byla antická a středověká duchovní cvičení zachována a přenesena do křesťanského duchovního cvičení.

Křesťanští filosofové 2. století, kteří jsou označováni jako apologeté, považovali křesťanství za filosofii, nazývali ji „naší filosofií“, nebo také „barbarskou filosofií“, aby ji mohli postavit do protikladu k filosofii řecké. Podle nich každý řecký filosof vlastnil pouze část *logu*. Křesťané považují *logos* za něco, do čeho se vtělil Ježíš Kristus. V každé filosofii bylo důležitým bodem žití v souladu se zákony rozumu. Křesťané tedy byli filosofové, jelikož žili v souladu s předpisy božského *logu*. Klement Alexandrijský

⁵⁴ ŠPIDLÍK, Tomáš: *Ignác z Loyoly a spiritualita Východu: (průvodce knihou Duchovního cvičení svatého Ignáce z Loyoly)*. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma, 2001. str. 41.

⁵⁵ Srov. tamtéž str. 41.

⁵⁶ Srov. tamtéž str. 42.

⁵⁷ Srov. HADOT, Pierre: *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Oxford & Cambridge (USA): Blackwell, 1995. str. 127.

vyjádřil úzkou vazbu mezi filosofií a *paideia* – vzdělávání lidstva. Již v řecké filosofii každý, kdo se účastnil na *logu*, každý, kdo byl filosof, měl za úkol vychovávat lidstvo, ale křesťanství samo o sobě má být naprosté odhalení *logu* v Ježíši Kristu. Samo křesťanství se tedy stává filosofií, která nás učí, jak se podobat Bohu a přijmout Boží plán jako hlavní princip všeho našeho vzdělávání.⁵⁸

Jak bylo poznamenáno, základní postoj stoické filosofie byla *prosoché*, pozornost k sobě samému a ostražitosti v každém okamžiku. „*Pro stoiky osoba, která je, jak by se dalo říci ‚probuzená‘, si je vždy dokonale vědoma nejen toho, co dělá, ale z toho, co je, jinými slovy, si je vědoma svého místa ve vesmíru a svého vztahu k Bohu.*“⁵⁹ Člověk obdařený takovým vědomím, v tomto případě vědomím sebe samého, které je morálním vědomím, se snaží očistit a napravit své záměry v každém okamžiku. Vždy si dává pozor na vnitřní klid a na motivy, aby konal pouze čisté dobro.⁶⁰ „*Takové sebeuvědomění není však pouze morální svědomí, je to také kosmické vědomí*“⁶¹

Jen, jak píše Hadot, „probuzený“ člověk žije v přítomnosti Boha a pamatuje na něj každou chvíli svého života, tím souhlasí s vůlí univerzálního rozumu, a vidí všechny věci očima samotného Boha. „*Takový je filosofický postoj par excellence.*“⁶² Takový je postoj křesťanského filosofa. Klement Alexandrijský tvrdí, že je nezbytné, aby božský zákon budil strach, takže filosof by měl zachovávat klid, být opatrný a pozorný k sobě.⁶³ Tento boží zákon budí strach spíše ve smyslu určité obezřetnosti v myšlení a jednání, tedy nejedná se o afekty, které odsoudili již stoikové. Pozornost k sobě samému, abychom dodržovali právě boží zákon, nám přináší klid.⁶⁴

Pozornost k sobě samému je založena na probuzení racionálního principu myšlení a jednání, které Bůh vložil do našich duší. Tak *prosoché* spočívá v tom, že

⁵⁸ Srov. HADOT, Pierre: *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Oxford & Cambridge (USA): Blackwell, 1995. str. 128-129.

⁵⁹ Tamtéž str. 130.

⁶⁰ Srov. tamtéž str. 129-130.

⁶¹ Tamtéž str. 130.

⁶² Tamtéž str. 130.

⁶³ KELEMENT ALEXANDRIJSKÝ, *Stromata*. Cit. In: HADOT, Pierre: *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Oxford & Cambridge (USA): Blackwell, 1995. str. 130.

⁶⁴ Srov. HADOT, Pierre: *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Oxford & Cambridge (USA): Blackwell, 1995. str. 130.

dáváme pozor na krásu našich duší, neustále obnovujeme zkoumání našeho svědomí a našich znalostí o sobě. *Prosoché* ve smyslu pozornosti k sobě samému je zásadní postoj mudrců a v křesťanství se stal i základním postojem mnichů.⁶⁵

„*Takovéto pamatování na Boha tvoří v jistém smyslu podstatu samotné prosoché, jež je prostředkem jak být přítomen k Bohu i k sobě.*“⁶⁶ V antické filosofii toto pojetí *prosoché*, jako vzpomínání můžeme také spatřit. Jedná se o určité zásady života, které si musíme zapamatovat a vždy v potřebnou chvíli si je vybavit. Tyto zásady se později objevují v křesťanství jako „dogmata“ nebo „přikázání“. K *prosoché* je nutná meditace, ať se jedná o cvičení, která jsme si stručně přiblížili v předešlých kapitolách, nebo meditace v křesťanském pojetí. Díky tomu si vybavujeme pravidla života a zásady, které by měly být používány v každém okamžiku našeho života. Je nezbytné mít tyto principy – dogmata stále po ruce.⁶⁷

Bdělost a pozornost k sobě samému předpokládají praxi ve zkoumání našeho svědomí. U Basilea Velikého můžeme vidět přímou souvislost mezi *prosoché* a zpytováním našeho svědomí. I v křesťanské tradici se objevuje toto zkoumání svědomí. Prvně toto můžeme vidět u Origena v jeho komentáři z *Písň písni*, kde tvrdí, že duše musí přezkoumat své pocity a činy. Existují důležité otázky, ve kterých se neobjevuje nic specificky křesťanského, jsou pouze filosofické. Takovéto otázky se právě u Origéna objevují a některé z nich Hadot zmiňuje: Má to mít dobrý cíl? Hledáme ctnosti? Pokročili jsme ve zpytování naší duše? Je zpytování potlačením vášní, hněvu, smutku, strachu, lásky a slávy? Jaký je způsob dávání a přijímání? Tyto otázky se objevují ve více filosofických tradicích, jsou to otázky doporučené pro zpytování svědomí pythagorejci, epikurejci, stoiky a dalšími.⁶⁸

Až když křesťanství přijalo duchovní cvičení, zavedlo do náboženství jakási druh duchovního postoje a životního stylu, který v něm dříve chyběl. Duchovní cvičení je potřeba uvažovat jako celek. V samotném procesu cvičení vykonáváme a opakujeme cviky, podstupujeme výcvik, abychom mohli dospět k přeměně sebe sama. Pozornost

⁶⁵ Srov. HADOT, Pierre: *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Oxford & Cambridge (USA): Blackwell, 1995. str. 130-131.

⁶⁶ Tamtéž str. 133.

⁶⁷ Srov. tamtéž str. 133.

⁶⁸ Srov. tamtéž str. 134.

k sobě, kterou zde nazýváme *prosoché*, prostupuje do celé řady technik introspekce. To plodí mimořádnou jemnost ve zpytování svědomí.⁶⁹

Duchovní dokonalost je také označována jako *apatheia*, tu můžeme popsat jako úplnou absenci vášní. Pro Dorothea z Gazy je *apatheia* výsledkem zničení vlastní vůle. V antické filosofii byla *apatheia* chápána jako zbavenost vášní. Toto pojetí bylo používáno ve stoicismu a později ho přejali i novoplatonici. Prostředky, které používá Dorotheus k tomuto odstranění vůle, jsou identické se cvičením v sebeovládání ve filosofické tradici.⁷⁰

Evagrius v návaznosti na origenovskou tradici tvrdil, že je možné přirovnat evangelijní poselství, které spočívalo ve zvěstování událostí, které byly nazvány „království nebeské“ a „království Boží“, ke dvěma etapám duše, nebo dvěma krokům v duchovním životě. První z nich přirovnal k „nebeskému království“, které mělo být právě *apatheia* duše spolu s opravdovou znalostí stávajících věcí. Druhou etapu znázorňuje „království Božské“, kde máme mít znalost Nejvyšší trojice, kterou jsme schopni vnímat naším rozumem. Zde se rozlišují dvě úrovně znalostí, znalost bytí a poznání Boha. To můžeme připodobnit k rozdělení částí filosofie na etiku a teologii. „Království nebeské“ totiž obsahuje poznání bytostí a „království Boží“ znalost Trojice.⁷¹

V novoplatónské filosofii tato systematizace odpovídá stupňům ctností. Duše začíná tím, že ovládá své vášně díky politickým ctnostem, pak se dostane na úroveň očištných ctností, tyto ctnosti začnou oddělovat duši od těla, ale prozatím jen nedokonale, toto je začátkem *apatheia*.⁷² „Dokonalé *apatheia* a oddělení duše od těla dosáhne na úrovni teoretických ctností.“⁷³ Když je duše naprosto oddělena od těla, je schopna uvažovat formy uvnitř božského intelektu. Tato fáze by se dala považovat za to, co bylo výše označeno „královstvím nebeským“. Nyní je duše schopna uvažovat

⁶⁹ Srov. HADOT, Pierre: *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Oxford & Cambridge (USA): Blackwell, 1995. str. 136.

⁷⁰ Srov. tamtéž str. 136.

⁷¹ Srov. tamtéž str. 137.

⁷² Srov. tamtéž str. 137.

⁷³ Tamtéž str. 137

rozumem uchopitelné formy na jedné straně a na straně druhé *logos* rozumných bytostí. Závěrečnou fází je intuitivní nazírání samotného Boha.⁷⁴

Apatheia hraje velkou roli i v klášterní duchovnosti, zde je její hodnota úzce spojena s duševním klidem. Jak bylo řečeno výše, v novoplatonismu je *apatheia* výsledkem odloučení těla a duše. Již Platón tvrdil, že ti, kteří jsou filosofové, jsou připraveni na smrt. Tato myšlenka se přenesla i do křesťanství. V našich životech se máme trénovat a připravovat na smrt.⁷⁵ Podobně jako novoplatonici, vnímal oddělení těla od duše Evagrius, kterého Hadot cituje takto: „*Oddělit tělo od duše přísluší pouze tomu, kdo je spojil; ale oddělit duši od těla přísluší pouze tomu, kdo touží po ctnosti. Naši otcové tomu dali zvláštní výraz anachoresis (mnišský způsob života).*“⁷⁶

Pokusila jsem se ukázat jistou provázanost mezi křesťanským duchovním cvičením a antickým duchovním cvičením. Můžeme zde vidět určité podobnosti a inspirace, ale jen u některých křesťanských autorů. Je to pouze u těch, kteří byli zběhlí ve filosofii a byli obeznámeni s různými druhy duchovního cvičení z různých zdrojů a doplňovali je křesťanskými texty. Texty z Písma by samy o sobě nikdy nedefinovaly metodu pro nácvik těchto cvičení, ať je nazveme *prosoché*, meditace o smrti, nebo zpytování svědomí. Ale důležitější než základ těchto cvičení je celkový duch, ve kterém byli cvičeni křesťané. Dorotheus z Gazy tvrdil: „*Čím blíže přijde k Bohu, tím více vidí sebe jako hříšníka.*“⁷⁷ Taková pokora v nás vyvolává pocit, že jsem horší než ostatní, což nás vede k zachování zdrženlivosti v našem chování a mluvení s ostatními. Tuto pokoru vyjadřujeme gesty nebo padnutím na tvář. Dalšími ctnostmi jsou pokání a poslušnost, pokání je inspirováno strachem a láskou k Bohu. Přemítání o strachu a smrti bylo určeno nejen k tomu, aby si lidé uvědomovali naléhavost této přeměny, ale také aby rozvíjela strach z Boha. Tento strach je spojen s vidinou posledního soudu a tedy

⁷⁴ Srov. HADOT, Pierre: *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Oxford & Cambridge (USA): Blackwell, 1995. str. 137.

⁷⁵ Srov. tamtéž str. 138.

⁷⁶ EVAGRIUS: *Praktikos*. Cit. In: HADOT, Pierre: *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Oxford & Cambridge (USA): Blackwell, 1995. str. 138.

⁷⁷ DOROTHEUS Z GAZY: *Didaskaliai*. Cit. In: HADOT, Pierre: *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Oxford & Cambridge (USA): Blackwell, 1995. str. 139.

s ctností kajcnosti. Totéž platí i o zpytování svědomí. Další ctností je poslušnost, to znamená, že prostřednictvím podřízení se příkazům se vzdáme naší vlastní vůle.⁷⁸

4.1 Duchovní cvičení Ignáce z Loyoly

Jedním z nejznámějších křesťanských filosofů, který se věnoval duchovnímu cvičení, je Ignác z Loyoly. V jeho duchovním cvičení najdeme části duchovního cvičení praktikované především stoicismem a epikureismem. Toto se nám pokusil ukázat Paul Rabbow. Právě on vyložil, že metoda meditace, kterou popsal Ignác z Loyoly v knize *Duchovní cvičení*, má základy v antické filosofii. Rabbow se pokusil analyzovat duchovní cvičení především ve stoické a epikurejské tradici a ukázal nám, že se jedná o stejný druh duchovního cvičení, který používá právě Ignác. Oba směry, jak stoicismus, tak i epikureismus, se zaměřují na otázky etické, můžeme tedy jejich cvičení považovat za morální cvičení. Pod pojmem morální cvičení máme na mysli postup nebo určitý kánon, jehož cílem je změnit sebe sama, a tak se dobrat morálního efektu. Toto cvičení se opakuje, nebo s dalšími zákony tvoří metodický celek. V křesťanství byly tyto zákony transformovány do duchovního cvičení. Duchovní cvičení se velice podobá cvičení morálnímu, a to jak ve své podstatě, tak také ve struktuře, ale náleží náboženské oblasti, protože jeho cílem je upevnit život v Duchu.⁷⁹ „*To je také cíl ignaciánských exercicií: nejsou ideologickým kursem s moralistickými cíly, ale jde o čas, v němž se člověk s úplnou indiferencí dává do pozice pozorného naslouchání božským vnuknutím, která pak pohnou k uvedení života do souladu s Boží vůlí.*“⁸⁰

Ignác z Loyoly tato pravidla sepsal v knize *Duchovní cvičení*. Jedná se o jasné postupy v modlitbě, kdy každý den v určené hodiny máme provádět přesné kroky. V části o denním zpytování nám popisuje, jakým způsobem se máme zamýšlet nad tím, kolikrát jsme upadli do hříchu. Vše si sepisujeme do řádků a snažíme se všimnout si změn v počtu upadání do hříchu.

⁷⁸ Srov. HADOT, Pierre: *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Oxford & Cambridge (USA): Blackwell, 1995. str. 139.

⁷⁹ RABBOW, Paul: *Seelenführung, Methodik der Exerzitien in der Antike*. Cit. In: HADOT, Pierre: *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Oxford & Cambridge (USA): Blackwell, 1995. str. 126-127.

⁸⁰ ŠPIDLÍK, Tomáš. *Ignác z Loyoly a spiritualita Východu: (průvodce knihou Duchovního cvičení svatého Ignáce z Loyoly)*. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma, 2001. str. 41-42.

Pokusím se toto zpytování popsat. V poledne se koná první zpytování „*tak, že vyžaduje od své duše počet z oné věci, kterou si předsevzal a v které se chce napravit a polepšit.*“⁸¹ Člověk se zaměří na vše, co dělal hodinu po hodině, od chvíle, kdy vstal až do okamžiku tohoto zpytování. Toto vše si zapisuje na první řádek, jako G. Toto G je odvozeno z latinského *gula*, které označuje nestřídmost, jako hřích vůbec, nebo může být myšleno jako *giorno*, které je z italštiny a znamená den.⁸²

Na prvním řádku u G uděláme tolik bodů, kolikrát jsme upadli do hříchu. Poté se pokusíme udělat předsevzetí, abychom již do tohoto hříchu neupadli, a pokusíme se v tom polepšit do dalšího zpytování. To se koná po večeři stejným způsobem jako první zpytování. Opět probíráme hodinu po hodině, od prvního zpytování do druhého, kolikrát jsme upadli do hříchu a zapisujeme si tyto body do druhého řádku. Každý den zapisujeme tato zpytování pod sebe a všímáme si počtu bodů u G, zda se naše předsevzetí podařilo a již do hříchu neupadáme.⁸³

Zkoumání sebe sama bychom neměli provádět jen každý den, ale každý týden, měsíc, každý rok a následně se sebe ptát na otázku: v jaké fázi jsme v překonání vášní, které jsme měli minulý týden? Stejně tak každý rok bychom měli shrnout celé naše zpytování a poohlédnout se s otázkou: minulý rok jsem se pokoušel překonávat takové a takové vášně, jak jsem na tom teď?⁸⁴ Toto zastávali například Drotheus z Gazy, Jan Zlatoušlý a právě taky Ignác z Loyoly. Pouze pokud budeme zkoumat naše zhřešení každých šest hodin, jak udává i Ignác z Loyoly, dojdeme ke správnému zpytování. Pokud bychom odkládali naše zpytování a nezkoumali sami sebe v každou danou dobu, mohli bychom na nějaký náš hřích lehce zapomenout, jelikož ten kdo hřeší, je zapomětlivý.⁸⁵

„Pojmem duchovní cvičení se rozumí každý způsob zpytování svědomí, rozjímání, nazírání, ústní a vnitřní modlitby a jiných duchovních úkonů, jak bude dále řečeno. Neboť jako jsou tělesná cvičení procházet se, pochodovat a běhat, tak se nazývá

⁸¹ ŠPIDLÍK, Tomáš. *Ignác z Loyoly a spiritualita Východu: (průvodce knihou Duchovního cvičení svatého Ignáce z Loyoly)*. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma, 2001. str. 19

⁸² Srov. tamtéž str. 19

⁸³ Srov. tamtéž str. 19-20

⁸⁴ Srov. HADOT, Pierre: *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Oxford & Cambridge (USA): Blackwell, 1995. str. 134-135.

⁸⁵ Srov. tamtéž str. 135.

duchovními cvičeními každý způsob přípravy a disponování duše k tomu, aby se člověk zbavil všech neuspořádaných náklonností a po jejich odstranění aby hledal a našel Boží vůli v uspořádání vlastního života ke spáse duše.“⁸⁶

Jak bylo zmíněno za začátku této kapitoly, jeden z proudů duchovního cvičení je hesychasmus. V jedné věci se ale pojetí duchovního cvičení u Ignáce a u hesychastů liší. Hesychasté se snažili dosáhnout pokoje srdce, ale pro Ignáce je pokoj srdce jen stavem, který je před modlitbou, před dialogem s Bohem. Pro Ignáce je rozhovor s Bohem vyvrcholením modlitby. Ale u hesychastů je právě srdce oním místem, kde se setkávají s Bohem.⁸⁷

4.1.1 Modlitba

Důležitou otázkou je, jaká z našich schopností nás může dovést ke kontaktu s Bohem. „*Máme oči pro vidění barev a tvářnosti viditelného světa, sluch obohacuje naše životní zkušenosti pestrostí a harmonií zvuků; intelekt nás nechává vstoupit do království neviditelných pravd.“⁸⁸ Právě díky našemu intelektu se můžeme dostat do kontaktu s Bohem, pouze pokud se zaměříme jen na tento kontakt a nebudeme vnímat nic ostatními smysly. Ale je potřeba, aby v nás byl nějaký bod, ve kterém jsme schopni se s Bohem setkat. Antičtí filosofové nepochybovali o tom, že tímto bodem může být *nús* – mysl. „*Proto je pravá filosofie definována jako pozdvihnutí mysli k Bohu a jako taková přešla v křesťanství na definici modlitby.“⁸⁹ Modlitba jako taková, je osobním dialogem s Bohem. Nejedná se, jak by se mohlo zdát z předchozích řádků, o filosofickou kontemplaci nejvyšších idejí. Později si křesťanští filosofové všimli, že nestačí pozdvihnout pouze naši mysl k Bohu, ale je potřeba vytvořit vztah s Bohem. Modlitba v tomto vztahu zahrnuje nejen ty lidské schopnosti, které si modlící uvědomuje, ale i ty které jsou nevědomé. Díky tomu modlitba nemusí být pouze ústní, ale může se jednat i o rozjímavou nebo duchovní a podobně.⁹⁰**

⁸⁶ IGNÁC Z LOYOLY: *Duchovní cvičení*. Řím-Praha, 1990. str. 7.

⁸⁷ Srov. ŠPIDLÍK, Tomáš. *Ignác z Loyoly a spiritualita Východu: (průvodce knihou Duchovního cvičení svatého Ignáce z Loyoly)*. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma, 2001. str. 69.

⁸⁸ Tamtéž str. 48.

⁸⁹ Tamtéž str. 48.

⁹⁰ Srov. tamtéž str. 48-49.

Síla, která přichází do kontaktu s Bohem, tedy jak již bylo řečeno, síla myslí - *nús*, je silou intuitivní a ne schopností racionální. Znamená to, že rozumová úvaha má v modlitbě pouze to místo, že je jakýmsi přípravným prvkem pravé modlitby.⁹¹ „*Poněvadž užíváme v následujících duchovních cvičeních při přemýšlení úkonů rozumu a při tužbách úkonů vůle, musíme mít na zřeteli, že se při úkonech vůle, když mluvíme ústně nebo v duchu s Bohem, naším Pánem, nebo s jeho svatými, vyžaduje z naší strany větší úcta, než když užíváme rozumu a chápání.*“⁹²

Modlitba se postupně zdokonalovala, stejně jako duchovní život. Východní mniši měli jistý ideál, ke kterému se snažili přibližovat a jenž byl nazýván čistou modlitbou. Každá modlitba, tedy i tato, má určité stupně. U čisté modlitby jsou tři základní. Prvním stupněm je očištění od hříchu, druhým očištění od roztěkanosti a poslední je očištění od obrazů a jakýchkoli představ, pro vidění čistého světa.⁹³

I Ignác tvrdí, že náležitý rozhovor s Bohem, kterým modlitba je, se může provádět, pouze pokud se člověk nenechá ovlivnit žádnými rušivými hnutími. Tuto schopnost nenechat se vyrušit bychom mohli považovat za první stupeň číslé modlitby. Druhý stupeň je důležitý, neboť pokud se nenaučíme pozornosti a bdělosti, budeme bloudit v myslí bez jakéhokoli pokroku. Naše myšlenky je třeba umírnit a dát jim nějaký řád.⁹⁴ „*Jako Ignác i hesychasté věděli, jak je důležité nenechat bloudit mysl ani při procitnutí, ani večer, ani v noci.*“⁹⁵

Pokud, ale budeme před usnutím usilovně přemýšlet, nebudeme moci usnout, proto je dobrá vidina nějakého obrazu, představa nějakého symbolu, která vzbuzuje náklonnost našeho srdce a nenechá naši mysl toulat se bezcílně a roztěkaně.⁹⁶ Ignác nám radí „*když ulehnu a chci již usnout, myslet po dobu jednoho Zdrávasu na hodinu*

⁹¹ Srov. ŠPIDLÍK, Tomáš. *Ignác z Loyoly a spiritualita Východu: (průvodce knihou Duchovního cvičení svatého Ignáce z Loyoly)*. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma, 2001. str. 60-61.

⁹² IGNÁC Z LOYOLY: *Duchovní cvičení*. Řím-Praha, 1990. str. 8.

⁹³ Srov. ŠPIDLÍK, Tomáš: *Ignác z Loyoly a spiritualita Východu: (průvodce knihou Duchovního cvičení svatého Ignáce z Loyoly)*. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma, 2001. str. 49-50.

⁹⁴ Srov. tamtéž str. 50-51.

⁹⁵ Tamtéž str. 51.

⁹⁶ Srov. tamtéž str. 51.

*kdy a proč mám vstát.*⁹⁷ Jelikož v té době nebyly hodinky, byl jeden Zdravas jako určení určitého časového vymezení, jednalo se přibližně o půl minuty.⁹⁸

Je možné ale usínat i s představou nějakého obrazu, například ikony. Ve většině náboženství je zcela běžné při modlení se posadit nebo postavit před ikonu a odříkat před ní modlitbu. Podle Ignáce stačí si tuto ikonu pouze představit, učinit to samé pouze před takzvaným vnitřním obrazem.⁹⁹

Podobnost, která je mezi duchovním cvičením antických filosofů a křesťanského duchovního cvičení v Ignácově pojetí, je potřeba jakéhosi klidu, potřeba nerušenosti čímkoli okolním. Pro modlitbu musíme mít klid, který nám ale nemusí dát pouze samota. Pokud jsme v místnosti zavřeni sami, ale místnost bude upoutávat naše smysly, zavíráme oči právě pro pocit jakéhosi klidu pro modlitbu.¹⁰⁰ „*Ovládat oči, na nikoho se nedívat, kromě pozdravení a rozloučení se s osobou, s kterou mám mluvit.*“¹⁰¹

4.2 Shrnutí

V této části se pokusím shrnout základní podobnosti mezi duchovním cvičením antické filosofie a křesťanským duchovním cvičením.

Pro obě pojetí je základním pojmem *prosoché*, o které se mluví v celé této práci. Jen pro upřesnění zopakují, že *prosoché* znamená pozornost k sobě samému, díky které se můžeme naučit i sebeovládání. To znamená vítězství rozumu nad vášněmi, protože jsou to právě vášně, které způsobují naše rozptýlení.¹⁰² K tomuto sebeovládání dojdeme různými cestami. V každé filosofii byl určen jiný způsob sebeovládání a duchovního cvičení. Vše mělo vést k vnitřnímu míru – *apatheia*.

Ve stoickém pojetí se jednalo o pozornost k sobě samému. Ve stoicismu bylo důležité uvědomit si, čeho jsme schopni a v čem se můžeme změnit a v čem nikoli. Existuje podobnost mezi tímto pojetím *prosoché* a zpytováním svědomí. V ignaciánské

⁹⁷ IGNÁC Z LOYOLY: *Duchovní cvičení*. Řím-Praha, 1990. str. 73.

⁹⁸ Srov. IGNÁC Z LOYOLY: *Duchovní cvičení*. Řím-Praha, 1990. poznámka č 22. str. 145.

⁹⁹ Srov. ŠPIDLÍK, Tomáš: *Ignác z Loyoly a spiritualita Východu: (průvodce knihou Duchovního cvičení svatého Ignáce z Loyoly)*. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma, 2001str. 59.

¹⁰⁰ Srov. tamtéž str. 53.

¹⁰¹ IGNÁC Z LOYOLY: *Duchovní cvičení*. Řím-Praha, 1990. str. 39.

¹⁰² Srov. HADOT, Pierre: *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Oxford & Cambridge (USA): Blackwell, 1995. str. 135.

tradici se zpytování svědomí provádělo pravidelně tím způsobem, že jsme si sepsali, vždy v určitých hodinách každý den naše hříchy. Následně jsme tyto hříchy posuzovali a pokoušeli se zlepšit. Bylo důležité si uvědomit, čeho jsme dosáhli a čeho jsme schopni docílit.

Pro křesťanské duchovní cvičení je velice důležitá modlitba. Ta je považována za duchovní cvičení, které nás dovede ke kontaktu s Bohem. Tento kontakt se děje na úrovni rozhovoru. Tedy zde již vidíme návaznost na antické duchovní cvičení v sókratovském a platónském pojetí. Úkolem duchovního cvičení byla změna našeho vidění světa. K té dojdeme právě díky dialogu, který vedeme s jiným nebo se sebou samým. Díky rozhovoru můžeme změnit naše vidění světa, jelikož měníme sebe tím, že do dialogu vstupujeme s nějakými argumenty, stejně jako někdo druhý, se kterým dialog vedeme. Tyto argumenty a názory nás obohacují a donutí nás k přeměně našeho vnímání.

Jak v křesťanství, tak i v antice, bylo důležitým bodem oddělení duše od těla. Plotínos považuje oddělení duše od těla za jednu z nejdůležitějších částí duchovního cvičení. Je potřeba se oprostít od materiálního, tedy i tělesného, abychom mohli být schopni nahlédnout to, co je ukryto v našem duchu, to z čeho jsme byli stvořeni, potom budeme blíže k možnosti uzření Jedna. V křesťanském pojetí se jedná o myšlenku, že pokud začneme očišťovat naše ctnosti, které jsou ukryté v naší duši, začneme tak oddělovat duši od těla a díky tomuto oddělení budeme schopni se přiblížit k dosažení vnitřního míru. Díky tomuto cvičení v oddělení duše od těla jsme připraveni na smrt. I tato představa se vyskytuje jak v křesťanském, tak i v antickém pojetí duchovního cvičení. Je potřeba se v životě připravovat a trénovat se na smrt našeho těla.

Dalším společným bodem, který můžeme spatřit v antickém i křesťanském duchovním cvičení, je oproštění se od smyslového. Toto oproštění se od věcí, které můžeme vnímat smysly, můžeme najít například u novoplatoniků i stoiků. Již v kapitolách věnovaných těmto filosofiím bylo ukázáno, že toto oproštění je důležité, abychom se mohli věnovat pouze našemu vnitřnímu já. Věci, které nás obklopují a my je můžeme vnímat smysly, by nás rušily od usebrání do sebe sama. V křesťanském

pojetí se tímto zabýval i Ignác z Loyoly, který tvrdil, že je potřeba zavírat oči při modlitbě. Samozřejmě, že je to velice zjednodušené a nestačí pouze zavřít oči, abychom nebyli vyrušováni, ale je to prvním krokem, jak nevnímat věci, které nás obklopují. Bylo to důležité právě proto, že rozhovor s Bohem máme provádět v klidu. Nějaké místnosti, které by byly zdobeny, by nás mohly vytrhávat z tohoto klidu a nemohli bychom se soustředit na modlitbu a zpytování svědomí.

Tyto podobnosti, na které jsem se zaměřila, nejsou jediné a našlo by se jich ještě mnohem více. Snažila jsem se pouze ukázat, že v mnoha bodech se duchovní cvičení antické a křesťanské filosofie podobají. Je to dáno tím, že duchovní cvičení je filosofickou praxí, která je obsažena v každé antické filosofické škole a má stejný cíl – změnit pohled na svět díky tomu, že navážeme vztah sami se sebou. Křesťanské duchovní cvičení se inspiruje ve starších filosofiích, jejich texty používá jako zdroj, který přetransformovává důležité části do křesťanské filosofie.

5 Závěr

Tato práce měla sledovat podoby duchovních cvičení u nejvýznamnějších filosofických myslitelů řecké a římské antiky. Především byla zaměřena na Platóna, Senecu, Plotína a na jejich pojetí duchovního cvičení. Jedna část práce byla zaměřena na vysvětlení, co je duchovní cvičení, co vše se dá za něj považovat a k čemu nás toto cvičení dovede. Další část se věnovala právě popisu jednotlivých duchovních cvičení ve vybraných filosofických školách. Poslední části byly zaměřeny na křesťanské duchovní cvičení obecně a v pojetí Ignáce z Loyoly. Nakonec byly shrnuty základní podobnosti mezi duchovním cvičením v antické a křesťanské filosofii.

Duchovní cvičení se zaměřuje na různé techniky poznání sebe sama a změny našeho vidění světa. Je potřeba změnit sebe sama a dosáhnout tak dokonalosti, i k tomu je určeno duchovní cvičení. Skrze toto vše se můžeme dostat k vyššímu celku.

Podle Hadota je možné najít podobu duchovního cvičení ve většině filosofii, tato práce byla zaměřena na vybrané antické filosofické školy. U Platóna je nejvýznamnější částí duchovního cvičení jeho dialektika. Pokud vedeme dialog s někým jiným nebo sami se sebou, vždy z něj odcházíme obohaceni novými zkušenostmi. Dialog formuje naše zpytování svědomí, a obrací tak naši pozornost k sobě samému. V dialogu se formuje naše vidění světa a na konci takového duchovního cvičení dojde k přeměně vidění světa i sebe sama. Proměna našeho pohledu je důležitá nejen v platónském duchovním cvičení, ale v duchovním cvičení celkově.

Další filosofickou školou, na kterou je práce zaměřena, je stoicismus. Ve stoicismu se na filosofii pohlíželo, jako na cvičení se v umění žít svobodně a vědomě. Je velice důležité zbavit se všech našich starostí, zbavit se hněvu a jiných vášní, a toho docílíme pouze tak, že prozkoumáme sami sebe a budeme si určovat pouze takové cíle, které jsou pro nás vhodné. Díky tomu docílíme duševního klidu a dostaneme se za hranice naší individuality a poznáme sebe sama jako součást kosmu.

Epikureismus se zaměřil na vyhledávání specificky chápané slasti. Pokud uspokojíme tyto naše slasti, ale pouze ty, které je třeba uspokojit, nebudeme cítit bolest ani těla ani duše. Důležitým úkolem je naučit se radovat ze stávajícího, ze všeho,

co máme, nesmíme zaměřovat naši pozornost na strach z nedostatku. Právě v tomto je obsaženo duchovní cvičení epikureismu - poznat které slasti jsou ty správné, které je potřeba uspokojit, abychom nestrádali a naučili se nepotřebovat mnoho.

Poslední školou antiky, jejíž duchovní cvičení bylo popisováno v této práci, byl novoplatonismus. Duchovní cvičení spočívá v tom, abychom byli schopni užít naše vnitřní já, ve kterém můžeme užít Jedno, ze kterého je vše tvořeno. Pokud chceme toto Jedno nahlédnout, musíme se oprostít od materiálního, tedy i od svého těla a od všeho smyslového, od věcí, které nás obklopují a které vnímáme smysly. Pokud se toto naučíme, jsme schopni se zaměřit na poznání sebe sama.

Další část práce byla věnována křesťanskému duchovnímu cvičení. Duchovní cvičení je spojeno s modlitbou a zpytováním svědomí. Modlitba, která je rozhovorem s Bohem, se má provádět v klidu, nemělo by nás nic vyrušovat. V křesťanském pojetí duchovního cvičení můžeme najít mnoho podobností s duchovním cvičením vybraných filosofických antických škol. O těchto podobnostech bylo pojednáno v poslední kapitole.

Cílem práce bylo popsání vybraných duchovních cvičení a ukázání jejich podobností. Podle mého názoru, bychom mohli najít náznaky duchovního cvičení snad v každé filosofii. Tato práce ukázala, že se duchovní cvičení objevilo ve vybraných filosofických školách, podle toho bychom mohli usuzovat, že bychom ho mohli spatřit i v jiných filosofiích z antické doby a možná i později. V křesťanství se objevily podobnosti a návaznosti na antické duchovní cvičení díky tomu, že křesťanští filosofové čerpali své myšlenky z antických textů. Mohli bychom se tedy domnívat, že i další filosofické směry se mohly inspirovat v těchto zdrojích.

Návody k dosažení duchovního cvičení jsou sice různé a v některých bodech se velice rozlišují, ale cíl duchovního cvičení byl spatřen stejný v každé filosofii. Tímto cílem je poznání sebe sama, jako součást něčeho většího, nějakého celku, a tím transformování našeho pohledu na svět.

Podle mého názoru každá filosofie v nás vyvolává otázky, které mění naše nazírání světa, mění tím i nás samotné. Filosofické otázky, které se nás bytostně

dotýkají, se pokoušíme zodpovědět, hledáme odpovědi nejen v sobě, ale i v naší minulosti, u jiných myslitelů a někdo dokonce i celém vesmíru. Díky některým takovým otázkám se pokoušíme nahlédnout něco většího, než jsme my sami. Ať to nazveme celek, Jedno, nebo kosmos, nebo dokonce Bůh, můžeme říci, že je to něco, co se pokoušeli nahlédnout všichni, kteří se zabývali duchovním cvičením. Otázkou zůstane, zda se inspirujeme v již sepsaných návodech duchovních cvičení z antiky, nebo se pokusíme je přetransformovat do nového pojetí. Na základě tohoto je možné, že opravdu v každé filosofii najdeme nějaké útržky duchovního cvičení, nebo nás bude tato filosofie nutit k nějakým krokům duchovního cvičení.

6 Použitá literatura

SEDLEY, David: *The Cambridge companion to Greek and Roman philosophy*. Cambridge: Cambridge University Press, 2006.

EPIKÚROS: *List Menoikeovi* In: DIOGÉNÉS LAERTIOS: *Životy, názory a výroky proslulých filosofů*. Pelhřimov: Nová tiskárna, 1995.

FOUCAULT, Michel: *Dějiny sexuality III. Péče o sebe*. Praha: Hermann & synové, 2003.

HADOT, Pierre: *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Oxford & Cambridge (USA): Blackwell, 1995.

HADOT, Pierre: *Plótínos čili prostota pohledu*. Praha: Oikoymenh, 1993.

HLADKÝ, Vojtěch: *Změnit sám sebe: duchovní cvičení Pierra Hadota, péče o sebe Michela Foucaulta a péče o duši Jana Patočky*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2010.

IGNÁC Z LOYOLY: *Duchovní cvičení*. Řím-Praha, 1990.

MARCUS AURELIUS: *Hovory k sobě*. Praha: Svoboda, 1969.

PLATÓN: *Hippias Větší, Hippias Menší, Ión, Menexenos*. Praha: Oikoymenh, 1996.

PLÓTÍNOS: *Dvě pojednání o kráse*. Praha: Petr Rezek, 1994.

PLÓTÍNOS: *O klidu*. Praha: Rezek, 1997.

SENECA, Lucius Annaeus: *O duševním klidu*. Lyra Pragensis, 1973.

STÖRIG, Hans Joachim: *Malé dějiny filosofie*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2007.

ŠPIDLÍK, Tomáš: *Ignác z Loyoly a spiritualita Východu: (průvodce knihou Duchovního cvičení svatého Ignáce z Loyoly)*. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma, 2001.