



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

Stoická duchovní cvičení a současná literatura osobního rozvoje

Vypracoval: Dvořáková Terezie
Vedoucí práce: Staněk Jan, Mgr. Ph.D.

České Budějovice 2021

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala 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 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.

1.7.2021

vlastnoruční podpis

Poděkování

Děkuji panu Mgr. Janu Staňkovi, Ph.D. za odborné vedení práce, cenné rady a podněty, připomínky k volbě literatury i k celkovému provedení této bakalářské práce.

Anotace

Bakalářská práce se zaměří na způsob, jakým vybrané tituly současné literatury zabývající se osobním rozvojem (*self-help literature*) využívají postupů tzv. duchovních cvičení rozvinutých západní filosofickou tradicí. Hlavní pozornost přitom bude věnována souvislostem se stoicismem a podobám, jakých u autorů podobných příruček nabývají základní postupy týkající se například sílení vůle nebo zvyšování odolnosti vůči rozličným životním protivenstvím. Cílem práce bude ukázat, zda a nakolik tyto prvky filosofické *askésis* přítomné i v populárních knihách, které se výslovně nehlásí k hnutí tzv. moderního stoicismu.

Abstract

This bachelor's thesis focuses on a way in which selected books of contemporary literature that are focused on self-development (self-help literature) use methods developed by the western philosophical tradition. These methods are called spiritual exercises. The main focus is on the linkage with stoicism and on the forms in which these exercises appear in self-development books. Spiritual exercises deal with one's willpower, with strengthening one's endurance when it comes to various hardships. The goal of this thesis is to show if and to what extent these elements of philosophical *askesis* are present in popular books which are not explicitly under the co-called modern Stoicism movement.

Obsah

1. Úvod.....	1
2. Úvod do stoické filosofie	3
3. Co jsou to duchovní cvičení.....	6
4. Stoická duchovní cvičení.....	8
4.1. <i>Prosoché</i>	8
<i>Příklady duchovních cvičení:</i>	9
4.2. <i>Meleté</i>	10
<i>Příklady duchovních cvičení:</i>	11
4.3. „Intelektuální“ duchovní cvičení	13
4.4. postoj indiference, plnění povinností, sebezdokonalování.....	14
4.4.1. <i>Postoj indiference:</i>	14
Příklady duchovních cvičení:	15
4.4.1.a. <i>Orexis:</i>	17
<i>Příklady duchovních cvičení:</i>	18
4.4.1.b. <i>Synkatathesis:</i>	24
<i>Příklady duchovních cvičení:</i>	26
4.4.1.c. <i>Plnění povinností:</i>	29
<i>Příklady duchovních cvičení:</i>	30
Závěr.....	33
Literatura a zdroje.....	34

1. Úvod

Bakalářská práce je zaměřena na duchovní cvičení nové stoy. Poskytuje přehled těchto stoických postupů, které se zabývají optimalizací lidského života na všech úrovních. Stoická cvičení umožňují jedinci bytostní transformaci svého vnímání, prožívání a chování. Práce začíná uvedením do stoické filosofie. Popisuje vznik a vývoj této školy, zároveň jsou zde definovány a uvedeny základní termíny a myšlenky stoicismu. Následuje hlavní část práce, která jak již bylo uvedeno se zabývá duchovními cvičeními. Tato část obsahuje seznámení s tímto druhem cvičení, které následně rozdělujeme. Vybraná cvičení jsou popsána a případně díky dále uvedeným příkladům lépe nastíněna. Hlavní náplní práce je zjištění, zda a do jaké míry se postupy stoických duchovních cvičení, ze kterých se v této práci vychází, shodují s myšlenkami a postupy, které se nacházejí ve vybraných titulech knih zabývajících se osobním rozvojem. Jde tedy také o zjištění, jaká témata a motivy jsou i v dnešní době aktuální a jaké postupy vybraní novodobí autoři volí při řešení přetrvávajících obtíží spojených s celkovou lidskou zkušeností, či při touze po sebezdokonalení. Lze tedy tuto část také vnímat jako jakousi alternativu k postupu filosofů nové stoy. K vybraným cvičením jsou tedy uvedeny příklady jak od stoických filosofů, tak jsou zde také myšlenky moderních autorů, které dle mého názoru lze spojit právě s daným duchovním cvičením.

2. Úvod do stoické filosofie

Stoicismus byl jeden z nejvýznamnějších filosofických směrů hellénistického období, které začíná smrtí Alexandra Velikého (323 př.Kr.)¹ a zahrnuje také epikureismus a skepticismus.² Přestože všechny tyto zmíněné školy v sobě obsahovaly více oblastí zájmu, jejich centrálním tématem byla otázka způsobu života. Převzali tím tak velice sokratovský způsob pohledu na význam filosofie.³ K úpadku vlivu těchto výše zmíněných škol došlo až po příchodu křesťanství a gnosticizmu do římské říše.⁴ Působení stoické filosofie spadá do období, kdy Řecko ztratilo svou samostatnost a stalo se součástí většího územního celku. To mohlo mít za důsledek také to, že se lidé začali více zaměřovat sami na sebe – přechod ze sociální etiky na individuální etiku. Zakladatelem stoicismu byl Zénon z Kitia, systematikem poté Chrysippos ze Soloi.⁵

Stoická filosofie rozdělovala filosofii na tři části - logiku, fyziku, etiku, které jsou vzájemně úzce propojeny.⁶ Předmětem všech třech je svět jako celek, jedná se tedy o zkoumání toho stejného ze tří různých hledisek.⁷ Tato filosofie označovala logiku jako ohradu, fyziku jako úrodnou půdu a etika byla považována za plody této půdy (jedno z několika možných přirovnání používaných stoiky).⁸ Epiktétos rozdělil filosofii ještě jiným způsobem a to podle tří oblastí tzv. *topoi*. Jmenovitě sem patří: *orexis, hormé a synkatathesis*.⁹

¹(Long, A. A. (2003). *Hellénistická filosofie: Stoikové, epikurejci, skeptikové*. OIKOYMENH. str.15)

²(Long, A. A. (2003). *Hellénistická filosofie: Stoikové, epikurejci, skeptikové*. OIKOYMENH. str.7)

³(Adamson, Peter. *Philosophy in the Hellenistic & Roman Worlds*. In: A History of Philosophy without any Gaps, Volume 2. Oxford: Oxford University Press, 2015, str. 9)

⁴(Long, A. A. (2003). *Hellénistická filosofie: Stoikové, epikurejci, skeptikové*. OIKOYMENH. str.12)

⁵(Aurelius, M. (1975). *Hovory k sobě*. Svoboda. Str.7 a str.8)

⁶(Long, A. A. (2003). *Hellénistická filosofie: Stoikové, epikurejci, skeptikové*. OIKOYMENH. str.152)

⁷(Long, A. A. (2003). *Hellénistická filosofie: Stoikové, epikurejci, skeptikové*. OIKOYMENH. str.153)

⁸(*Filozofický slovník*. (1981). Svoboda. Str. 448)

⁹(Kuthan, R. (1972). *Epiktétos, Rukojet' Rozpravy* (druhé vydání). Svoboda.str.22)

Tento směr ovlivnil moderní filosofii především svými myšlenkami týkajícími se etiky. Schopnost jejího využití v moderním kontextu je možno zdůvodnit její velkou kosmopolitní a nestrannou povahou týkající se jak pohlaví, tak podmínek politických a sociálních.¹⁰ Stoický filosofický směr byl ovlivněn několika předchozími tradicemi, které se v něm spojují. Zahrnout sem můžeme Sokratovskou tradici, Herakleitovskou, Aristotelskou a Megarskou. U Sokrata se vliv týkal jeho etiky, u Herakleita fyziky a materialismu, Megarská škola a Aristoteles ovlivnili stoickou dialektiku.¹¹ Prameny, ze kterých lze nejlépe čerpat zahrnují spisy Marka Aurelia – římského císaře, Epiktéta - původem otroka a Senecy, který byl vychovatelem císaře Nerona a díky kterému také musel ukončit svůj život.¹² Všichni dříve zmínění patří do období pozdní stoy, tzv. doby císařské.¹³ Dějiny stoicismu lze rozdělit na 3 období: rané, střední a pozdní.¹⁴

Stoická filosofie věří v propojenost kosmické přírody neboli boha s člověkem. Lidské bytosti jsou nedílnou součástí kosmické přírody. Propojení lidí a kosmu skrze *logos* nám ukazuje jednotu veškerého dění na této planetě.¹⁵ Ve stoické filosofii je pojem *logos* chápán jako rozumová síla a nutnost. Účel veškerého dění je tak odůvodněn a dán právě *logem*. U lidských bytostí *logos* můžeme považovat za rozumovou duši,¹⁶ kterou jsme obdařeni jako jediní a kterou se odlišujeme od zvířat, která mají jen duši (*psyché*) a pudy (*hormé*).¹⁷ Lidská duše však neobsahuje jen pět základních smyslů, ale má v sobě také schopnost řeči, schopnost plození a autoritativní¹⁸ část zvanou *hégemonikon* neboli „řídící část“, která je v srdci lidských bytostí a ve které sídlí naše vědomí.¹⁹ Tato „řídící část“ má dvě hlavní funkce, kterými jsou souhlas (*synkatathesis*) a účinné chtění (*hormé*).²⁰

¹⁰(Long, A. A. (2003). *Hellénistická filosofie: Stoikové, epikurejci, skeptikové*. OIKOYMENH. str.14)

¹¹(Hadot, P. (1998). *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius* (Revised edition). Harvard University Press. str.73)

¹²(*Filozofický slovník*. (1981). Svoboda. Str. 448)

¹³(Aurelius, M. (1975). *Hovory k sobě*. Svoboda. Str.18)

¹⁴(Long, A. A. (2003). *Hellénistická filosofie: Stoikové, epikurejci, skeptikové*. OIKOYMENH. str.149)

¹⁵(Long, A. A. (2003). *Hellénistická filosofie: Stoikové, epikurejci, skeptikové*. OIKOYMENH. str.141)

¹⁶(*Slovník antické kultury*. (1974). Svoboda. str. 352)

¹⁷(Kuthan, R. (1972). *Epiktétos, Rukojeť Rozpravy* (druhé vydání). Svoboda.str.9)

¹⁸(Kuthan, R. (1972). *Epiktétos, Rukojeť Rozpravy* (druhé vydání). Svoboda.str.10)

¹⁹(Long, A. A. (2003). *Hellénistická filosofie: Stoikové, epikurejci, skeptikové*. OIKOYMENH. str.212)

²⁰(Hadot, P. (1998). *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius* (Revised edition). Harvard University Press. str.128)

Pokud je člověk schopen uvědomit si plně míru svého propojení s kosmem, bude jednat v jeho shodě, a to na základě naprostého racionálního chování. Chování dle lidské racionality na nejvyšším stupni je v dobrovolné shodě s kosmem. Propojením racionality, uvědomění si vztahu s kosmem a dobrovolné shodě s ním, vzniká to, co stoická filosofie označuje jako moudrost.²¹ Život ve shodě s kosmem tzv. *homologúmenos té fysei zén*, je nejpodstatnějším principem stoické etiky. Tato zásada je patrná už díky stoickému přesvědčení o panteismu.²² Úkolem je si uvědomit, že veškeré lidské bytosti jsou spolu navzájem propojené a zároveň jsou také propojené s celým kosmem.²³ Každá živá bytost je vedena k životu, který se shoduje s její přirozeností.²⁴ Silnou roli v našem životě hraje pud sebezáchovy, láska k životu a ke všemu, co nám jeho trvání zajistí. Především jsme však díky rozumu schopni dojít ke zjištění, že dobrovolné jednání, které je v souladu s naší přirozeností, má větší hodnotu než ty věci, které jsou předmětem pudu sebezáchovy. Díky tomuto rozumovému uvědomění se z instinktivního pudu či souladu stává morální, který je v souladu s námi, s naší přirozeností.²⁵ Pokud lidé jednají ve shodě se svou přirozeností, která zároveň odpovídá zákonitostem kosmu, dosáhnou blaženosti (*eudaimonia*), která je stoickou filosofií považována za nejvyšší dobro.²⁶ Cíl lidské přirozenosti, který jako jediný stačí k dosažení *eudaimonia* je ctnost.²⁷ Šťěstí je dosažitelné, pokud jsme schopni oprostít se od vášní, uklidnit svou duši a zaujmout postoj *indifference* - lhostejnosti.²⁸ U stoicismu, jakožto praktické filosofie, jde tedy především o snahu žít nejlepším možným způsobem života, to je ten, který je blažený.²⁹ Epiktétos zastával názor, že učinit člověka šťastným je jediným jejím cílem. Veškeré vzdělání, pokud není zaměřeno tímto směrem, neslouží tedy životu, nemá žádný smysl.³⁰

²¹(Long, A. A. (2003). *Hellénistická filosofie: Stoikové, epikurejci, skeptikové*. OIKOYMENH. str.141)

²² Tamt.

²³ Tamt.

²³(Hadot, P. (1998). *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius* (Revised edition). Harvard University Press. Str.212)

²⁴(Kuthan, R. (1972). *Epiktétos, Rukojeť Rozpravy* (druhé vydání). Svoboda. str.10)

²⁵(Hadot, P. (1998). *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius* (Revised edition). Harvard University Press. str.75)

²⁶(Kuthan, R. (1972). *Epiktétos, Rukojeť Rozpravy* (druhé vydání). Svoboda. str.10)

²⁷(Long, A. A. (2003). *Hellénistická filosofie: Stoikové, epikurejci, skeptikové*. OIKOYMENH. str.241)

²⁸(*Filozofický slovník*. (1981). Svoboda. Str. 448)

²⁸(*Filozofický slovník*. (1981). Svoboda. Str. 448)

²⁹(Long, A. A. (2003). *Hellénistická filosofie: Stoikové, epikurejci, skeptikové*. OIKOYMENH. str.153)

²⁹(Long, A. A. (2003). *Hellénistická filosofie: Stoikové, epikurejci, skeptikové*. OIKOYMENH. str.153)

³⁰(Kuthan, R. (1972). *Epiktétos, Rukojeť Rozpravy* (druhé vydání). Svoboda. str.17)

Vzor, podle kterého se stoicí filosofové snažili žít, byla postava tzv. mudrce (*sofos*). Tento ideál byl však pro běžné lidské bytosti nedosažitelný (pohledy na nedosažitelnost se někdy rozcházejí) a sloužil jako ukázka ztělesnění všech jejich filosofických nároků na způsob života.³¹ Odrážel v sobě dokonalost samotného kosmu.³² Mudrc vždy věděl co, kdy a jakým způsobem udělat.³³ Tohoto stavu božské dokonalosti však, jak již bylo řečeno, není dle některých člověk schopen dosáhnout. Rozdíl mezi bohem a mudrcem je způsobena pouze jeho vlastní smrtelností.³⁴ Dospět může pouze do stavu někde mezi, tento stav se dá nazvat láska moudrosti.³⁵

3. Co jsou to duchovní cvičení

Praxe duchovních cvičení je označovaná slovem *askésis*.³⁶ Právě tyto duchovní postupy stoické filosofie byly zásadní součástí komplexu jejich školy. Důvodem je, jak již bylo řečeno, že filosofie pro ně nebyla teoretickým učením, ale praktickým učením toho, jak správně vést svůj život. Tato praxe by lidi měla vést k postupnému naplnění naší vlastní autenticity, k návratu k nám samým. Dojde díky nim k naprosté transformaci jedincova celého života a jeho vnímání reality. Tato jeho nová realita je jedincem vnímána z celostního hlediska, z perspektivy celého kosmu.³⁷ Stoická filosofie vyžaduje po člověku neustálou bdělost, energii a duševní tenzi, díky které je filosof schopen mít základní principy stále na paměti³⁸ Duchovní cvičení byly záležitostí nejen racionálního uvažování,

³¹(Hladký, V. (2010). *Změnit sám sebe: Duchovní cvičení Pierra Hadota, péče o sebe Michela Foucaulta a péče o duši Jana Patočky*. Pavel Mervart. Str. 29)

³²(Long, A. A. (2003). *Hellénistická filosofie: Stoikové, epikurejci, skeptikové*. OIKOYMENH. str.249)

³³(Long, A. A. (2003). *Hellénistická filosofie: Stoikové, epikurejci, skeptikové*. OIKOYMENH. str.250)

³⁴(Aurelius, M. (1975). *Hovory k sobě*. Svoboda. Str.14)

³⁵(Hadot, P. (1995). *Philosophy as a Way of Life: Spiritual exercises from Socrates to Foucault*. Blackwell Publishers. Str.103)

³⁶(Hadot, P. (1995). *Philosophy as a Way of Life: Spiritual exercises from Socrates to Foucault*. Blackwell Publishers. Str.82)

³⁷(Hadot, P. (1995). *Philosophy as a Way of Life: Spiritual exercises from Socrates to Foucault*. Blackwell Publishers. Str.83 a str.103)

³⁸(Hadot, P. (1995). *Philosophy as a Way of Life: Spiritual exercises from Socrates to Foucault*. Blackwell Publishers. Str. 87)

ale spojovaly v sobě rozličné atributy příznačné pro lidské bytosti, jako je představivost, život ve společnosti, nebo například vytváření si návyků.³⁹

Díky praxi duchovních cvičení se člověk dostane ze stavu utrpení a zmatku,⁴⁰ popisovaný jako situace ve stavu „otročtí“,⁴¹ které jsou způsobeny působením přehnaných strachů a neusměrněných tužeb, které se dohromady označují jako vášně.⁴² Vždy je k tomu potřeba vedení rozumu, abychom se byli schopni odpoutat od nepřírozených a tím tedy nerozumných vášní.⁴³ Z tohoto hlediska lze považovat filosofii za jakýsi léčebný proces, který lidi vyléčí z vášní.⁴⁴ Toto „lечение spočívá v odpoutání duše od starostí světa k prosté radosti z existence.“⁴⁵ Marcus Aurelius označuje filosofii jako *farmakon* – lék.⁴⁶ Stoická filosofie také propojovala nemoc těla s nemocí duše. Tvrdili, že v určitém bodě může docházet k vzájemnému předávání si nedostatků. Přestože stoičtí filosofové pečovali o svá těla, větší důraz byl kladen na péči o svou duši.⁴⁷ Obecně lze cíl těchto cvičení shrnout dle helenisty Pierre Hadota i Michela Foucaulta, který o praktikách hellénistické filosofie píše ve svém díle *Dějiny sexuality* : cílem tedy bylo „pomocí obratu k sobě získat postupně nad sebou kontrolu a vnitřní autonomii, v níž člověk „náleží jen sám sobě“ a kdy zažívá stav vnitřní radosti, odlišné od slasti či potěšení z vnějších věcí.“⁴⁸

³⁹(Hladký, V. (2010). *Změnit sám sebe: Duchovní cvičení Pierra Hadota, péče o sebe Michela Foucaulta a péče o duši Jana Patočky*. Pavel Mervart. Str. 29)

⁴⁰(Hadot, P. (1995). *Philosophy as a Way of Life: Spiritual exercises from Socrates to Foucault*. Blackwell Publishers. Str. 83

⁴¹(Hladký, V. (2010). *Změnit sám sebe: Duchovní cvičení Pierra Hadota, péče o sebe Michela Foucaulta a péče o duši Jana Patočky*. Pavel Mervart. Str. 24)

⁴²(Hadot, P. (1995). *Philosophy as a Way of Life: Spiritual exercises from Socrates to Foucault*. Blackwell Publishers. Str. 83

⁴³(Kuthan, R. (1972). *Epiktétos, Rukojet' Rozpravy* (druhé vydání). Svoboda. str.10)

⁴⁴(Hadot, P. (1995). *Philosophy as a Way of Life: Spiritual exercises from Socrates to Foucault*. Blackwell Publishers. Str. 83

⁴⁵(Hadot, P. (1995). *Philosophy as a Way of Life: Spiritual exercises from Socrates to Foucault*. Blackwell Publishers. Str. 87

⁴⁶(Kuthan, R. (1972). *Epiktétos, Rukojet' Rozpravy* (druhé vydání). Svoboda. str.17)

⁴⁷(Foucault, M. (2003). *Dějiny sexuality: III. Péče o sebe*. Herrmann. Str.77)

⁴⁸(Hladký, V. (2010). *Změnit sám sebe: Duchovní cvičení Pierra Hadota, péče o sebe Michela Foucaulta a péče o duši Jana Patočky*. Pavel Mervart. Str. 87)

4. Stoická duchovní cvičení

Přesné instrukce či techniky k duchovním cvičením nemáme, ale zmínky o nich se velice často vyskytují v mnoha spisech z té doby. Dílo, které obsahuje některé z těchto cvičení a díky kterému o nich máme hrubý přehled, pochází od Filóna Alexandrijského. Zachovali se přesněji dva listy těchto cvičení,⁴⁹ které zahrnují: *prosoché*, *meleté*, četba, poslech, zkoumání/uvažování (*skepsis*), bádání (*zetesis*), postoj *indiference*, plnění povinností, sebezdokonalování, odpoutání se od vášní, připomínání si dobrých věcí⁵⁰

4.1. *Prosoché*

Základním duchovním postojem stoiků, esence jejich duchovních cvičení je pozornost (*prosoché*), která umožňuje člověku mít plnou moc nad právě probíhajícími úkony a plně si tak uvědomovat věci na nás závislé a věci na nás nezávislé.⁵¹ Tato pozornost se týká plného vnímání sebe sama.⁵² „*Je to neustálá bdělost a přítomnost mysli, sebeuvědomění, které nikdy nespí, konstantní napětí našeho ducha.*“ Díky *prosoché* jsme za každé situace schopni aplikovat stoické zásady, které nám mají být vždy „po ruce“⁵³ (*procheiron*) a správně se rozhodovat.⁵⁴ Díky této pozornosti jsme schopni se odpoutat od vášní, které dle stoické filosofie nikdy nejsou záležitostí přítomného okamžiku a jako takové je tedy nemůžeme ovlivnit. *Prosoché* nás dovede až k odevzdání se, přijetí přítomnosti takové, jaká je, taková, jaká je z celostního pohledu kosmu⁵⁵ a zároveň nás vede k uvědomění si té

⁴⁹(Hadot, P. (1995). *Philosophy as a Way of Life: Spiritual exercises from Socrates to Foucault*. Blackwell Publishers. Str. 84)

⁵⁰(Hadot, P. (1995). *Philosophy as a Way of Life: Spiritual exercises from Socrates to Foucault*. Blackwell Publishers. Str. 86)

⁵¹(Hadot, P. (1995). *Philosophy as a Way of Life: Spiritual exercises from Socrates to Foucault*. Blackwell Publishers. Str. 84)

⁵²(Hladký, V. (2010). *Změnit sám sebe: Duchovní cvičení Pierra Hadota, péče o sebe Michela Foucaulta a péče o duši Jana Patočky*. Pavel Mervart. Str. 25)

⁵³(Hadot, P. (1995). *Philosophy as a Way of Life: Spiritual exercises from Socrates to Foucault*. Blackwell Publishers. Str. 84)

⁵⁴(Hladký, V. (2010). *Změnit sám sebe: Duchovní cvičení Pierra Hadota, péče o sebe Michela Foucaulta a péče o duši Jana Patočky*. Pavel Mervart. Str. 25)

⁵⁵(Hadot, P. (1995). *Philosophy as a Way of Life: Spiritual exercises from Socrates to Foucault*. Blackwell Publishers. Str. 85)

neuvěřitelné hodnoty, kterou každý jednotlivý moment v sobě nese.⁵⁶ Přítomnost je to jediné, co jsme schopni prožívat. Přítomnost nás odpoutává od zátěží minulosti i budoucnosti. Náš vztah k přítomnosti hraje jednu z klíčových rolí při vymezení svého „já“. Jedná se o jedno ze zásadních stoických cvičení. Díky soustředění se na přítomný okamžik můžeme poznat svou vlastní svobodu. Přítomnost má však svou skutečnou hodnotu jen poté, co si jí jsme schopni plně uvědomit, jsme schopni ji oddělit od minulosti a budoucnosti.⁵⁷ Můžeme pocítit závažnost veškerého svého jednání, pokud si uvědomíme prchavost lidského života. Každým okamžikem jsme blíž smrti a náš zbývající čas tady na Zemi nesmíme brát lehkovážně. Uvědomění si smrti nám pomůže k plnému vnímání přítomného okamžiku, jakožto jediného momentu, který nás dělí od smrti a který nám umožňuje se naposledy projevit.⁵⁸

Příklady duchovních cvičení:

Seneca považuje učení se životu za neustálý proces, který trvá až po naši smrt. Žít pro něj znamená učit se umírat. Mnoho lidí každý den tráví „*touhou po budoucnosti a hnusem z přítomnosti*.“ Člověk, který je schopný svůj život využít a neutápí se ve zbytečnostech, žije v přítomnosti a netouží po budoucnosti. Čas takový člověk nepovažuje za jakousi hračku, ale za tu nejcennější věc, u které nevíme, kdy nám může dojít.⁵⁹

Marcus Aurelius v *Hovorech k sobě* praví, že vždy má člověk ve své moci jen to, co se děje v přítomnosti. V ní přijímá osud, chová se určitým způsobem k ostatním lidem, odvrací se od klamných představ.⁶⁰ Jediné, co můžeme ztratit je přítomnost, protože to je to jediné, co máme, ať už jsme kdokoliv a ať už jsme jakkoli staří.⁶¹ Každý prožívá právě

⁵⁶(Hadot, P. (1998). *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius* (Revised edition). Harvard University Press. Str.59)

⁵⁷(Hadot, P. (1998). *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius* (Revised edition). Harvard University Press. Str.132)

⁵⁸(Hadot, P. (1998). *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius* (Revised edition). Harvard University Press. Str.187)

⁵⁹(Seneca, L. A. (1999). *O duševním klidu*. Odeon. Str.161-163)

⁶⁰(Aurelius, M., & Kuthan, R. (1975). *Hovory k sobě*. Svoboda. Str.97)

⁶¹(Hadot, P. (1998). *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius* (Revised edition). Harvard University Press. Str.38)

jen tuto chvíli, tento okamžik.⁶² Díky koncentraci na přítomný okamžik jsme schopni poznat naši přirozenost, naši pravou podstatu.⁶³

Tolle ve své knize *Nová země* považuje přítomný okamžik za to jediné, co máme a co kdy budeme mít. Odmítnutí nebo přijetí přítomnosti tak znamená, odmítnutí nebo přijetí Života, vyjadřuje vztah, který k němu máme. Lidé mají tendenci hledat své štěstí v budoucnosti, přítomnost je však to jediné, co existuje. Tolle uvádí v knize cvičení na zaměření pozornosti do sebe, uvědomění si energie, která námi proudí. Pokud se nám daří vnímat naše „vnitřní tělo“, neboli naši vnitřní energii, jsme schopni se odpoutat od našich falešných představ. Naše vědomí je tak schopno vnímat věčné Bytí, zdroj existence všeho. Dalším cvičením na zaměření pozornosti k přítomnému okamžiku je vědomé dýchání, nebo například vnímání ticha.⁶⁴ Tolle píše o radosti ze samotného života, z radosti z bytí. Tuto radost můžeme pociťovat, pokud přestaneme myslet, pokud zastavíme nepřetržitý tok myšlenek, který nám proudí hlavou a ponoříme se do hloubky přítomného okamžiku. Hluboký vnitřní klid je to pravé štěstí. Nalezneme ho v plném přijetí právě probíhající chvíle, které nás dostaneme do jednoty s kosmem. Tolle dochází až k myšlence, že život je ve své podstatě žit skrze nás. „*Být jednotný s Životem znamená být tady a teď, v přítomném okamžiku. Pak si uvědomíte, že nežijete svůj život, ale že život žije skrze vás.*“⁶⁵

Tolleho kniha *Nová země* je v podstatě založena na koncentraci na přítomný okamžik. Vnímání přítomného okamžiku prostupuje, podobně jako u stoické filosofie, všechny aspekty duchovních cvičení, a tak tady i určitého zvoleného způsobu našeho života. Veškeré naše procesy musí být prováděny se zřetelem na přítomnost, na vědomé prožívání přítomného okamžiku. Tolle vidí právě v této koncentraci cestu ke šťastnému životu, díky ní lze poté automaticky postupovat přirozeně.

4.2. Meleté

⁶²(Hadot, P. (1998). *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius* (Revised edition). Harvard University Press. Str.41)

⁶³(Hadot, P. (1998). *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius* (Revised edition). Harvard University Press. Str.115)

⁶⁴(Tolle, E. (2006). *Nová země: Objevte v sobě smysl života*. Pragma. Str.149, 132, 46-47)

⁶⁵(Tolle, E. (2006). *Nová země: Objevte v sobě smysl života*. Pragma. Str.91)

Veškeré události života musíme vnímat dle zákonitostí základní soustavy obecných pravidel (*kanón*), cvičení, která se na toto zaměřují se nazývají *mnémé*, neboli ukládání do paměti a meditace (*meleté*). Meditaci kontrolujeme náš vnitřní diskurz, který by měl být koncipován okolo ústředního principu, kterým je rozdělení věcí podle jejich ovlivnitelnosti člověkem.⁶⁶ Meditace se dá také označit slovem rozjímání. V životě stoiků probíhala dvakrát denně, vždy ráno a večer. Zahrnuje přípravu na události, se kterými se může člověk ve svém životě setkat a také retrospektivní přehled událostí, počínů a progresu, které člověk vykonal.⁶⁷ Tím, že se předem v naší mysli připravíme na možné obtíže, snadněji se s nimi vyrovnáme, pokud opravdu v našem životě nastanou. Cvičení, latinsky nazývané *praemeditatio malorum* je velice blízké této přípravě. Toto cvičení spočívá v tom, že si sebe představíme, jak žijeme v chudobě, utrpení, a dokonce si představujeme i svou smrt. Důležité je však mít vždy na paměti, že i v těchto případech se ve skutečnosti nejedná o opravdová zla.⁶⁸

Příklady duchovních cvičení:

Epiktétos radí, aby člověk každý den přemýšlel o všem, co se mu jeví jako hrozné. Tímto cvičením se má docílit toho, abychom příliš netoužili a o ničem nehodném nepřemýšleli.⁶⁹ Přemítat mají lidé o smrti, vězení, mučení dalších podobných věcech. Přistupovat ke všem mají s důvěrou v kosmos.⁷⁰

Marcus Aurelius si každé ráno představoval, jak se ten den potká s lidmi se špatnými vlastnostmi. Připomínal si, že se na ně však nemůže zlobit a že kvůli nim ani nemůže utrpět něco špatného, neboť jsme spolu všichni propojeni a jejich vlastnosti jsou zapříčiněny jejich neznalostí.⁷¹

⁶⁶(Hadot, P. (1995). *Philosophy as a Way of Life: Spiritual exercises from Socrates to Foucault*. Blackwell Publishers. Str. 85

⁶⁷(Hladký, V. (2010). *Změnit sám sebe: Duchovní cvičení Pierra Hadota, péče o sebe Michela Foucaulta a péče o duši Jana Patočky*. Pavel Mervart. Str. 26)

⁶⁸(Hadot, P. (1995). *Philosophy as a Way of Life: Spiritual exercises from Socrates to Foucault*. Blackwell Publishers. Str. 85)

⁶⁹(Kuthan, R. (1972). *Epiktétos, Rukojet' Rozpravy* (druhé vydání). Svoboda. str.33)

⁷⁰(Kuthan, R. (1972). *Epiktétos, Rukojet' Rozpravy* (druhé vydání). Svoboda. str.129)

⁷¹(Marcus Aurelius (2006). *Hovory k sobě: Ta eis heauton*. Gasset. Str.14)

Seneca považuje za veľmi dôležité, aby ľudia trávilí svoj čas sami so sebou. Premýšľali, poznávali sa a svoju prirodzenosť. Mnoho ľudí vôbec nepremýšľá nad svojou vlastnou smrťou, žijú ako by mali žiť večne, preto neustále niečo odkladajú na pozdĺž a utešujú sa touhou v lepšiu a šťastnejšiu budúcnosť. Človek však nie je schopný vedieť, kedy jeho čas nastane, nikdy sa tak k odloženým veciam vôbec dostať nemusí. Pokiaľ ľudia nepremýšľajú nad svojou smrťou, nad svojím životom, nevedomujú si, koľko času už ubehlo zbytočným marnením.⁷² Je potreba, aby si ľudia urobili čas a tiež premýšľali nad svojou minulosťou, preskúmali ju. Minulosť je jediná jistá, prítomnosť je veľmi krátká, nie je dříve, než príde.⁷³

Mark Manson sa vo svojej knihe *The Subtle Art of Not Giving a F*ck* tiež venuje myšlienkám o smrti. Nevyhnutnosť vlastnej smrti by sme si mali často pripomínať. Prijatie nutnosti konca vlastnej existencie nám pomôže odpútať sa od povrchných bezvýznamných hodnôt. Ďakom smrti nám vznikne otázka nášho odkazu. Ak by sme boli schopní smrť opravdu prijať, je potreba seba vnímať ako niečo väčšieho, naše zvolené hodnoty nás musia presahovať a pomáhať druhým ľuďom. To je zdrojom skutočného šťastia. Ide o pocit, že sme súčasťou niečoho väčšieho, než sme my sami, niečoho, čo nás presahuje a je tomu nápomocní.⁷⁴

Covey vo svojej knihe *The 7 Habits of Highly Effective People* nabáda, aby sa ľudia pokúšali ze seba „vystúpiť“. Kukať na seba, ako na niekoho cudzieho. Ďakom tejto metóde sú ľudia schopní lepšie vnímať a všimnúť si svojho správania, svojich postojů, svojho prežívania atď.⁷⁵ Podľa svojich minulých reakcií, by sme sa mali zamyslieť nad svojimi budúcnosťami. Rozobrať si, akým spôsobom sme reagovali a či to bolo dobre. V čom by sme sa mohli do budúcnosti zlepšiť. Mali by sme sa zamýšľať nad tým, čo nás frustruje a rozobrať si to. Zistiť dôvod a identifikovať, či sa jedná o niečo, čo môžeme ovplyvniť či nie a musíme to teda len prijať.⁷⁶

Covey popisuje vizualizáciu pohrby, ako dôležité cvičenie na poznávanie našich fundamentálnych hodnôt. Ďakom tomuto cvičeniu sme schopní sa každý deň chovať a konať

⁷²(Seneca, L. A. (1999). *O duševní klidu*. Odeon. Str.156-157)

⁷³(Seneca, L. A. (1999). *O duševní klidu*. Odeon. Str.165-166)

⁷⁴(Manson, M. (2016). *The Subtle Art of Not Giving a F*ck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life*. Kapitola 9, str.89-93)

⁷⁵(Covey, S. R. (2009). *The 7 Habits of Highly Effective People: Restoring the Character Ethic*. RosettaBooks. Str. 69-70)

⁷⁶(Covey, S. R. (2009). *The 7 Habits of Highly Effective People: Restoring the Character Ethic*. RosettaBooks. Str. 102)

podle těchto hodnot/principů. Tím, že si v sobě neseme myšlenku našeho konce, smysluplně využíváme náš čas. Zaměřujeme se na věci, na kterých nám opravdu záleží a neplýtváme zbytečně naší energií. Toto cvičení spočívá v tom, že si představujeme, co bychom chtěli, aby o nás bylo řečeno na našem pohřbu.⁷⁷

Také zdůrazňuje budování naší disciplíny jako důležitý prvek našeho sebezvoje. Díky silné vůli jsme schopni každý den jednat podle našich fundamentálních principů, podle toho, co je nejvíce důležité a neztrácet čas nedůležitými věcmi, které jsou často v područí impulzů. Radí, abychom si po dobu několika dní zapisovali, jak trávíme svůj čas a poté se nad tím zamysleli a rozebrali si to. Tím, že budeme mít jasný a přesný přehled, můžeme snadněji analyzovat kolik trávíme času děláním nepotřebných věcí.⁷⁸

V tomto bodě se dle mého názoru myšlenky stoiků a moderních autorů nejvíce rozcházejí. Kromě uvažování o smrti, které mi přijde založené na stejných základech a mělo by nás dovést ke stejnému cíli, jsem nenašla nic, co by připodobňovalo stoickou přípravu na hrozná situace, špatné lidi atd. U Coveye bych zdůraznila metodu tzv. „vystoupení ze sebe“ pro lepší sebezkoumání, kterou jsem zařadila pod duchovní cvičení *meleté*. Covey jako jediný z moderních autorů používá imaginaci jako nástroj duchovního cvičení. V tomto cvičení se však zabývá a zkoumá minulé události a zamýšlí se, jak by se zachoval v budoucnosti, zatímco stoická filosofie se často zabývá spíše hypotetickými událostmi.

4.3. „Intelektuální“ duchovní cvičení

Řadíme mezi ně četbu, poslech, zkoumání a bádání. Tato cvičení poskytují „potravu“ pro *mnémé* a *meleté*.⁷⁹ Pod tyto množiny můžeme zařadit různé rozhovory, korespondence, nebo například výuku přednášejícího.⁸⁰

⁷⁷(Covey, S. R. (2009). *The 7 Habits of Highly Effective People: Restoring the Character Ethic*. RosettaBooks. Str. 104-110)

⁷⁸(Covey, S. R. (2009). *The 7 Habits of Highly Effective People: Restoring the Character Ethic*. RosettaBooks. Str.162-163, 181, 187)

⁷⁹(Hadot, P. (1995). *Philosophy as a Way of Life: Spiritual exercises from Socrates to Foucault*. Blackwell Publishers. Str. 86)

⁸⁰(Foucault, M. (2003). *Dějiny sexuality: III. Péče o sebe*. Herrmann. Str.70)

4.4. postoj indiference, plnění povinností, sebezdokonalování

Díky těmto třem duchovním cvičením jsou lidé schopni si postupně vytvořit pevné zvyky. V Hadotově knize *Philosophy as a Way of Life* jsou hromadně nazvána jako praktická cvičení.⁸¹ Veškeré naše schopnosti se zlepšují a utužují díky přiměřeným skutkům. Pokud chceme něco dělat, je důležité si z toho vytvořit zvyk. Z toho plyne, že pokaždé, když se člověk nechá odpoutat od toho, co je důležité a podlehne některé vášni, zároveň ji také utužuje.⁸²

4.4.1. Postoj indiference:

V průběhu trvání a vývoje stoické filosofie, se některé prvky tohoto směru měnily. Jedna z věcí, která však platila po celou dobu této školy je postoj *indiference*.⁸³ Svobodu jsme schopni získat jen pokud přestaneme neustále toužit po věcech, které nejsme schopni ovlivnit, věcech, které na nás nezávisí a začneme se soustředit na to, co ve skutečnosti máme pod svou kontrolou.⁸⁴ Stoická filosofie přisuzuje lidské trápení snaze vlastnit předměty a vyhýbat se nevyhnutelnému. Lidé by se tak měli snažit získat pouze ty skutečně dobré věci, které jsou schopni získat a vyhýbat se pouze těm skutečným zlům, kterým se vyhnout lze. To znamená pouze morální dobro/ctnost a morální zlo. To jsou jediné věci, které závisí na naší svobodné vůli a lze je tedy ovlivnit. Věci, které ovlivnit nemůžeme, tedy věci lhostejné neboli *indiferenční* by neměly být předmětem našeho zájmu. Naším úkolem je pouze je přijmout jako součást běhu kosmu, jeho osudu.⁸⁵ Věci, které nemají žádnou hodnotu a jsou tedy řízeny přírodou, jsou dle stoiků například zdraví, síla, krása, ošklivost, bolest, smrt, postavení, chudoba atd. Tyto na nás nezávislé věci, nejsou schopny nás učinit šťastnými či nešťastnými, protože štěstí je vždy záležitostí

⁸¹(Hadot, P. (1995). *Philosophy as a Way of Life: Spiritual exercises from Socrates to Foucault*. Blackwell Publishers. Str. 86)

⁸²(Kuthan, R. (1972). *Epiktétos, Rukojet' Rozpravy* (druhé vydání). Svoboda. str.173-174)

⁸³(Long, A. A. (2003). *Hellénistická filosofie: Stoikové, epikurejci, skeptikové*. OIKOYMENH. str.144)

⁸⁴(Hadot, P. (1995). *Philosophy as a Way of Life: Spiritual exercises from Socrates to Foucault*. Blackwell Publishers. Str. 86)

⁸⁵(Hadot, P. (1995). *Philosophy as a Way of Life: Spiritual exercises from Socrates to Foucault*. Blackwell Publishers. Str. 83)

našeho úmyslu.⁸⁶ Přestože jsou některé věci *indiferentní*, neznamená to, že je nemůžeme upřednostňovat nad jinými *indeferentními* věcmi. Prospěšné věci upřednostňujeme nad těmi neprospěšnými.⁸⁷

To, co máme v naší moci, jsou jednotlivá jednání duše. Tato jednání se mohou dělit do jednotlivých oblastí: úsudku a souhlasu, do oblasti touhy, či oblasti sklonu k jednání. Tyto tři oblasti neboli aspekty toho, co je v naší moci, jsou podle Epiktéta definujícím prvkem tří typů neboli oblastí filosofických cvičení (*topoi*).⁸⁸ Rozdělení na tyto tři oblasti, které vychází z Epiktéta popisuje ve své knize Pierre Hadot, Epiktétos k tomuto rozdělení, jak již bylo zmíněno, využívá výrazů: *orexis*, *hormé*, *synkatathesis*.⁸⁹

Marcus Aurelius v *Hovorech k sobě* dělí mezi tyto tři jednotlivé *topoi*, které převzal od Epiktéta, ctnosti, které jim odpovídají. Nauce o správné žádosti a o tom, čemu se vyhnout (*orexis*) odpovídají střídmost (*sófrsyné*) a absence obav (*ataraxiá*). Oblasti sklonu k jednání – účinného chtění (*hormé*) odpovídá spravedlnosti (*dikaiosyné*). Pravda (alétheia) a neuspěchanost odpovídají oblasti souhlasu (*synkatathesis*).⁹⁰

Příklady duchovních cvičení:

Epiktétos uvádí, že pokaždé, když jsme nějakou věcí vyvedeni z míry, musíme si ihned v sobě tuto situaci probrat a prozkoumat. Uvědomit si, že se jedná jen o představu a ta se nemusí zakládat na pravdě. Pokud se jedná o něco z množiny věcí, které nemáme v naší moci, musíme si hned říci: „*Netýká se mě*“.⁹¹ Lidé se musí neustále cvičit v tomto rozlišování, aby si ho v sobě upevnili.⁹² Epiktétos k tomuto udává svůj vlastní příklad, a i to jakým způsobem si rozumově pomáhá se od klamně představy odpoutat.

⁸⁶(Hadot, P. (1998). *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius* (Revised edition). Harvard University Press. Str.189)

⁸⁷(Long, A. A. (2003). *Hellénistická filosofie: Stoikové, epikurejci, skeptikové*. OIKOYMENH. str.236)

⁸⁸(Hadot, P. (1995). *Philosophy as a Way of Life: Spiritual exercises from Socrates to Foucault*. Blackwell Publishers. Str. 11-12)

⁸⁹(Kuthan, R. (1972). *Epiktétos, Rukojet' Rozpravy* (druhé vydání). Svoboda. str.20)

⁹⁰(Hadot, P. (1995). *Philosophy as a Way of Life: Spiritual exercises from Socrates to Foucault*. Blackwell Publishers. Str. 198)

⁹¹(Kuthan, R. (1972). *Epiktétos, Rukojet' Rozpravy* (druhé vydání). Svoboda. str.27-28)

⁹²(Kuthan, R. (1972). *Epiktétos, Rukojet' Rozpravy* (druhé vydání). Svoboda. str.165)

„Co mě tedy zneklidňuje? Moře? Nikoliv, ale můj názor. A když dojde k zemětřesení, tu si zase představuji, že celé město se zhroutí na mne; ale což nestačí nepatrný kámen, aby mi vyrazil mozek?“⁹³

Lidé se musí cvičit v tom, aby si díky rozlišení věcí, které jsou v naší moci, uvědomovali, k čemu mají být obezřetní a k čemu mají přistupovat s naprostou důvěrou. Obezřetnost mají projevat u věcí, které jsou v jejich moci a důvěru u věcí, které v jejich moci být nemohou.⁹⁴

Seneca v části knihy *O duševním klidu* zvané *O stálosti mudrce*, píše, že na rozdíl od mnohých ostatních, se stoikové nevyhýbají nepříjemnostem, ochotně překovávají protiventství.⁹⁵ Mudrce se žádá na něm vykonaná křivda nedotkne. Je tak pevně ukotven ve výši svého vývoje, že tak nízká věc jako je křivda ho nemůže zasáhnout, nemůže mu vzít nic, co by mu patřilo.⁹⁶

Mark Manson ve své knize uvádí, že vnější okolnosti a události nemáme pod naši kontrolou, ale co pod kontrolou máme je to, jak tu či onu událost interpretujeme, jak se k ní postavíme a zareagujeme na ní. Musíme se naučit převzít odpovědnost za vše, co se v našem životě děje. Neustále posuzujeme každý moment v našem životě, každou událost, která se nám stala. Podle toho, jak se rozhodneme posoudit situaci, může být označena jako dobrá anebo jako špatná, přestože se jedná o tu naprosto stejnou. Díky tomu, že se naučíme přijmout odpovědnost za náš život, za naše problémy, dostaneme se blíže k jejich řešení. Přestože situace nemusí být naší vinou, neznamená to, že za ně nejsme zodpovědní. Odpovědní jsme proto, protože si vždy volíme, rozhodujeme se, jak na věci budeme pohlížet, jak na ně budeme reagovat a zda je budeme posuzovat.⁹⁷

U Coveye je velkým tématem odpovědnost. Lidi rozděluje na proaktivní a reaktivní. Reaktivní lidé jsou ovlivňováni vnějšími podněty, zatímco proaktivní lidé jsou hnáni svými hodnotami, které se nemění v závislosti na vnějších vlivech a vnitřních impulzech.

⁹³ (Kuthan, R. (1972). *Epiktétos, Rukojet' Rozpravy* (druhé vydání). Svoboda. str.166)

⁹⁴ (Kuthan, R. (1972). *Epiktétos, Rukojet' Rozpravy* (druhé vydání). Svoboda. str.128)

⁹⁵ (Seneca, L. A. (1999). *O duševním klidu*. Odeon. Str.206)

⁹⁶ (Seneca, L. A. (1999). *O duševním klidu*. Odeon. Str.207)

⁹⁷ (Manson, M. (2018). *The Subtle Art of Not Giving a F*ck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life*. HarperCollins. Str.57)

Nezáleží podle něj tedy na tom, co se nám děje, ale jak na to budeme reagovat.⁹⁸ Musíme se naučit rozeznávat, jaké věci jsme schopni ovlivnit a jaké schopni ovlivnit nejsme. Naši energii máme věnovat věcem, které máme ve své moci. Tyto věci také označuje souhrnným názvem: okruh působnosti. Tím, že budeme pracovat sami na sobě, můžeme postupně svůj okruh působnosti rozšiřovat. Věci, které nejsou v naší moci a nemáme je jak ovlivnit, musíme bezprostředně přijmout, jedině tak nad námi nebudou mít žádnou kontrolu.⁹⁹

Přestože Manson ve své knize nepoužívá stejných výrazů jako je tomu u stoické filosofie, věci a události také rozděluje podle jejich ovlivnitelnosti člověkem. Naši moc přesouvá od vnějších věcí k těm vnitřním. Znovu tedy záleží na naší interpretaci událostí, nikoli na událostech samotných. Manson zde dělí věci na dobré a špatné a upozorňuje na naši schopnost často tyto dvě věci zaměňovat. Stoická filosofie by na rozdíl od jeho pohledu však považovala tyto věci za lhostejné – *indifferentní*. Covey také rozděluje věci podle jejich ovlivnitelnosti. Tvoří tzv. okruh působnosti. Stejně jako je tomu u stoických filosofů, radí, aby lidská aktivita byla hnána našimi hodnotami, které máme ve své moci.

4.4.1.a. Orexis:

Dalším důležitým rysem stoické filosofie je překonávání vášní (*pathé*).¹⁰⁰ Vášně jsou v této škole považovány za hlavní příčinu utrpení a zmatku.¹⁰¹ Můžeme je rozdělit na: rozkoš (*hédoné*), žal (*lypé*), touhu (*epithýmia*) a strach (*fobos*).¹⁰² Díky působení těchto vášní nejsou lidé schopni opravdově žít.¹⁰³ Vášně patří mezi pudy, jedná se však o pudy nerozumné a tím tedy člověku nepřírozené.¹⁰⁴ Tato nauka/cvičení nám má dopomoci

⁹⁸(Covey, S. R. (2009). *The 7 Habits of Highly Effective People: Restoring the Character Ethic*. RosettaBooks. Str.75-76)

⁹⁹(Covey, S. R. (2009). *The 7 Habits of Highly Effective People: Restoring the Character Ethic*. RosettaBooks. Str.88-92)

¹⁰⁰(Kuthan, R. (1972). *Epiktétos, Rukojet' Rozpravy* (druhé vydání). Svoboda. str.10)

¹⁰¹(Hadot, P. (1995). *Philosophy as a Way of Life: Spiritual exercises from Socrates to Foucault*. Blackwell Publishers. Str. 83)

¹⁰²(Aurelius, M. (1975). *Hovory k sobě*. Svoboda. Str.15)

¹⁰³(Hadot, P. (1995). *Philosophy as a Way of Life: Spiritual exercises from Socrates to Foucault*. Blackwell Publishers. Str. 83)

¹⁰⁴(Aurelius, M. (1975). *Hovory k sobě*. Svoboda. Str.14)

k vnitřnímu klidu, nezávislému na vnějších okolnostech.¹⁰⁵ Nerozumných vášní se musíme neustále snažit zbavovat, jinak se z nich mohou stát tzv. *nosoi psychés* – trvalé nemoci duše.¹⁰⁶ Epiktétos vidí tuto disciplínu ve schopnosti naučit se toužit pouze po věcech a událostech, které se dějí a budou dít na základě nezvratného osudu. Je to touha po tom, aby se vše dělo tak, jak se děje. „*Nežádej, aby se věci dály, jak chceš, nýbrž chtěj, aby se dály, jak se dějí, a bude ti v životě dobře.*“¹⁰⁷ Popisuje tedy náš vztah s osudem.¹⁰⁸ Hadot ve své knize *The Inner Citadel* ve svém výkladu o této disciplíně používá také latinského výrazu *amor fati* – láska osudu k přesnému vystihnutí této nauky.¹⁰⁹ Ve veškerém kosmickém dění je boží prozřetelnost, vše se děje účelně, přestože lidé často tuto dokonalost osudu nevidí.¹¹⁰

Příklady duchovních cvičení:

Epiktétos uvádí příklad k rozpoznání toho, zda je určitá situace vůlí přírody. Pokud se něco stane někomu jinému, jako příklad uvádí: něčí otrok zničí pohár, někomu zemřel blízký člověk; říkáme-li v těchto situacích: „*to se stává*“, nesmíme poté sebe litovat, pokud se nám stane stejná věc. Radí, abychom si vždy vzpomněli, jak reagujeme na nešťastné situace druhých.¹¹¹

Pokud se hněváme na lidi, kteří mají mylné úsudky o tom, co je dobro a co je zlo, kterými mohou být, zde jako příklad uvádí zloděje, kteří nám něco ukradli, znamená to, že si příliš ceníme věcí, které žádnou cenu nemají. Pokud se odpoutáme od věcí, které nejsou v naší moci, nebudeme se mít na koho hněvat, komu nadávat, koho obvinovat.¹¹² „*Jestliže budeš paměťiv toho, co je tvé, nikdy si nebudeš přivlastňovat cizí věci.*“¹¹³ V těchto názorech se musí člověk po celý den ustavičně cvičit.¹¹⁴ Také co se týče veškerých úzkostí, říká

¹⁰⁵(Kuthan, R. (1972). *Epiktétos, Rukojeť Rozpravy* (druhé vydání). Svoboda. str.21)

¹⁰⁶(Aurelius, M. (1975). *Hovory k sobě*. Svoboda. Str.15)

¹⁰⁷(Kuthan, R. (1972). *Epiktétos, Rukojeť Rozpravy* (druhé vydání). Svoboda. str.30)

¹⁰⁸(Hadot, P. (1995). *Philosophy as a Way of Life: Spiritual exercises from Socrates to Foucault*. Blackwell Publishers. Str.194)

¹⁰⁹(Hadot, P. (1998). *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius* (Revised edition). Harvard University Press. Str.143)

¹¹⁰(Aurelius, M. (1975). *Hovory k sobě*. Svoboda. Str.12)

¹¹¹(Kuthan, R. (1972). *Epiktétos, Rukojeť Rozpravy* (druhé vydání). Svoboda. str.36)

¹¹²(Kuthan, R. (1972). *Epiktétos, Rukojeť Rozpravy* (druhé vydání). Svoboda. str.94-95)

¹¹³(Kuthan, R. (1972). *Epiktétos, Rukojeť Rozpravy* (druhé vydání). Svoboda. str.105)

¹¹⁴(Kuthan, R. (1972). *Epiktétos, Rukojeť Rozpravy* (druhé vydání). Svoboda. str.166)

Epiktétos, abychom si připomínali, že je jejich důvodem naše tužba po věcech, které nejsou v naší moci, bez naší touhy není žádný jiný důvod k soužení.¹¹⁵

Epiktétos také doporučuje, aby si lidé počítali dny, ve kterých se jim povedlo nepodlehnout a neutužovat vášně. Po určité době jsou lidé schopni díky své vůli se zasloužit o úplné vymizení nežádoucího zvyku.¹¹⁶ Člověk musí vytrvat a zdokonalovat se v boji s představami.¹¹⁷

Dle Epiktéta si za každých situací musíme uvědomovat co je a není v naší moci. Pokud nastanou situace, které lze nazvat jako nešťastné, situace, které nemáme ve své moci, musíme je přijmout, a to bez zbytečného nařikání a stěžování si, protože jen to je v naší moci, jen to můžeme ovlivnit.¹¹⁸

„Musím zemřít; musím tedy přitom také vzdychat?...Musím jít do vyhnanství; kdo mi tedy brání jít s úsměvem, s dobrou myslí a lehkým srdcem?“¹¹⁹

S problémy, se kterými se můžeme během našeho života setkat, se lze dle Epiktéta vyrovnat tím, že si uvědomíme, jaké věci máme a jaké nemáme ve své moci. Pokud to budeme mít stále na paměti, domnělým nesnázím se vyhneme. Věci, které svou vůli neovlivníme nám mají být jedno, a tak na nesnázích nezáleží, spíše je můžeme využít ve svůj prospěch.¹²⁰

Seneca ve svém spisu *O duševním klidu* v první části rozebírá hněv, označuje ho jako nejodpornější vášně.¹²¹ Popisuje několik možných způsobů, jak se s hněvem vypořádat. Jedním z nich je odstranění prvotní příčiny hněvu, kterým je pocit ublíženosti. Často se hněváme na věci, které nám ani nemohou ublížit, musíme si uvědomit, že hněvat se na věci, které ani nemají cit a nemohou náš hněv jakýmkoliv způsobem cítit, je velmi pošelilé. Jako příklad je uvedena kniha, která se nám z nějakého důvodu nelíbí. Dalším příkladem našeho neopodstatněného hněvu jsou zvířata. Ti, kdo se zlobí na zvířata popisuje jako šílence, protože jakákoliv křivda vyvěrá z úmyslu, který zvířata mít nemohou. Pokud se

¹¹⁵(Kuthan, R. (1972). *Epiktétos, Rukojet' Rozpravy* (druhé vydání). Svoboda. str.155)

¹¹⁶(Kuthan, R. (1972). *Epiktétos, Rukojet' Rozpravy* (druhé vydání). Svoboda. str.174)

¹¹⁷(Kuthan, R. (1972). *Epiktétos, Rukojet' Rozpravy* (druhé vydání). Svoboda. str.176)

¹¹⁸(Kuthan, R. (1972). *Epiktétos, Rukojet' Rozpravy* (druhé vydání). Svoboda. str.55)

¹¹⁹(Kuthan, R. (1972). *Epiktétos, Rukojet' Rozpravy* (druhé vydání). Svoboda. str.55)

¹²⁰(Kuthan, R. (1972). *Epiktétos, Rukojet' Rozpravy* (druhé vydání). Svoboda. str.104-107)

¹²¹(Seneca, L. A. (1999). *O duševním klidu*. Odeon. Str.13)

hněváme přímo na původce, jako je například autor knihy, která se nám nelíbí, neznamená to, že by tento autor neměl dobrou omluvu, dobrý důvod. Někteří lidé se také hněvají na bohy, z důvodu, že například tento rok byla velká zima. Takové události se však nedějí kvůli nám a už vůbec ne s cílem uškodit. Seneca píše, že se musíme zbavit této lidské domýšlivosti. Také dodává, že lidé mají tendenci vidět chyby ostatních a ke svým být zcela zaslepení.¹²²

V části zvané *O krátkosti života* Seneca tvrdí, že pokud umíme svůj život správně využít, nelze ho nazývat krátkým, přestože mnoho lidí ho tak vnímá. Lidé marní svůj drahocenný čas nepotřebnými činnostmi, a tak se o něj okrádají. Mezi příklady těchto zbytečných činností Seneca řadí: honbu za ziskem, ctižádostivost, touha válčit, přehnaná péče o svůj vzhled, nenastavení si cíle svého jednání, požitkářství a další.¹²³

Všichni jsme podrobni osudu, každý má ve svém napsáno něco jiného. Každého tíží něco jiného, někoho může trápit majetek, jiného chudoba. Člověk musí své postavení přijmout a snažit se stěžovat si co nejméně. Na všem se dá najít něco pozitivního, ve všem se dá najít nějaká útěcha. Pokud svůj osud nebudeme přijímat, nemůžeme být klidní a vyrovnaní.¹²⁴

Co se týče různých protiventství, které nás v životě mohou potkat, Seneca píše, že dobrý muž je musí vnímat jako určitá cvičení. „*Nezáleží na tom, co snášíš, ale jak to snášíš.*“ Nemá si stěžovat na osud, ale vyrovnat se s ním a přijmout ho.¹²⁵ Díky různým překážkám je člověk schopen poznat sám sebe, co v něm vězí. Může to být také důkaz toho, že jsme na tyto překážky dostatečně silní. Seneca cituje výrok Démétria, podle kterého nejnešťastnější lidé jsou ti, kteří za sebou nemají žádné překážky, žádná protiventství.¹²⁶

Dle Marca Aurelia musíme věci jako je stárnutí, růst, těhotenství a ostatní přirozené věci brát stejně jako smrt. Tedy přijmout s ochotnou a bez pohrdání, jako další věc, kterou si žádá příroda.¹²⁷

¹²² (Seneca, L. A. (1999). *O duševním klidu*. Odeon. Str.62-64)

¹²³ (Seneca, L. A. (1999). *O duševním klidu*. Odeon. Str.154-155)

¹²⁴ (Seneca, L. A. (1999). *O duševním klidu*. Odeon. Str.250)

¹²⁵ (Seneca, L. A. (1999). *O duševním klidu*. Odeon. Str.185)

¹²⁶ (Seneca, L. A. (1999). *O duševním klidu*. Odeon. Str.188-189)

¹²⁷ (Marcus Aurelius (2006). *Hovory k sobě: Ta eis heauton*. Gasset. Str.89)

Tolle se také zabývá myšlenkami o vášních. Touha po hmotných statcích, touha být lepší, než ostatní je u neuvědomělého „já“/ega velmi silná. Stále chceme víc a víc věcí, když objektů naší touhy dosáhneme, nikdy nás to dostatečně neuspokojí na dlouhou dobu.

Touha po věcech je pro naše falešné, neuvědomělé „já“ podstatnější než vlastnictví toho objektu touhy. Naše ego chce vždy všechno, jen ne to, co je jediné skutečné, tedy dle Tolleho přítomný okamžik. Pokud budeme stále žít podle nevědomých struktur, je jedno, kolik toho prožijeme a kolik hmotných statků vlastníme, nikdy nemůžeme být šťastní.

Hlavní emocií, která doprovází veškeré chování našeho falešného „já“ je strach. Strach se ego snaží potlačovat neustálou touhou po věcech, událostech, lidech, postavení atd. Je to strach z bezvýznamnosti, skonu, existence.¹²⁸

Neustále se ztotožňujeme s věcmi a lidmi kolem nás. Ego si tak vytváří nárok a máme pocit, že věci vlastníme. Dokonce od nich odvíjíme svou hodnotu, můžeme se díky nim cítit nadřazeně nebo podřazeně. Cvičení, o kterém Tolle v tomto případě píše se týká uvědomění si naší vázanosti na hmotné věci. „*Doporučuji vám, abyste svou pozornost cíleně zaměřili na svůj vztah ke hmotným věcem, a zvláště k věcem, které považujete za své.*“¹²⁹ Kromě zosobňování se s věcmi hmotnými, ztotožňujeme se také se svým tělem, i od svého těla mnozí odvozují svou hodnotu a své chování. Neuvědomělé „já“ se ztotožňuje s hlasem v naší hlavě, který vytváří myšlenky nikoli podle obecných, nezaujatých faktů, ale podle subjektivních interpretací událostí a podle předávaných vzorců myšlení. Většinu času myšlenky v naší hlavě proudí automaticky.¹³⁰

Mark Manson vidí dnešní dobu jako velice zaměřenou na materiální statky. Pokud budeme mít velký dům, dobré auto, drahé dovolení atd. budeme šťastní. Čím víc toho vlastníme, kupujeme, získáváme, tím větší hodnotu máme. Identifikujeme se podle toho, kolik toho vlastníme. Díky dobrému marketingu a sociálním sítím je tato touha lidí ještě více zakomponována do našeho každodenního života. Díky tomuto stylu života pak trpíme mentálně, zaměřujeme se na spoustu věcí, které jsou povrchní. Dnešní doba nám umožňuje díky technologiím vidět to nejlepší z nejlepšího, lidé tak porovnávají svůj vlastní život a myslí si, že když se necítí určitým způsobem, nevypadají určitým způsobem nebo například nevládnou určitou věc, je s nimi něco špatně. Náš život je tak v zajetí honby za štěstím, které nikdy tímto způsobem nelze dosáhnout. Tím, že neustále toužíme jen po tom

¹²⁸(Tolle, E. (2006). *Nová země: Objevte v sobě smysl života*. Pragma. Str.71,180,66)

¹²⁹(Tolle, E. (2006). *Nová země: Objevte v sobě smysl života*. Pragma. Str.36)

¹³⁰(Tolle, E. (2006). *Nová země: Objevte v sobě smysl života*. Pragma. Str.36-45)

pozitivním a chceme se vyhnout všem strastem za každou cenu, je však ve své podstatě negativní. Přijmutí i těch negativních zážitků, událostí je ve své podstatě pozitivním zážitkem. Autor se u této myšlenky odkazuje na filosofa Alana Wattse, který toto označuje jako „převrácené pravidlo“. „*Čím více se snažíme dosáhnout neustálého pocitu spokojenosti, tím méně spokojeni se staneme, protože neustálá honba za něčím pouze upevňuje fakt, že nám to chybí.*“¹³¹ Uvádí zde jako příklad touhu po penězích, jež je jedna z nejčastějších tužeb lidí. Čím více toužíme po bohatství, tím se cítíme chudší a vůbec nezáleží na tom, kolik peněz máme na našem kontě. Dříve uvedené tzv. převrácené pravidlo funguje tedy i tím způsobem, že při usilování o negativní dochází k pozitivnímu. Nejde zde však o usilování ve smyslu touhy a honbě po něčem, ale spíše ve smyslu přijmutí negativních částí života jako nedílné součásti našeho času zde na Zemi. Tady negativní ale vůbec nemusí nutně znamenat špatné, protože z naší pozice a díky naší tendenci věci neustále posuzovat dle vlastního subjektivního uvážení, nejsme schopni doopravdy vědět, zda něco je anebo není špatné. Musíme tedy přijmout ty negativní části, takové, jaké jsou. Podle autora je „duchovní pevnost“ založena na tom, že přijmeme fakt, že během našeho života nás bude provázet mnoho překážek. Určitým způsobem budeme trpět vždy, záleží ale na tom, zda to děláme se soucitem, lidskostí a smyslem. Vyhýbáme se samotnému životu, pokud se neustále snažíme vyhnout nepříjemnostem, které jsou součástí života každého jednotlivce.¹³²

Manson také kritizuje lidi, kteří mají pocit, že mají nárok na to, aby vše bylo tak jak si přejí, aby to bylo. Tento pocit pramení z toho, že zaměřují svou pozornost na všechny a všechno a většinou jen ne na to, na čem opravdu záleží, co je postaveno na správných hodnotách. Pokud tedy zrovna všechno neběží podle toho, jak chceme, jak jsme si to naplánovali, vnímáme každou překážku, která zrovna vyvstane jako naprosté bezpráví, pokaždé, když bychom se měli postavit nějaké zkoušce, bereme ji jako naše selhání, veškeré neshody jako zrady atd. Pokud tuto mentalitu překonáme, jsme schopni přijmout a být spokojeni s tím, že věci neběží podle našeho přání, a to je v pořádku, nedělá to z nich automaticky špatné.

Bez řešení problémů se nikdy nikam neposuneme, nikdy se nestaneme lepšími, ctnostnějšími. Vše se zakládá na našich hodnotách, ovlivňují vše, co děláme. Pokud naše

¹³¹(Manson, M. (2018). *The Subtle Art of Not Giving a F*ck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life*. HarperCollins. Str.15)

¹³²(Manson, M. (2018). *The Subtle Art of Not Giving a F*ck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life*. HarperCollins. Str.5-13)

hodnoty máme špatně zvolené, vše, co se od nich odvíjí, ať jsou emoce, myšlenky, pocity jsou už od základu předurčené k selhání. Hodnoty určují podstatu našich problémů, od kterých se pak odvíjí kvalita našeho života. Autor uvádí jako příklad dobré hodnoty čestnost. Nad touto hodnotou máme plnou kontrolu, je reálná a těží z ní i ostatní. Dobré hodnoty také můžeme poznat podle toho, že jich lze dosáhnout vnitřním snažením, nezáleží na vnějších skutečnostech. Když jsme schopni si zvolit ty správné hodnoty, naše snažení, naše energie je zaměřena na něco smysluplného. Vedlejším produktem pak může být potěšení.¹³³

Je velice pravděpodobné, že na naší cestě k určitému cíli selžeme. Proto se mnoho lidí snaží neúspěchu za každou cenu vyhnout, a tak se raději o nic nepokouší. Náš strach může být způsoben našimi hodnotami, které jsou špatně zvoleny. Pokud si zvolíme hodnoty, které jsme schopni kontrolovat a které se zaměřují na proces, stanou se tyto hodnoty celoživotním procesem našeho snažení.

Covey ve své knize prosazuje velice proaktivní přístup, co se týče našich určitých přání a tužeb, nabádá, abychom i zde použili přístup, který je v naší moci. Neměli bychom se snažit ze sebe dělat oběť okolností a snažit se problémy řešit. Vždy však musíme začít u sebe. Jako příklad autor uvádí problémy v manželství, tím, že si neustále stěžujeme na druhého a svalujeme na něj veškerou vinu, se nic nevyřeší. Pokud chceme láskyplné manželství, musíme se chovat láskyplně. Kontrolu máme pouze nad sebou, ne nad nikým jiným. Máme tedy volbu si vybrat naše jednání, ale důsledky už nejsme schopni ovlivnit, ty jsou řízeny přírodou¹³⁴

Stejně jako je tomu u filosofů stoické školy, moderní autoři se také zabývají myšlenkami týkajícími se vášní. První dva moderní autoři se v uvedených příkladech zabývají hlavně touhou po hmotných statcích a naší identifikací se s nimi. Dle Tolleho je to zapříčiněno hlavně egem a jeho strachem z bezvýznamnosti. Vyvléknout se z toho můžeme díky vnitřní bdělosti, díky zaměření se na přítomnost a neutváření si subjektivních hodnocení. Manson rozebírá lidskou touhu po majetku ještě do větších detailů a popisuje styl života velké části dnešní populace. Upozorňuje na naši tendenci subjektivně posuzovat situace a

¹³³(Manson, M. (2018). *The Subtle Art of Not Giving a F*ck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life*. HarperCollins. Str.19-25, 36-38, 41-44)

¹³⁴(Covey, S. R. (2009). *The 7 Habits of Highly Effective People: Restoring the Character Ethic*. RosettaBooks. Str.96-98)

na naši touhu prožívat jen ty pozitivní. Důležité je dle jeho názoru přijmout všechny aspekty života a nevyhýbat se překážkám. Manson považuje překonávání překážek za klíčovou cestu k ctnostnějšímu životu. Za základ považuje zvolit si správné hodnoty, podle kterých budeme žít svůj život. Tyto hodnoty musí být takové, abychom je byli schopni ovlivnit svou vůlí. Zde dle mého názoru můžeme vidět paralelu mezi myšlenkami stoických filosofů a moderních autorů. Přístup Mansona a stoiků k vášním je dle mého názoru ve větší shodě, než je tomu u Tolleho, který jako řešení vidí hlavně onu bdělost, která poté ale přirozeně vede ke všem ostatním řešením. Tolle na rozdíl od ostatních dle mého názoru nedává tak velký důraz na vědomé přemýšlení, na vnitřní rozbor věcí a situací. Covey na rozdíl od ostatních moderních autorů, se v ukázce nezabývá tužbami po hmotných statcích, ale řeší mezilidské vztahy, ve své knize dává několik příkladů řešení, z nichž jsem vybrala ten, který se týká manželství. K protivenstvím se staví proaktivním přístupem, pokud můžeme situace ovlivnit, máme se o to snažit, pokud ne, musíme to nechat být a pouze to přijmout.

4.4.1.b. Synkatathesis:

Tento třetí Epiktétův *topoi* v sobě zahrnuje jak *hormé*, tak *orexis*. Tato oblast se zabývá dosažením jistoty.¹³⁵ *Fantasiá kataléptiké* (představy uchopující)¹³⁶ nastává, pokud se díváme na věci, které na nás nezávisí v jejich pravé podstatě, nepřidáváme k nim žádný subjektivní hodnotový soud, nesnažíme se žádné jejich aspekty skrýt.¹³⁷ Jedná se o objektivní a adekvátní znázornění věcí, situací, dějů, lidí atd. Při procvičování této disciplíny se vyhýbáme všem hodnotovým soudům a zbavujeme veškeré události jejich přídavků, které jim byli lidmi připsány.¹³⁸ Objektivní náhled na světa nás má přesvědčit k hledání rozumu tam, kde je v jeho nejčistší podobě. Tímto místem je u člověka zdroj svobody, princip morálního života neboli řídicí princip (*hégemonikon*) zvaný *daimon* (u Marca Aurelia).¹³⁹

¹³⁵(Kuthan, R. (1972). *Epiktétos, Rukojeť Rozpravy* (druhé vydání). Svoboda. str.21)

¹³⁶(Aurelius, M. (1975). *Hovory k sobě*. Svoboda. Str. 9)

¹³⁷(Hadot, P. (1995). *Philosophy as a Way of Life: Spiritual exercises from Socrates to Foucault*. Blackwell Publishers. Str.187-188)

¹³⁸(Hadot, P. (1998). *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius* (Revised edition). Harvard University Press. Str.101)

¹³⁹(Hadot, P. (1995). *Philosophy as a Way of Life: Spiritual exercises from Socrates to Foucault*. Blackwell Publishers. Str.189)

Ilustrační situace od Epiktéta z *Rukojeť Rozpravy*:

„*Jeho syn zemřel. Co se stalo? Zemřel mu syn. Nic jiného? Nic.*

Jeho loď ztroskotala. Co se stalo? Ztroskotala jeho loď.

Byl odveden do vězení. Co se stalo? Byl odveden do vězení.“

Všechny tyto výše zmíněné situace nejsou v naší moci, nemůžeme je tedy ovlivnit, tudíž je nelze považovat za skutečné zlo. Jediná věc, která v těchto situacích je v naší moci je způsob, kterým budeme dané situace snášet, jak se k nim postavíme.¹⁴⁰

Často soudíme věci automaticky, nevědomě. Díky soustředění se na přítomný okamžik, můžeme hodnotové soudy „zvědomnit“. Právě díky uvědomění si právě probíhajícího úsudku, jsme schopni nepřisuzovat subjektivní vlastnosti jakékoli věci, člověku či situaci.¹⁴¹ Jediný správný hodnotový soud je ten, který rozeznává morální/skutečné zlo a dobro. Věci, které nejsou morálně dobré nebo zlé jsou bezcenné a měli by nám být lhostejné (postoj *indifference*), neměli bychom je hodnotit. Díky stoickému způsobu rozeznávání dobra a zla je člověk schopen vidět realitu takovou jaká doopravdy je a tím naprosto změnit svůj pohled na celý svět. Naší vnitřní sílu (dobrovolná spojena s volbou) si uvědomíme díky tomu, že začneme na věci nahlížet jiným způsobem, způsobem, který koresponduje s vnímáním skutečnosti z pohledu kosmu. Tím, že změníme naše vnímání světa, změníme i vnímání sebe sama. Naše „já“ se tak začne vnímat jako „*ostrov svobody uprostřed moře nutnosti*“.¹⁴²

Marcus Aurelius si vytváří definice, které Pierre Hadot nazývá „fyzickými“.¹⁴³ Zakládají se na tom, že vše musíme být schopni přesně pojmenovat, pojmenovat z čeho se vše skládá a v co se to opět rozpadá. Marcus Aurelius sám sebe popisuje jen jako: kus masa, trocha živočišného dechu a vůdčí rozum. Jeho vyjadřování se může zdát až pohrdavé. Co se týče vůdčího rozumu, představuje si při svých duchovních cvičeních toto: „*Jsi už stařec; a*

¹⁴⁰(Kuthan, R. (1972). *Epiktétos, Rukojeť Rozpravy* (druhé vydání). Svoboda. str.224)

¹⁴¹(Dvořák, P. (2012). Ideál emočního života a cesta k jeho dosažení v pozdním stoicismu. *Linguistica ONLINE*, 2012. <http://www.phil.muni.cz/linguistica/art/dvorak/dvo-001.pdf>. Str.27)

¹⁴²(Hadot, P. (1998). *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius* (Revised edition). Harvard University Press. Str.111-112)

¹⁴³(Hadot, P. (1998). *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius* (Revised edition). Harvard University Press. Str.133)

proto ji nenechávej děle v porobě a nedovoluj, aby jí zmitaly sobecké pudy jako loutkou, ani aby reptala na svůj přítomný osud nebo aby nařikala na budoucnost. ¹⁴⁴

Příklady duchovních cvičení:

Co se týče nahlížení na věci v jejich pravé podstatě, Epiktétos radí provádět následující cvičení u všech věcí, které máme v oblibě. Začínat musíme od těch nejmenších věcí a postupně pokračovat až k těm větším.

„Oblíbil jsem si hrnec“; neboť jestliže se ti rozbije, nebudeš se zneklidňovat. Líbáš-li své dítě nebo svou ženu, říkej si, že líbáš člověka, neboť jestliže zemře, nebudeš se zneklidňovat“. ¹⁴⁵

Epiktétos upozorňuje na tendenci lidí měřit svou hodnotu podle lhostejných věcí a tvořit si úsudky, které spolu nesouvisí. Mnoho lidí usuzuje, že pokud má někdo větší majetek, znamená to, že má větší cenu jako člověk. Epiktétos však radí, abychom si vždy vytvořili správný úsudek o dané situaci. Pravdou je, že mi nejsme tím majetkem, náš majetek má pouze větší nebo menší cenu než majetek někoho jiného, o hodnotě člověka nic nevyovídá. ¹⁴⁶

Co se týče smrti, mnoho lidí je jí velmi znepokojeno, je to dle Epiktéta dáno tím, že lidé svou obezřetnost vztahují nikoli k věcem, které jsou schopni ovlivnit, ale k těm, které ovlivnit nelze. Z toho plyne, že poté pociťují strach a úzkost. Jako hrozný pak Epiktétos označuje strach ze smrti – tedy naše představy o ní, nikoli smrt samotnou. Smrt popisuje jako: *„Chatrné tělo se musí odloučit od té trochy duše – ať už teď či později – jako už předtím bylo od ní odloučeno.“* ¹⁴⁷

Marcus Aurelius v *Hovorech k sobě* si připomíná, že si vždy o věcech musí vytvářet přesné definice, musí je „vysvléct“ a odhalit jejich přesnou povahu, z čeho se skládají a v co se zase rozpadají. Díky tomuto rozboru byl poté schopný si zvolit kterou ctnost vůči daným

¹⁴⁴(Marcus Aurelius (2006). *Hovory k sobě: Ta eis heauton*. Gasset. Str.14)

¹⁴⁵(Kuthan, R. (1972). *Epiktétos, Rukojeť Rozpravy* (druhé vydání). Svoboda. str.28)

¹⁴⁶(Kuthan, R. (1972). *Epiktétos, Rukojeť Rozpravy* (druhé vydání). Svoboda. str.44)

¹⁴⁷(Kuthan, R. (1972). *Epiktétos, Rukojeť Rozpravy* (druhé vydání). Svoboda. str.126.127)

věcem použít¹⁴⁸ Přirozeně v sobě máme schopnost rozlišovat představy, které se nezakládají na pravdě. Je potřeba si to připomínat a snažit se jich zbavit.¹⁴⁹ Není potřeba k objektivním pravdám přidávat naše subjektivní dodatky, hodnocení.¹⁵⁰

Až určitou absurditu lidské tendence vše subjektivně hodnotit ilustroval v následujícím příkladě:

„*Okurka je hořká. Zahod' ji! V cestě je trní. Vyhni se mu!*“¹⁵¹

Dodávat k tomu ještě něco jiného, jako například: „*Proč jsou také tyhle věci na světě?*“¹⁵² není potřebné a může být předmětem výsměchu lidí znalých.¹⁵³

V *Hovorech k sobě* se jeho myšlenky neustále opakují, vytváří si také množství různých definic o těch stejných problémech. Toto neustálé opakování vychází z povahy tohoto díla, které mu sloužilo k upevnění jeho zásad a myšlenek a je tedy samotné jeho duchovním cvičením. Co se týče smrti, vytváří si jak definice, které popisují tělesný rozklad a neustálou změnu a přeměnu, tak také do určité míry méně „fyzické“ definice. Jako příklad lze uvést následující pasáž:

„*Smrt: odpočínutí od smyslových rozporů, od záchvěvů chťičů, od trmácení rozumu a od sloužení tělu*“.¹⁵⁴

Moderní autor Tolle ve své knize *Nová Země* doporučuje veškeré události jen pozorovat, neposuzovat je. Tolle dokonce nabádá k tomu, abychom se věci nesnažili pojmenovávat. Tvrdí, že díky nepojmenovávání jsme schopni vnímat hloubku a propojenost všeho s kosmem. Díky tomuto cvičení jsme schopni život vnímat jako zázrak, mít k němu větší úctu. Pokud tvoříme definice věcí, které pozorujeme, redukuje je jejich pravou podstatu na slova, která jsme schopni vymyslet.¹⁵⁵

¹⁴⁸ (Marcus Aurelius (2006). *Hovory k sobě: Ta eis heauton*. Gasset. Str.24-25)

¹⁴⁹ (Marcus Aurelius (2006). *Hovory k sobě: Ta eis heauton*. Gasset. Str.80)

¹⁵⁰ (Marcus Aurelius (2006). *Hovory k sobě: Ta eis heauton*. Gasset. Str.85)

¹⁵¹ Tamt.

¹⁵² (Marcus Aurelius (2006). *Hovory k sobě: Ta eis heauton*. Gasset. Str.85)

¹⁵³ Tamt.

¹⁵⁴ (Marcus Aurelius (2006). *Hovory k sobě: Ta eis heauton*. Gasset. Str.55)

¹⁵⁵ (Tolle, E. (2006). *Nová země: Objevte v sobě smysl života*. Pragma. Str.28-29)

Dle Tolleho si lidé nemají utvářet o situacích neobjektivní úsudky. „*Prvotní příčinou neštěstí není nikdy situace samotná, ale naše myšlenky o ní.*“ Situaci se musíme vždy snažit nezaujatě oddělit od myšlenek o ní. Pokud se cítíme nešťastní a tuto situaci nemáme jak vyřešit, musíme ji plně přijmout a brát ji takovou jaká je. Cílem je zůstat v klidném vědomém stavu, i přes vnější události, které se mohou zdát nepříjemnými, nešťastnými. „...*nikdy se nestane nic, co by se stát nemělo, nic se neděje náhodou.*“¹⁵⁶

Dle Tolleho od našeho pravého „já“ musíme oddělit veškeré úsudky o něm, které jsme za svůj život nasbírali. Za naše skutečné „já“ Tolle považuje čisté vědomí, které není spojené s formami.¹⁵⁷

Na negativní emoce nahlížíme jako na něco, co je způsobeno něčím zvnějšku, jejich strůjci jsme však my. Je to způsobeno tím, že si k událostem, věcem, lidem přidáváme neobjektivní úsudky a na ty pak reagujeme. Věci jsou jednoduše takové, jaké jsou, zcela neutrální. Mnoho lidí neustále žije v negativitě, je v nás totiž něco, co po ní dychtí, pocit, že nám něco přinese. Pokud si uvědomíme, že nám nic nedává, můžeme se od ní odpoutat.¹⁵⁸

Mark Manson tvrdí, že emoce mohou být dobrým indikátorem toho, že bychom měli něco změnit, často však nejsou vůbec důvěryhodné. Měli bychom začít s pravidelným přezkoumáváním našich emocí. Protože to, že se u něčeho cítíme příjemně, neznamená, že je to ve skutečnosti dobré a naopak. Mnoho lidí, kteří tyto negativní situace nejsou schopni přijmout, snaží se je vykompenzovat. Měli bychom být schopni uvědomit si naše negativní stránky, nic si nenalhávat, jen díky tomuto uvědomění se můžeme posunout správným směrem.

Stephen Covey, autor knihy *The 7 Habits of Highly Effective People*, popisuje ve své knize paradigmatu neboli mentální vzorce, díky kterým určitým způsobem pohlížíme na svět, interpretujeme ho a rozumíme mu. Těchto vzorců si ani nemusíme být vědomi, ale interpretujeme podle nich vše, co se nám děje. Proto tedy často automaticky předpokládáme, že to, jak my něco vidíme je ten správný pohled. Jen málokdy se zamýšlíme nad pravdivostí našeho vnímání situace, věcí, lidí atd. Autor považuje důkladné

¹⁵⁶(Tolle, E. (2006). *Nová země: Objevte v sobě smysl života*. Pragma. Str.77, 206; 78)

¹⁵⁷(Tolle, E. (2006). *Nová země: Objevte v sobě smysl života*. Pragma. Str.47-49)

¹⁵⁸(Tolle, E. (2006). *Nová země: Objevte v sobě smysl života*. Pragma. Str.56,87-89)

prozkoumání našich paradigmat za základ jakékoliv hluboké změny v našem životě. Díky uvědomění, že jsme ovlivněni paradigmaty, které se formovaly po celý náš život (ovlivnění rodinou, školou, přáteli,..) jsme schopni převzít za ně odpovědnost, důkladně je přezkoumat a být otevřeni změně.¹⁵⁹

Všichni dříve zmínění autoři se zamýšlejí nad lidskou tendencí subjektivního posuzování. Tuto tendenci kritizují, upozorňují na její neblahé dopady a nabádají k jejímu odstranění. Tolle v ukázce upozorňuje i na odstranění úsudků, které jsme si vytvořili sami o sobě. Všichni tedy radí, aby lidé věci přezkoumávali, než je přijmou. Nepojmenováváním věcí a událostí se Tolle velice liší od postupu tohoto typu cvičení u stoických filosofů, kteří staví na tvoření definic, které jsou oproštěny od subjektivních soudů. Dle mého názoru, přestože například Marcus Aurelius tvoří „fyzické“ definice a popisuje věci až do bodu, kdy se to může zdát nechutné a nepatřičné, uvědomuje si však, že vše pochází z jednoho Zdroje. Vše je tedy propojené a dokonalé. Tímto uvědoměním tedy, dle mého názoru, dochází Tolle ke stejnému závěru, přestože má každý jiný prostředek k jeho dosažení.

4.4.1.c. Plnění povinností:

Tuto oblast zahrnul Epiktétos do svého dělení filosofie na tři oblasti (*topoi*) a lze ji tak podle jeho terminologie pojmenovat jako *hormé* – účinné chtění. Jedná se o oblast zabývající se vhodným počínáním a opomíjením.¹⁶⁰ U Epiktéta se jednalo hlavně o vztah člověka k obci. Povinnosti, které lze také nazývat „náležitými činy“ – *kathékonta*¹⁶¹ korespondují s našimi přirozenými pohnutkami a patří k množině věcí, které máme ve své moci, které lze ovlivnit naší vůlí.¹⁶² Tato oblast nám poskytuje možnost rozlišit relativní hodnotu věcí, které žádnou hodnotu nemají. Tedy věci, které nezávisí na naší svobodné vůli, ale na vůli přírody. Jejich hodnotu můžeme racionálně poznat, souvisí s vrozeným

¹⁵⁹(Covey, S. R. (2009). *The 7 Habits of Highly Effective People: Restoring the Character Ethic*. RosettaBooks. Str. 22-23, 27)

¹⁶⁰(Kuthan, R. (1972). *Epiktétos, Rukojet' Rozpravy* (druhé vydání). Svoboda. str.21)

¹⁶¹(Long, A. A. (2003). *Hellénistická filosofie: Stoikové, epikurejci, skeptikové*. OIKOYMENH. str.233)

¹⁶²(Hadot, P. (1995). *Philosophy as a Way of Life: Spiritual exercises from Socrates to Foucault*. Blackwell Publishers. Str.193)

sklony, které máme od přírody dány. Patří mezi ně sociální a politické závazky. Instinktem, kterým bychom se měli řídit, který nám byl dán, je chovat se a jednat dle rozumu – to v tomto případě znamená upřednostňovat zájmy, které se týkají lidské obce před svými.¹⁶³ „Proto je pro nás „přirozené“ milovat život, milovat jako rodič své děti, lidské bytosti, stejně jako mravenci, včely by měly mít instinkt společenskosti: to znamená, že by měli přírodou být připraveni vytvářet skupiny, shromáždění a města.“¹⁶⁴ Marcus Aurelius se v Hovorech k sobě vyjadřuje o jednání s ohledem k lidem. Emocionálně se vyjadřuje o nutnosti lásky k ostatním, a to i k těm, kteří se k nám kvůli své ignoranci nezachovali správně. Důvodem je to, že jsme všichni součástí jednoho celku, připodobňuje to ke končetinám jednoho těla.¹⁶⁵ Stoici jsou zastánci světoobčanství, nad vlast dávají lidstvo jako takové. Všichni jsme propojeni, máme stejný původ a stejný účel. Úctu máme projevovat všem lidem bez rozdílu.¹⁶⁶ Také Seneka a Epiktétos dávají velký důraz na lásku, na vlídnost a na soucit k ostatním lidem.¹⁶⁷

K jednání se váže také jeho cíl. Hodnota určitého jednání se však zakládá na jeho úmyslu, nikoli na tom, zda byl ten daný cíl splněn. Pokud stoický filosof vynaložil veškeré své úsilí k splnění daného cíle, necítí negativní emocionální reakci při jeho nesplnění.¹⁶⁸ Jednání by nemělo být bráno na lehkou váhu, filosof musí konat s veškerou vážností, tedy celým svým srdcem a duší.¹⁶⁹ Jednání můžeme rozdělit na řádné (*katorthóma*) a náležitě (*kathékon*). Pokud se jedná o konání se ctnostným úmyslem, je to *katorthóma*, pokud jen plníme svou povinnost, jedná se o *kathékon*.¹⁷⁰

Příklady duchovních cvičení:

¹⁶³(Hadot, P. (1998). *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius* (Revised edition). Harvard University Press. Str.189-190)

¹⁶⁴(Hadot, P. (1998). *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius* (Revised edition). Harvard University Press. Str.189)

¹⁶⁵(Hadot, P. (1995). *Philosophy as a Way of Life: Spiritual exercises from Socrates to Foucault*. Blackwell Publishers. Str.198)

¹⁶⁶(Aurelius, M., & Kuthan, R. (1975). *Hovory k sobě*. Svoboda. Str.15)

¹⁶⁷ (Aurelius, M., & Kuthan, R. (1975). *Hovory k sobě*. Svoboda. Str.19-20)

¹⁶⁸(Long, A. A. (2003). *Hellénistická filosofie: Stoikové, epikurejci, skeptikové*. OIKOYMENH. str.241-242)

¹⁶⁹(Hadot, P. (1998). *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius* (Revised edition). Harvard University Press. Str.186)

¹⁷⁰(Aurelius, M., & Kuthan, R. (1975). *Hovory k sobě*. Svoboda. Str.14)

Marcus Aurelius si v *Hovorech k sobě* připomíná, že musí vždy svědomitě plnit své úkoly. Tyto úkoly zároveň musí vykonávat s myšlenkou na ostatní, s láskou k ostatním. Pomůckou k tomu mu je představa, že daná činnost je tou poslední v jeho životě. Pokud se koná úkol bez odporu, s daným cílem a bez pokrytectví, náš život je radostný.¹⁷¹ „*V jediném hledej potěšení a uklidnění: v tom, že kráčíš od jednoho činu obecně prospěšného k druhému se stálou myšlenkou na boha!*“¹⁷²

Seneca v knize *O duševním klidu* praví, že se na ostatní lidi nesmíme hněvat. Chyby k životu patří stejně jako smrt, kdo toto chápe, nebude se hněvat na něco tak přirozeného. Moudřími a nechybujícími se může stát jen velice malé množství lidí. Mudrc každý den má na paměti: „*Potkám mnoho lidí oddaných vínu, mnoho chlípných, mnoho nevděčných, mnoho lakomých, mnoho zmítaných furiemi ctižádosti. Na to vše se bude dívat tak shovívavě jako lékař na své nemocné.*“¹⁷³

Život Seneca vnímá jako příliš krátký na to, aby se lidé nesnažili si ho udělat klidným a pokojným pro sebe i pro ostatní dokud je ještě čas. Nemají se hněvat na lidi okolo sebe a snažit se je srážet dolů, místo toho by kolem sebe měli šířit lásku. Měli by se procvičovat v lidskosti, nebýt pro nikoho hrozbou, nebezpečím. Brzy stejně oni i ti na které se hněvají zemřou. „*Jen to chvílku vydrž – hle, už přichází smrt, která vás srovná.*“¹⁷⁴

Manson pokládá za základ opravdového štěstí to, když se staráme o něco, co nás přesahuje, jsme něčím nápomocní, jsme součástí něčeho většího než jsme my.

Tolle se ve své knize *Nová země* vyjadřuje o propojenosti všech lidí, o pocitu jednoty a lásce k ostatním. Příklad cvičení, které se zabývá naším jednáním s ohledem na druhé, se v jeho případě týká ega. Přesněji jde o snahu ignorovat ega ostatních lidí, která jsou vždy subjektivní. Ego Tolle charakterizuje jako naše neuvědomělé „já“.¹⁷⁵ Jednání má být vykonáváno pro jednání samotné, nikoli pro posílení našeho ega. Samotná činnost konaná v koncentraci na přítomnost se tak může stát duchovním cvičením.¹⁷⁶

¹⁷¹(Marcus Aurelius, & Kuthan, R. (2006). *Hovory k sobě: Ta eis heauton*. Gasset. Str.15)

¹⁷²(Marcus Aurelius, & Kuthan, R. (2006). *Hovory k sobě: Ta eis heauton*. Gasset. Str.50)

¹⁷³(Seneca, L. A. (1999). *O duševním klidu*. Odeon. Str.47-48)

¹⁷⁴(Seneca, L. A. (1999). *O duševním klidu*. Odeon. Str.117-118)

¹⁷⁵(Tolle, E. (2006). *Nová země: Objevte v sobě smysl života*. Pragma. Str.15 a 53)

¹⁷⁶(Tolle, E. (2006). *Nová země: Objevte v sobě smysl života*. Pragma. Str.85-88 a 211)

Co se týče jednání vzhledem k ostatním lidem, Covey vidí jako nejlepší typ vztahu tzv. win-win. To znamená, že jednání je výhodné pro obě strany. Dále radí, že bychom měli analyzovat vztahy, které máme s lidmi okolo sebe. Co nám přinášejí a co my přinášíme jim, zda si nebereme víc, než dáváme. Pokud nás nějaký člověk rozčiluje, měli bychom si představit, že jsme v jeho pozici a pokusit se ho pochopit. Obecně bychom se měli k lidem chovat shovívavě, přát jim úspěch a dopomáhat jim k němu.¹⁷⁷

Stoická filosofie popisuje dobré jednání jako jednání zaměřené na určitý cíl, který je konán ve shodě s kosmem a díky tomu zaměřen na pomoc lidem. Toto jednání má být však automatické, neuvědomované a nemá ním být sledován náš soukromý cíl. Tolle se o jednání přímo v takovéto podobě nezmiňuje. Činnost je však vedena ve shodě s kosmem, stejně jak tomu má být u stoické filosofie.

Tolle však uvádí jeden příklad toho, kdy naši činnost spojíme s nějakým vnějším cílem, jedná se zde o cíl, který je přirozeně zaměřen na naše propojení s lidmi, na celek.

V tomto vidím další velice podobný rys stoické filosofie a myšlenek popsány v knize *Nová země*, zabývajícími se našim jednáním. Stejně tak Manson považuje činnost zaměřenou na druhé za základ šťastného a spokojeného života. Covey zastává v tomto ohledu stanovisko takové, že bychom měli veškeré situace s druhými řešit takovým způsobem, aby to bylo výhodné pro všechny zúčastněné. Shoduje se však také v důrazu na shovívavost k ostatním.

¹⁷⁷(Covey, S. R. (2009). *The 7 Habits of Highly Effective People: Restoring the Character Ethic*. RosettaBooks. Str.230, 258, 288, 315)

Závěr

Tato práce se zabývala stoickými duchovními cvičeními nové stoy. Snažila se je systematicky rozdělit a popsat. Vybraná cvičení byla poté blíže nastíněna pomocí příkladů od třech zástupců stoické filosofie, jednalo se jmenovitě o Senecu, Marca Aurelia a Epiktéta. Dále práce poskytla pohled moderních autorů knih osobního rozvoje na jednotlivá vybraná cvičení.

Porovnáním tohoto druhu současné literatury, tedy literatury osobního rozvoje, se stoickými duchovními cvičeními, je dle mého názoru patrné, že velká část témat, kterými se zabýval stoicismus, je ve velkém počtu případů stále stejná, či velice podobná. Odpovědi, které poskytují jednotliví autoři obou období, jsou v některých případech podobné, jindy mají podobu alternativního pohledu na danou problematiku.

Cíl práce, kterým bylo, zda a do jaké míry se postupy duchovních cvičení stoických filosofů a moderních autorů knih osobního rozvoje shodují, se dle mého názoru podařilo splnit.

Literatura a zdroje

Primární literatura:

COVEY, Stephen R. *The 7 Habits of Highly Effective People: Restoring the Character Ethic*. New York: RosettaBooks, 2009. ISBN 9780795309199.

KUTHAN, Rudolf. *Epiktétos, Rukojeť Rozpravy*. Druhé vydání. Praha: Svoboda, 1972. ISBN 25-014-72.

MANSON, Mark. *The Subtle Art of Not Giving a F*ck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life*. HarperCollins, 2018. ISBN 978-0-06-245771-4.

MARCUS AURELIUS. *Hovory k sobě*. Praha: Svoboda, 1975. ISBN 25-009-75.

MARCUS AURELIUS. *Hovory k sobě: Ta eis heauton*. Praha: Gasset, 2006. Modrý Mauricius. ISBN 80-903-6824-7.

SENECA, Lucius Annaeus. *O duševním klidu*. Praha: Odeon, 1999. ISBN 80-207-1020-5.

TOLLE, Eckhart. *Nová země: Objevte v sobě smysl života*. Praha: Pragma, 2006. ISBN 80-7349-005-6.

Sekundární literatura:

ADAMSON, Peter. *Philosophy in the Hellenistic & Roman Worlds*. In: A History of Philosophy without any Gaps, Volume 2. Oxford University Press, 2015, ISBN 978-0-19-872802-3

DVOŘÁK, Petr. Ideál emočního života a cesta k jeho dosažení v pozdním stoicismu. *Linguistica ONLINE* [online]. 2012, 2012, **2012** [cit. 2021-3-28]. ISSN 1801-5336. Dostupné z: <http://www.phil.muni.cz/linguistica/art/dvorak/dvo-001.pdf>

Filozofický slovník. Praha: Svoboda, 1981. ISBN 25-017-81.

FOUCAULT, Michel. *Dějiny sexuality: III. Péče o sebe*. Praha: Herrmann, 2003. ISBN 2610192566.

HADOT, Pierre. *Philosophy as a Way of Life: Spiritual exercises from Socrates to Foucault*. Oxford: Blackwell Publishers, 1995. ISBN 0-631-18033-8.

HADOT, Pierre. *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius*. Revised edition. Cambridge: Harvard University Press, 1998. ISBN 0674007077.

HLADKÝ, Vojtěch. *Změnit sám sebe: Duchovní cvičení Pierra Hadota, péče o sebe Michela Foucaulta a péče o duši Jana Patočky*. Pavel Mervart, 2010. ISBN 978-80-87378-28-1.

LONG, Anthony A. *Hellénistická filosofie: Stoikové, epikurejci, skeptikové*. Praha: OIKOYMENH, 2003. ISBN 80-7298-077-7.

Slovník antické kultury. Praha: Svoboda, 1974. ISBN 25-119-74.