

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

**FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ**



**Kdo jsme?**

**Pojetí „já“ z pohledu René Descarta a Eckharta Tolleho**

*Bakalářská práce*

Vedoucí práce: Mgr. Martin Vrabec, Ph. D.

Vypracovala: Simona Jánošová

Praha 2015

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně. Všechny použité prameny byly řádně odcitovány. Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze 25. 6. 2015

.....

podpis

Tímto bych chtěla poděkovat magistru Martinovi Vrabčovi za veškerý čas strávený nad mou bakalářskou prací a za mnohé cenné rady, které mi při vedení práce poskytl.

## Obsah

1. Úvod .....	1
2. René Descartes .....	3
2.1. Pravda.....	3
2.2. O Bohu .....	6
2.3. O poznání .....	8
2.4. Klamající smysly.....	9
2.5. Odlišnost a jednota duše a těla .....	12
2.6. Lidské vášně.....	13
2.7. Shrnutí.....	17
3. Eckhart Tolle .....	19
3.1. Bytí.....	20
3.2. Falešné já.....	21
3.3. Ztotožnění s myslí .....	22
3.4. Vědomá přítomnost.....	24
3.5. Povaha emocí a emoční tělo.....	28
3.6. Shrnutí – podstata forem .....	32
4. Závěr – srovnání Descarta a Tolleho.....	35
4.1. Konečný, či nekonečný člověk a jeho význam ve světě .....	38

## 1. Úvod

*„Gnóthi seauton“ - „Poznej sám sebe“*

Kdo jsme? Tato otázka mě již delší dobu zajímá a stále se ke mně vrací. Při četbě různých knih, které se mi dostaly do rukou, jsem na ni nalezla nesčetné množství odpovědí. Vědecké obory od psychologie, historie, antropologie až k biologii nebo fyzice jsou schopny nějakým způsobem vysvětlit či lépe řečeno popsat člověka. Náboženství, filosofické a duchovní směry, v rámci kterých už většinou nejde pouze o popis, směřují kamsi hlouběji a pídí se až k samotnému jádru toho, čím je člověk. Který z těchto směrů je ale nejbližší pravdě? A jakým způsobem ji vůbec hledat?

Pro tuto úvahu jsem záměrně zvolila dva velmi odlišné „zdroje“, jejichž sblížení v rámci jednoho výkladu by mohlo mnohé jejich příznivce pobouřit. Člověku se může zdát, že přístup klasických autorů, jako je Aristoteles, Platón, Descartes nebo Kant, je neslučitelný se současnými tzv. ezoterickými autory, svým způsobem také filosofy, jejichž popularita v dnešní době stále stoupá. Když při návštěvě knihkupectví zabrousíme do oblasti „Ezoterie, sebepoznání a štěstí“ nalezneme tam obvykle nejvíce čtenářů dychtivě hledajících návod na šťastný život, či vysvětlení toho, kdo vlastně jsou. Četba této literatury mi byla dlouhou dobu blízká, jelikož jsem v ní nacházela užitečné rady pro vlastní život a práci s emocemi, zároveň také vysvětlení toho, kdo jsem já sama. Spolu se studiem na vysoké škole a rozšířením mých skromných znalostí v oblasti filosofie jsem začala zjišťovat, že již zmínění klasičtí autoři-mnohdy odpovídají na mé otázky stejně jako ezoteričtí mystikové, pouze však jiným „jazykem“. Obecně mnoho z nich dochází k velmi podobným závěrům, což možná není až tak překvapivé. Do určité míry to souvisí s tím, že současní autoři mnohdy přirozeně (aniž by si toho byli vědomi) čerpají z představ, které utváří naše kultura, jejímž nedílným zdrojem jsou právě klasičtí autoři. Jako další důvod vidím to, že všichni autoři jsou lidé se stejným rozumem a smysly, pouze žijící v odlišných časových obdobích. Nijak výrazně je v jejich poznávání pravdy neovlivňuje např. politická situace, stupeň pokroku vědy, nebo další jevy, které se s časem mění, jelikož tyto jevy nejsou polem jejich zkoumání. Zkoumají člověka a ten je ve své podstatě, ať už je jakákoliv, pořád stejný. Jinak řečeno, při hledání podstaty našeho „já“ vždy člověk zkoumá člověka, výsledek zkoumání je tudíž logicky blízký.

Cesty k poznání pravdy autoři volí různé, důležitý je však výsledek, k němuž dochází a který je třeba vždy kriticky zhodnotit. Rozhodla jsem se proto sama hlouběji

poznat a přiblížit čtenáři postoj dvou velmi zajímavých autorů zabývajících se tématem podstaty člověka: mého oblíbeného filosofa René Descarta a současného duchovního učitele Eckharta Tolleho. Zpracování filosofie Descarta a Tolleho pro mě bylo přínosné v získání nadhledu nad oběma autory a ke hlubšímu pochopení toho, co se nám snaží říct.

Descartes jako učený matematik a fyzik postupuje velmi systematicky, skládá jednotlivá poznání jako části stavebnice, pomalu a od jedné kostičky k druhé. Každá kostička musí na tu předchozí navazovat a pevně na ní stát, jinak by se celá stavba zborčila. Descartes tímto způsobem dochází k důkazu existence člověka a Boha, dále pak k poznání podstaty a některých vlastností těchto dvou jsoucen. Tolleho přístup je na rozdíl od Descartovy logiky intuitivní, je cestou, která nestojí na důkazech. Vychází z poznání pravdy skrze duchovní probuzení a přeměnu vědomí, kterou Tolle zažil. Tolle přirovnává tento zážitek k jakémusi probuzení ze snu myšlení. Svými přednáškami a knihami se snaží lidem ukázat, jak se z tohoto „snu“ našeho nevědomí probudit a nalézt tak odpověď na kýženou otázku „Kdo jsem?“. Tolle se domnívá, že tímto způsobem poznal pravdu, která v různých podobách již byla dávno nalezena, lidé však nejsou schopni ji poznat, jelikož žijí uzavřeni ve svém „snu“ a neví o tom. Tolle tvrdí, že prvky této pravdy obsahuje křesťanství, taoismus, buddhismus a další směry, jelikož všechny podle něj vychází z jedné a téže pravdy, kterou sám čtenářům přináší a kterou lidská mysl pouze z kategorizovala do forem jednotlivých náboženství.

V první části své bakalářské práce se věnuji René Descartovi, přičemž čerpám z jeho knih *Meditace o první filosofii* a *Vášně duše*. Tato část zahrnuje, proč a jakým způsobem se Descartes rozhodl vést poznávání pravdy, dále pak k čemu při tomto poznávání došel – primárně k důkazu existence vlastního „já“ a existence Boha. Od kapitoly „Odlišnost a jednota těla a duše“ dále rozebírám Descartův pohled na emoce (jev vázaný k našemu tělu) a jejich vztahu k mysli.

Druhá část mé bakalářské práce přibližuje mystiku Eckharta Tolleho a staví na jeho dvou dílech *Moc přítomného okamžiku* a *Nová země*. Stěžejním pilířem této mystiky je pojem *Bytí*, který popisují hned v úvodu druhé části. Dále se pak věnuji hlavním tématům Tolleho filosofie - *falešnému já*, *vědomé pozornosti* a vlivu *ega* na život člověka. Některé úvahy autorů, jež by se mohly čtenáři zdát nesrozumitelné, pro lepší pochopení popisují na příkladu běžných lidských situací a věcí, které můžeme pozorovat okolo sebe. V závěru pak shrnuji stanoviska obou myslitelů a konfrontuji je.

## 2. René Descartes

Descartes nám ve svém díle *Meditace o první filosofii* předem jasně osvětluje svůj záměr. Jeho cílem je zde logickými úsudky dokázat existenci nekonečného Boha a odlišnost lidské duše od těla. Zároveň také objasnit základní metody poznávání světa a skutečností, jež z tohoto poznávání plynou. Rád by touto cestou oslovil jak věřící, tak nevěřící, kteří argumenty náboženských textů nepřijímají, jelikož je považují za nepodložené. Je proto třeba najít jiné, „více objektivní“ argumenty. Descartes je o existenci Boha, stejně jako rozdílu mezi duší a tělem, plně přesvědčen, rád by však tuto pravdu zprostředkoval jiným, kteří jsou v životě vedeni více cestou rozumu, než víry a je pro ně třeba k přijetí takového faktu logický důkaz. Descartes vedený svým rozumem proto postupuje nejdříve v poznávání sebe samotného, jsoucna Boha a nakonec všech ostatních jsoucna z vnějšího světa.

### 2.1. Pravda

Pro to, abychom mohli nalézt pravdu, je nutné oprostít se od předsudků a „pravd“, kterými je naše mysl zanesena. Od malička je přijímáme přirozeně prostřednictvím našich smyslů (zraku, hmatu, chuti a dalších), které bez jakéhokoliv našeho úsilí jsou součástí života. Například na vlastní oči vidíme svět okolo sebe, proto se logicky domníváme, že tento svět je skutečný. Pevně se tak spoléháme na vlastní smysly, které nám zprostředkovávají „skutečnost“ světa. Domníváme se, že tato přesvědčení jsou pravdivá a ovlivňují tak naše každodenní myšlení, jednání i vztahování se k světu.

Dalším zdrojem našeho poznávání a chápání světa jsou pak jiní lidé (rodiče, učitelé), kteří nám od dětství předávají „pravdy“ o světě, jež nám nejsou na první pohled zřejmé a na nichž pak stavíme naše úsudky a přesvědčení. Malé dítě rodiči přirozeně důvěřuje a jeho tvrzení velmi snadno a rádo přijímá. Takové tvrzení mu pomáhá v kategorizaci a rozpoznávání tajuplného světa okolo něj. Vždyť rodič je jediný, koho malé dítě má, je „ten dospělý“, který „všechno ví“. Stejně jako učitel se někdy ke svým žákům staví do role „vševědoucího“. Mohou nás tak od malička učit například to, že existuje jeden pravdivý a nekonečný Bůh (jak učili Descarta a mnohé jiné) nebo, že existuje mnoho různých na sobě nezávislých bohů (jako učili například v antickém Řecku) nebo také to, že v celém širém Vesmíru neexistuje žádný Bůh (jak je časté v dnešní době) – ať tak, či jinak, jde o zprostředkovanou pravdu, na kterou se v našem zkoumání i životě nelze spolehnout. Vždyť naše dosavadní interpretace vnějšího světa i nás samotných dosud vycházela právě

z vnějšího světa a dále pak byla zpracovávána naším rozumem. Při poznávání pravé povahy světa je tedy nezbytné se distancovat od všech našich domněnek a začít hledat pravdu „s čistým štítem“, s jasnou myslí. Z toho důvodu Descartes hned v první meditaci předchází možnému sklouznutí vlastní mysli k předsudkům a zaběhlým způsobům uvažování tak, že vše, co dosud znal a považoval za pravdu, bude nyní záměrně považovat za lež. Nepravdivým tak pro něj bude vše, co kdy viděl, cítil, co vyslechl o druhých, také vše, v co věřil, i samotná existence Boha.<sup>1</sup> Vše, co lze zpochybnit, se na dobu meditace stane jistou nepravdou, zatímco nezpochybnitelné nám osvětlí pravdu. Descartes se v této modelové situaci pokusí postupně nalézat jednotlivé jistoty oproštěné od možné nepravdy.

Vše, co žiji, by mohlo být dokonce pouhým snem, který sním, jen o tom nevím. Jak si mohu být jist tím, že to, co se v tuto chvíli odehrává, je skutečné a pravdivé? S dosavadním poznáním nijak. Meditující Descartes zde záměrně dohání situaci do krajnosti, aby tak vyzdvihl následné dokázání pravdivosti či nepravdivosti vlastního zkoumání. „Smaže“ tak pro tuto chvíli veškeré své dosavadní poznání a ocitá se jako *tabula rasa*, čistá deska, na kterou dosud zkušenost ani kultura nevtiskla svůj znak. Zůstává mu pouze „deska“ samotná, tedy vlastní rozum, který jej povede na cestě poznávání okolního světa. V tomto poznání pravdy mu nemůže nikdo zabránit. Dokonce Descartova představa démona, který by nás záměrně klamal o všem okolo nás, jej neovlivní v jeho poznání.<sup>2</sup> Jak upozorňuje Richard Zíka, rozum (racionální mysl a její logické operace), je v takovou chvíli jedinou oblastí, kam zlomyslný démon nikdy nemůže dosáhnout.<sup>3</sup>

Pokud s tímto „čistým štítem“ začneme hledat, co okolo nás je dokazatelně pravdivé (po tom, co odhodíme všechny domněnky o pravdivosti věcí okolo sebe), nacházíme něco jistého? Je zde nějaký pevný bod, o nějž se lze opřít jako o základní kámen hledání pravdy? Pokud budeme cokoli okolo sebe považovat za klam, zůstane jediná věc, která v tu chvíli klamem být nemůže, a to naše „já“. Podle Descarta je prvotní a možná i jedinou nepopíratelnou realitou mé vlastní „já“, či, jak píše: „Já jsem, já existuji.“<sup>4</sup> Pokud tuto pravdu kdykoliv pojmem myslí, je skutečná. Já jsem ten, který v chaosu nepravdivého

---

<sup>1</sup> Descartes, R., *Meditationes de prima philosophia: Meditace o první filosofii*, OIKOYMENH, Praha 2001, s. 26.

<sup>2</sup> Tamt., s. 26.

<sup>3</sup> Zíka, R., *René Descartes: metafyzika lidského dobra*, Filosofická fakulta univerzity Karlovy, Praha 2010, s. 57-58.

<sup>4</sup> Descartes, R., *Meditationes de prima philosophia: Meditace o první filosofii*, OIKOYMENH, Praha 2001, s. 28.



uvažuje, měl bych tedy logicky existovat. Nehledě na to, zda uvažuje o věcech reálně existujících, pravdivých, či nepravdivých, jistě je to, že vykonává činnost svou myslí. Otevírá se tím stěžejní otázka, co je toto „já“? Když člověk řekne například: „Já jsem Eva.“ Kdo je tedy vlastně Eva? Myslí dívka tímto výrazem své tělo, své vlastnosti, názory, jen část z toho, nebo snad všechno dohromady? Descartovi se při myšlence na své „já“ vybaví jako první vlastní tělo, které vidí. To je první realitou, s kterou se ztotožňuje. Dále pak následuje duše, prostřednictvím které myslí a vnímá. Nenachází však nic, co by dokázalo, že on je svým tělem, nebo svými smysly, jež tělo zprostředkuje. Smysly samotnými zde pak Descartes chápe, jak tělesné vjemy jako jsou zvuky, či obrazy, tak i vjemy duše, neboli naše ideje vlastností hmotných věcí (zvuků, barev, teploty), které jsou okolo nás. Tělesným vjemem je pak např. zvuk ve formě určitých pohybů hmotných částic, vjemem mé duše je pak vlastní idea hlasu dívky, moje celkové vnímání konkrétního zvuku a jeho vlastností, ne zvuk samotný.

Jediné, s čím je neoddělitelně spjat, pokud není spjat se svým tělem a se svými smysly (které jsou v tuto chvíli obojí zpochybnitelné), je činnost jeho duše, činnost myšlení. Jak Descartes píše: „Jsem věc pravdivá a opravdu existující – a jaká věc? Už jsem řekl: myslící.“<sup>5</sup> Descartes „poznává sebe sama jako svou vlastní mysl“,<sup>6</sup> je schopen poznat vlastní esenci. Kdyby nemyslel, mohl by možná dokonce zmizet, neexistoval by. Co však výrazem „věc myslící“ Descartes míní? Jak chápat tuto esenci, jejíž podstatou je činnost myšlení? Descartes ji popisuje jako „věc pochybující, chápající, tvrdící, chtějící, nechtějící, představující, smyslově vnímající.“<sup>7</sup> což jsou možné příklady činností naší mysli. Jinak řečeno je mysl nástrojem, díky kterému vnímáme, nebo jakoby vnímáme, svět okolo nás, a to prostřednictvím vůle, rozumu, představivosti a smyslů.

Nevnímáme tedy pouze pomocí smyslů, jak bychom mohli zprvu předpokládat. Smysly jsou pouze prostředníkem (i když nezbytným), na jehož základě tzv. chápavostí (tedy prostřednictvím mysli) usoudíme, že před sebou vidíme např. koně či květinu. Smysly nám tudíž poskytují pouze vjemy (barva, vůně, tvar, velikost, chuť) o dané věci. Tyto smyslové vjemy pak teprve uchopujeme naší myslí a nějakým způsobem je chápeme jako celek, chápeme jejich význam. Tento proces chápavosti (uchopování reality), stejně jako naše

---

<sup>5</sup> Tamt., s. 29.

<sup>6</sup> Zíka, R., *René Descartes: metafyzika lidského dobra*, Filosofická fakulta univerzity Karlovy, Praha 2010, s. 61.

<sup>7</sup> Descartes, R., *Meditationes de prima philosophia: Meditace o první filosofii*, OIKOYMENH, Praha 2001, s. 30.

vnímání světa, Descarta přesvědčuje o tom, že on sám existuje, nehledě na to, zda vnímá květinu existující či neexistující. Tělesa okolo sebe tedy vnímáme naší chápavostí, tím, že je chápeme, ne pouze našimi smysly.<sup>8</sup> Pokud použijeme náš příklad zpěvu, můžeme si představit, jak se k našim uším dostane zvuk hlasu zpěvačky - v tuto chvíli jde pouze o smyslový vjem. Jakmile jej však začneme aktivně chápat a pojímat naší myslí, zjistíme, že jde o zpěv, o kombinaci tónů s různou výškou a délkou vytvářejících dohromady melodií. Teprve díky uchopení daného zvuku naší myslí tak můžeme soudit, že jde o zpěv. Nic okolo nás tudíž nelze chápat jinak a lépe, než naší myslí.<sup>9</sup>

## 2.2. O Bohu

Nyní si můžeme být jistí vlastní existencí, v tento okamžik jsme, myslíme, existujeme. Co ale Bůh? Můžeme si být jisti i jeho existencí? Neexistuje pouze v naší myslí? Descartes z faktu, že v sobě má ideu nekonečna, vyvozuje, jak dále ještě uvidíme, že ji do něj, do konečného jsoucna, muselo vložit něco nekonečného.<sup>10</sup> Tuto ideu podle Descarta máme v sobě všichni - jde o ideu dokonalosti, nekonečnosti a všemohoucnosti, což jsou atributy, které si sice reálně neumíme představit, avšak jejich idea či nekonkrétní představa je v nás uložena.

Tento nekonečný Bůh je podle Descarta „nezávislou, nanejvýš chápající a nanejvýš mocnou substancí“,<sup>11</sup> která vše stvořila. Tyto vlastnosti musí být součástí jednoho Boha, jednoho celku, ne více různých Bohů, jelikož to, že jsou tyto vlastnosti součástí jednoho celku, je jedním z hlavních znaků jeho dokonalosti. Pokud by tyto vlastnosti byly součástí několika různých substancí, tak by již nebyly tak dokonalé jako celek, který je zahrnuje všechny. Stejně jako některá rostlina je nejkrásnější, jiná nese nejšťavnatější plody a další zase léčí nejvíce chorob. Nejdokonalejší ze všech květin by pak byla květina, která je zároveň nejkrásnější, nese nejšťavnatější plody a nejvíce léčí.

Vlastnosti, které Bohu Descartes přisuzuje, nemohou být jiné, než takové, jaké můžeme pojmout myslí. V naší ideji dokonalosti, ideji Boha, jsou obsaženy veškeré atributy, jež je třeba Bohu přisoudit. Jako příklad si můžeme představit přímkou. Víme, že přímka je nekonečná (kdyby byla ohraničená, jde o úsečku či polopřímku), je rovná a skládá se z nekonečně mnoha bodů. Kdyby tyto vlastnosti nespĺňovala, nebyla by přímkou.

---

<sup>8</sup> Tamt., s. 33.

<sup>9</sup> Tamt., s. 34.

<sup>10</sup> Tamt., s. 42.

<sup>11</sup> Tamt., s. 44.

Abychom tuto přímku pojali myslí, nemusíme ji nutně vidět ve svém okolí, máme v sobě pouze její představu, což samozřejmě nevyklučuje její existenci, zároveň ji však ani nepotvrzuje. Stejně jako přímku můžeme uvažovat i představu Boha, jež má určitou přirozenost - musí tak být nekonečný, všemocný a dokonalý, jsou to jeho přirozené vlastnosti, stejně jako je přirozeností přímky to, že je rovná, nekonečná a jednorozměrná. Jinak Boha ani přímku uvažovat neumíme. Vyplývá nám z toho, že Bůh nemůže být myšlen jiný než jako dokonalý, nekonečný a všemocný.

Odkud se tato idea dokonalosti do člověka dostala? Smysly či chápavostí ji nikde vně sebe vnímat nemůžeme, v okolním světě takto dokonalou substancí nenajdeme. V našem světě nepoznáváme nic natolik mocného, chápajícího a věčného, aby naplnilo naši ideu dokonalosti. Odkud tedy dokonalost? Nemohli jsme si tuto ideu vytvořit my sami? Zdá se přece, že člověk, který nikdy nespátřil krásu, ale spatřil jen ošklivost, by si krásu přece mohl představit jako opak ošklivosti. Nemohl by si stejně tak člověk představit nekonečno pouze jako opak toho, co sám zná, tedy jako opak konečnosti? Descartes nám vysvětluje, že něco takového není možné, jelikož definice konečnosti vychází z představy nekonečnosti. Nekonečnost tak předchází konečnost, je původnější. Nemohli jsme si ji tudíž sami stvořit, musí nutně pocházet odjinud, než od nás samotných, kteří jsme koneční, a to od něčeho, co je skutečně nekonečné.

Descartes konkrétně argumentuje následujícím způsobem: každý obsah ideje musí mít nutně nějakou příčinu, jež musí být něčím v silném smyslu existujícím, vyskytujícím se, a nikoliv jen obsahem nějaké další ideje. Dále předpokládá, že každá příčina musí mít přinejmenším tolik reality jako její účinek.<sup>12</sup> Jako účinek zde uvažujeme obsah naší ideje – tedy představu nekonečnosti, jejíž příčina, kterou hledáme, musí být reálně nekonečná. Příčinou ideje dokonalosti tak nemůžeme být my sami, jelikož jsme koneční. Jediný, kdo může být zdrojem této ideje je jsoucno, jež je samo také nekonečné, podle Descarta tedy nekonečný Bůh. Nejsou to naši rodiče, věci, ani svět okolo nás, nic z toho v sobě nemá nekonečnost a dokonalost. Descartes z toho usuzuje, že do nás tato idea musela být vložena již od narození,<sup>13</sup> a to něčím, co obsahuje všechny její atributy. Jediný Bůh, jehož ideu v sobě neseme, splňuje tyto vlastnosti a proto on jako jediný může být zdrojem naší ideje dokonalosti a nekonečnosti.

---

<sup>12</sup> Tamt., s. 45.

<sup>13</sup> Tamt., s. 45.

Díky této ideji dokonalosti v nás můžeme pochopit také sami sebe a to, že jsme závislí, nedokonalí a koneční jedinci. Jsme závislí na svém okolí, na vzduchu, potravě, druhých lidem, zároveň jsme také smrtelní, což nás odlišuje od Boha. Kdybychom však neměli ideu dokonalosti a nekonečnosti, nikdy bychom nemohli poznat vlastní nedokonalost a konečnost, jelikož dokonalost a nekonečnost jsou prvotnější. Stávají se tak jakýmsi měřítkem a umožňují nám poznávat sebe samotné. Přítomnost ideje Boha v nás Descartes osvětluje pomocí metafory malíře,<sup>14</sup> který do všech děl, které vytvoří, otiskne svou značku, podpis, v našem případě ideu dokonalosti. Tento „podpis“ je v nás stále přítomen, je naší součástí a díky němu se můžeme nepřímo, prostřednictvím naší mysli, „dotknout“ jeho autora. Je nám umožněno dojít k poznání pravdivosti Boží existence a vlastností, a to v jakoukoliv chvíli. Není třeba žádný spirituální prožitek, posvátná cesta do dalek či studium všech náboženství světa. Jediné, co je k poznání existence Boha třeba je podle Descarta použití našeho rozumu, který nás při správném užívání nemůže nikdy klamat.

### 2.3. O poznání

Mohl by nás ale Bůh klamat? Je možné, že by nám záměrně zastíral pravdu a vedl ke klamu, čímž by veškeré naše úvahy byly také klamné? V klamu samotném se skrývá nedokonalost, zatímco dokonalostí je pak čirá pravda. Jelikož je však Bůh dokonalý, jinak si jej představit neumíme, není možné, aby z něj vycházela nějaká nedokonalost.<sup>15</sup> Stejně jako ze svíčky nikdy nemůže vycházet tma, její podstatou je světlo a to jediné z ní vychází. Bůh tedy nemůže působit klam, on sám je přece pravdou. Důvodem, proč se člověk někdy mýlí, je podle Descarta to, že v něm obsažená dokonalost není nekonečná, nýbrž je konečná, stejně jako člověk sám.

Descartes popisuje chápavost jako konečnou, existuje tudíž mnohé, co nechápe, či může chápat špatně. Naše vůle totiž sahá mnohem dále, než naše chápavost.<sup>16</sup> Na tomto místě je důležité upřesnit význam slova „vůle“, které Descartes užívá v jiném významu, než jak je slovo běžně užíváno. Vůlí je zde myšleno přitakání určité skutečnosti, tvrzení, že je právě taková a ne jiná. Jde o činnost volby člověka. V situaci, kdy naše neomezená vůle přesáhne omezenou chápavost, neboli když se pustíme do zkoumání pravdy u věcí, které zkrátka nemůžeme pochopit, a přesto o nich něco tvrdíme, tak chybujeme, mýlíme se.

---

<sup>14</sup> Tamt., s. 49.

<sup>15</sup> Tamt., s. 51.

<sup>16</sup> Tamt., s. 55.

Pokud bychom ale zaměřovali svou chápavost pouze na věci, které jsme schopni pochopit, nemýlili bychom se nikdy. Naše poznání okolního světa je tedy omezené, stejně jako jsme ve své existenci omezení my sami. Podle Descarta tudíž nemůžeme dojít k plnému poznání všeho, není to naší přirozeností ani naším údělem. Naopak, naše poznání je přirozeně limitováno a má hranice. Existuje tudíž mnoho věcí, které nikdy nebudeme schopni pravdivě poznat. To také přináší poučení o našich soudech – nesud'me nic, co jsme jasně a rozlišeně nepoznali, pokud takto budeme soudit, s velkou pravděpodobností se budeme mýlit. Zde Descartes vysvětluje omezenost poznání rozumem. Pravděpodobně ne vše je určeno k tomu, abychom to my lidé, jako myslící a chápající jsoucna, pravdivě poznali. To, co máme a můžeme poznat, je nám dáno k dispozici a tím se také budeme dále zabývat.

Stejně jako zažíváme existenci, jež je atributem dokonalého Boha, jsme jako věci myslící také obdařeni vůlí ve smyslu možností něco přijmout či odmítnout, čili svobodně se rozhodnout. Tato vůle je v nás podle Descarta neomezená a nekonečná<sup>17</sup> a to do té míry, že v poznávání často překračuje naši chápavost a pak se mýlíme. Svými vlastnostmi je vůle v nás obsažená tedy dalším nepřímým odkazem k obrazu Boha v nás. Ať už se rozhodujeme tak či onak, vždy tímto rozhodnutím pro nějakou skutečnost stvrzujeme svoji svobodu tak činit. Tím, že se můžeme svobodně rozhodovat, můžeme lépe chápat to, že jsme obrazem Boha, ve kterém je vůle („svoboda“) sama o sobě také obsažena – nekonečná vůle je tak atributem konečného člověka i nekonečného Boha. Zika ji popisuje jako „zkonečněný – ... – ohled Boží nekonečnosti v konečném jsoucnu“.<sup>18</sup>

#### 2.4. Klamající smysly

Jak probíhá proces poznání pravdivosti? Primárním zdrojem jsou pro naše poznání smysly, bez kterých bychom poznávat nemohli. Jsou jakousi stavební hmotou, kterou pomocí naší mysli dále zpracováváme. Zdrojem těchto smyslů je pro nás tělo, díky kterému vidíme, slyšíme, cítíme atd. Nemůžeme se však na tyto smysly s naprostou jistotou spolehnout. Descartes upozorňuje na to, že smysly nás v našem poznávání mohou klamat. I přesto, že v daném okamžiku nám smyslový vjem může připadat skutečný a pravdivý, může být jeho podstata nepravdivá. Jako příklad Descartes uvádí situaci, kdy člověk přijde o nohu, a přesto zažívá pocit, že nohu cítí.<sup>19</sup> Jako další příklad lze použít

---

<sup>17</sup> Tamt., s. 83.

<sup>18</sup> Zika, R., *René Descartes: metafyzika lidského dobra*, Filosofická fakulta univerzity Karlovy, Praha 2010, s. 86.

<sup>19</sup> Tamt., s. 69-70.

situaci, kdy má člověk chřipku. I přesto, že má horečku a můžeme mu naměřit velmi vysokou teplotu těla, nemocný je zabalený v peřinách a klepe se zimou, respektive reálně cítí zimu. Pravdivost smyslů, které nás informují o stavu našeho těla i okolního světa, tedy může být klamná, nikdy však není klamně to, že smyslové vjemy zakoušíme. Jistotou pro nás je, že se odehrává proces našeho vnímání smyslových vjemů, které dále uchopujeme naší chápavostí. Jak ale dále uvidíme, ve většině případů můžeme dokonce věřit vjemům, které nám smysly přináší o našem těle a o světě kolem nás. Díky smyslům (tělu) a našemu rozumu (mysli) můžeme poznat pravdu.

V tuto chvíli si tedy můžeme být jisti vlastní existencí, stejně jako existencí Boha. Bůh je zde pravdou, z které nevychází žádný klam, tudíž nás nemůže klamat. Proto vše, co jasně a rozlišeně poznáváme svým rozumem, kterým nás Bůh obdařil, je pravdivé (do té míry, kdy naše vůle nepřekročí naši chápavost). Na rozum se proto můžeme, pokud jej užíváme správně, spolehnout. Jak je to ale s našimi smysly? Lze se i na ně spolehnout?

Descartes se domnívá, že smysly i přesto, že nás mohou klamat, jsou ukazatelem pravdy. Smyslové vjemy působí na naši mysl, jelikož tělo a mysl jsou provázané. Descartes v díle *Vášeň duše* přibližuje spolupráci duše a těla, jehož částí jsou zprostředkovatelé smyslů - smyslové orgány. Duše představuje činnost myšlení, zatímco tělo se zaobírá pohybem údů a fungováním. Proto jakmile se poruší nějaká důležitá část těla, tělo umírá (neumírá tedy proto, že by duše odešla z těla, jak se dříve lidé domnívali). Mysl však není ovlivněna všemi částmi těla, tedy každou jednotlivou částí, ze které přichází smyslový vjem, ale ovlivňuje ji pouze jediná část - šišinka uložená v mozku. Descartes toto místo nazývá „společným smyslem“,<sup>20</sup> ze kterého vedou jednotlivé nervy do všech částí těla. Na svém konci je každá nervová dráha propojena s konkrétní částí těla, z níž vychází informace, která je drahou vedena zpět do mozku. Tento mechanismus způsobuje reakci mysli na určitý fyzický vjem a naopak. Descartes popisuje vedení těchto podnětů po celém těle tzv. hybnými duchy, neboli „jemným vánkem“,<sup>21</sup> který je v nervech obsažen. Způsob vedení vjemů nervovými dráhami nám osvětluje to, proč se naše smysly mohou mýlit. Proč již zmíněný člověk bez nohy stále cítí bolest v konečcích prstů nohy, kterou nemá?

---

<sup>20</sup> Tamt., s. 121.

<sup>21</sup> Tamt., s. 36.

Nervové dráhy si můžeme představit jako tisíce provázků táhnoucích se lidským tělem. Od každé jednotlivé části našeho těla vedou provázky nervů do centra našeho mozku, do šišinky. Když použijeme Descartův příklad, představme si před sebou dlouhý napnutý provaz.<sup>22</sup> Jakmile zatáhneme za jeho konec směrem k jeho začátku, pohne se celý provaz. Začátek, ke kterému pohyb směřujeme, však nikdy nemůže rozpoznat, odkud pohyb přišel - zda z konce, prostředku, či třeba z části kousek před ním samotným. Začátek vnímá pouze pohyb, který k němu dorazí. Tímto „začátkem provazu“ zde uvažuji šišinku, která přijímá informace např. o noze (vjemy bolesti, tepla, chladu) ze „všech částí provazu“, čili z celé nervové dráhy vedoucí od nohy. Pokud tedy dojde k tomu, že cítím v noze bolest, tak tento vjem poputuje po provázku v mém těle, až do šišinky a já si bolesti budu vědoma, budu ji cítit. Kdybych však o tuto nohu přišla, bolest z nervové dráhy vedoucí k mé noze by vznikala kdesi uprostřed této dráhy a stále by směřovala k šišince. Nebyla bych tedy schopná rozeznat, že bolest, kterou cítím, nepochází z místa z mé nohy. Stejně tak by nervovou dráhu vedoucí od mé nohy mohlo ovlivnit to, že by v jakékoliv své části byla vystavena pohybu a ten by dorazil k mému mozku „převlečen“ za pohyb vedoucí od nohy. Descartes na fungování přenosu vjemů nervovými drahami vysvětluje, jakým způsobem se naše smysly mohou mýlit. Naše přirozenost daná od Boha tedy není neomylná, naše tělesnost nás může klamat a nemůžeme to nijak ovlivnit. Jediné, co můžeme (jak také činí Descartes), je pochopit povahu klamu, získat tak nad ním nadhled a mít jej na paměti pro naše další smyslové vnímání.

I přes tuto nedokonalost naší tělesnosti se Descartes domnívá, že smysly nám daleko častěji nežli nepravdu ukazují pravdu, o našem těle i o celém světě. Díky smyslům (hlad, žízeň, bolest) je naše tělo uchováváno a můžeme přežít. Pokud pocítím jednu žízeň, napiji se a poté je mi lépe, žízeň ustane, tak se logicky naučím tomuto pocitu důvěřovat. Vždy když opět pocítím žízeň, se již mohu s jistotou jít napít vody a předem vím, že má žízeň díky ní ustane. Vjemy, které pocítujeme, jsou pro nás téměř vždy zdrojem pravdivých a užitečných informací, které slouží k našemu užitku, umožňují naše žití. To, že jim od dětství důvěřujeme, nám pomáhá v přežití. Smysly jsou podle Descarta součástí naší přirozenosti, která je nám dána od Boha, jinak řečeno díky Bohu a jeho prostřednictvím je nám v každém okamžiku umožněno trvání ve světě. Proto Descartes důvěřuje svým smyslům a zahazuje veškerou pochybnost o správnosti vlastního vnímání. Je v tuto chvíli

---

<sup>22</sup> Descartes, R, *Vášně duše*. Mladá fronta, Praha 2002, s. 40.

přesvědčen, že pokud vnímá svými smysly, uchovává v paměti možné klamy, jež mu smysly mohou klást, rozumem a chápavostí své vjemy posuzuje, tak nemůže o pravdivosti svých vjemů pochybovat.<sup>23</sup> Dospívá tak k jistotě pravdivosti smyslového poznání.

## 2.5. Odlišnost a jednota duše a těla

Nyní se na základně Descartova díla *Vášně duše* podíváme blíže na vztah mezi naší duší a tělem. Tělo a mysl jsou hluboce propojené a vytváří jednotu. Člověk je silně provázaným komplexem mysli a těla, jež se navzájem ovlivňují a přirozeně fungují pospolu. I přesto, že jsou silně provázány, v mnohém se odlišují. Tělo je věcí fyzicky rozlehlou, tudíž i dělitelnou, zatímco mysl je nedělitelná.<sup>24</sup> Můžeme přijít o ruku, o vlasy, o sluch, či o ledvinu, to však neovlivní naši mysl v tom smyslu, že by si připadala neúplná. Neúplné je v tomto případě pouze tělo, mysl je však stále nedělitelná a úplná, již to ukazuje různost těchto dvou jsoucen. Člověk však sám sebe vždy chápe jako celek. Descartes ve svém výkladu těla a mysli zastává jasně holistické hledisko, člověka nedělí na jednotlivé části, jež spolu nijak nesouvisí, naopak - své úsudky vyvozuje ze souladu všech částí celku a všechny jevy, které se v člověku odehrávají, vidí jako kombinaci mnoha navzájem působících faktorů těla i mysli.

Člověk jako rozumově-tělesná jednota zažívá různé druhy vjemů. Prvními jsou všechny vjemy z okolí jako zvuky, či barvy, které nám napomáhají v poznávání jsoucen okolo nás a my je logicky těmto jsoucnům přisuzujeme. Pokud vnímáme světlo ze slunce, logicky odvodíme, že zdrojem našeho vjemu je slunce, z kterého světlo vychází. Další jsou pak vjemy přicházející z vlastního těla, a to naše touhy jako hlad nebo žízeň a pocity jako zima, teplo či bolest. Zdroj těchto vjemů pociťujeme v našem vlastním těle, nikoliv v jsoucnech mimo nás.<sup>25</sup> Vjemy, které vznikají v našem těle, vedou k tomu, že jsme nuceni se o toto tělo starat a udržovat jej. Z čehož můžeme odvodit, že jsme stvořeni a nastaveni velmi logicky a prakticky - nebýt našich tužeb a pocitů, neměli bychom „návod“ na to, jak pečovat o své tělo a přežít ve světě, možná bychom nebyli nuceni jíst či bychom necítili bolest při položení dlaně do ohně. Vjemy přicházející z těla jsou nezbytné pro naše přežití a udržují nás ve spojení s naší tělesností. Posledním druhem vjemů jsou ty, které vychází

---

<sup>23</sup> Descartes, R., *Meditationes de prima philosophia: Meditace o první filosofii*, OIKOYMENH, Praha 2001, s. 125.

<sup>24</sup> Descartes, R., *Vášně duše*. Mladá fronta, Praha 2002., s. 121.

<sup>25</sup> Tamt., s. 47.



z našeho těla a vztahují se k naší duši, jde o tzv. *vášně* (nebo afekty) *naší duše*.<sup>26</sup> Tyto vášně silně ovlivňují tělo a zároveň i duši, jelikož tělo a duše jsou úzce provázány. Jak píše Descartes, důležité je, že „si musíme povšimnout především toho, že se všechny tyto afekty v souladu s ustanovením přírody vztahují k tělu a že náležejí duši pouze natolik, nakolik je spojena s tělem“.<sup>27</sup> Například, když přednášejícího čeká důležitý proslov před velkým počtem lidí, může zažívat pocit nervozity (afekt), která se následně projeví i na jeho těle – mohou se mu klepat ruce, stáhnout hrdlo, či jej může bolet žaludek. Descartes však dodává, že jednotlivé podněty způsobují v každém člověku jiné afekty.<sup>28</sup> Přítomnost blížícího se důležitého proslovu může v jednom člověku vyvolat nervozitu, v jiném strach, v dalším naopak odvalu. Descartes tuto různorodost vysvětluje odlišným uspořádáním mozku u každého jednotlivce, které je podmíněno např. schopností obrazotvornosti či paměť daného člověka. Podnět, který tudíž způsobí stejný pohyb v šišince („centru“ propojení duše a těla), tak vede u každého k různým vášním a následně i různým fyzickým projevům této vášně. Mezi fyzické projevy měnící se u všech Descartes zdůrazňuje rychlost proudění krve v těle, fungování srdce, stav žaludku (nechutenství či naopak chuť k jídlu), které na sobě při zažívání jednotlivým afektů může pozorovat. Dalšími znaky, které provází jednotlivé afekty, jsou pohyby očí, výrazy tváře, barva kůže, chvění, ochablost, mdloby, smích, slzy, vzlykání a vzdechy.<sup>29</sup>

## 2.6. Lidské vášně

Descartes rozlišuje šest hlavních vášní, a to údiv, lásku nenávisť, touhu, radost a smutek, z nichž se skládají a kombinují všechny afekty ostatní. Mohou se různě prolínat, proměňovat a jsou nedílnou součástí našeho života. Lidé se k těmto vášním, jinak řečeno emocím, vztahují různými způsoby a jejich prožívání způsobuje příjemné stavy bytí (radost, láska), nepříjemné stavy bytí (smutek), či jejich různé kombinace. Descartes nás upozorňuje na to, že vášněmi se nemusíme pouze nechat vláčet a cítit se jimi být spoutáni. I přesto, že vášně nemůžeme sami vzbudit nebo přímo odstranit, můžeme je ovládnout. Pokud se s vlastními emocemi naučíme pracovat, můžeme v nich pro sebe nalézt zdroj energie, objevit jejich kladné jádro. Když se naučíme správným způsobem uplatňovat vlastní vášně, dojdeme k harmonii a zdokonalení jednoty těla a duše.

---

<sup>26</sup> Tamt., s. 48.

<sup>27</sup> Tamt., s. 122.

<sup>28</sup> Tamt., s. 58.

<sup>29</sup> Tamt., s. 105.

Jak ale naše vášně zvládnout? Jak je ovládnout a stát se jejich pány, nikoliv otroky? Možností Descartes nabízí více. Jednou z nich je poznání povahy, příčiny a procesu vzniku vášně. Pokud takto zanalyzujeme konkrétní vášně, napomůže nám to k získání odstupu od vášně samotné. Najednou nám bude připadat jaksi vzdálenější. Vášně musíme samozřejmě prožít, tomu se vyhnout nelze. Můžeme si však její prožití užít do té míry, že se nedotkne našeho jádra, čili tak, že se s ní neztotožníme. Stává se z nás, jak píše pan Zika, „pán a divák vášní“.<sup>30</sup> V takovou chvíli k ní nejsme úplně neteční, či lhostejní, ale dotýká se nás pouze natolik, aby to bylo pro nás žádoucí. Nacházíme tak na každé vášni, ať už je jakákoliv, něco, co nám může přinést, či nás naučit. Již samotné prožití této vášně je pro nás obohacující. Jako když např. čteme strašidelný příběh, při němž zažíváme pocit strachu. Tento strach není naší součástí, pustíme ho k sobě pouze do té míry, aby se nestal námi samotnými. Jak píše Descartes, tyto vášně pouze „jakoby svým dotekem duši lechtaly“.<sup>31</sup> Svým způsobem si čtenář strach, který zažívá při čtení strašidelného příběhu (jinak bych jej ani nečetl), užije. Využije jej do té míry, že místo toho, aby mu strach „ubral“, jej naopak „obohatí“.

Další možností pro práci s afekty, které zažíváme, je ovlivnit je naší představivostí. Pokud budeme vlastní představy směřovat k věcem, jež v nás vyvolávají nám libé afekty, můžeme těchto libých afektů snadno docílit. Jako příklad blízký současné době lze použít situaci, kdy skupina jedinců po náročné lekci boxu leží na zemi, a jsou lektorem vedeni v relaxaci. Nejdříve všichni zaměří pozornost na svůj dech, čímž předejdou možnému sklouznutí pozornosti k okolo pobíhajícím myšlenkám. Poté může lektor vyzvat žáky k tomu, aby si představili situaci, kdy se v životě cítili nejvíce uvolnění, šťastní a spokojení, aby tak napomohl hluboké relaxaci. Všichni si tak (již ve zrelaxovaném stavu, kdy myšlenky jsou zklidněny) vybaví nějaký zážitek v životě, který se blíží tomuto popisu. Co se stane? Všichni se najednou budou cítit mnohem více uvolnění, šťastní a spokojení, než byli před chvílí. Zapracovala jejich představivost a afekty, které jsou s ní propojené a tudíž také naší vůlí měnitelné.

Jednou z rad, které Descartes nabízí k tomu, abychom vždy a v každé situaci dosáhli stavu, jež nám je příjemný (tedy afektů, které jsou nám libé), je vztahovat naše tužby k věcem, které jsme schopni ovlivnit. Základem toho je jistě rozlišení věcí, které na nás

---

<sup>30</sup> Zika, R., *René Descartes: metafyzika lidského dobra*, Filosofická fakulta univerzity Karlovy, Praha 2010, s. 124.

<sup>31</sup> Descartes, R., *Vášně duše*. Mladá fronta, Praha 2002, s. 95.

závisí a těch, které na nás nezávisí. Pokud budeme naše tužby, sny a přání směřovat pouze k věcem, nad nimiž máme moc a jsme schopni je plně ovlivnit, dosáhneme podle Descarta vždy uspokojení.<sup>32</sup> Naší přirozeností není zažívat pouze nám libé vášně, ale všechny vášně. Můžeme si povšimnout, že Descartes i přesto, že podává návod na to, jak žít pouze (či převážně) s vášněmi, které jsou nám libé, vyzdvihuje kladnou povahu všech vášní, tedy i celé emocionality, již člověk zažívá. Ve své podstatě je tedy dobrá radost a láska, stejně jako smutek a nenávist. Jak je to možné? Co je dobré na smutku, který lidem způsobuje nepříjemnou bolest, jak emocionální tak často i fyzickou? Samotný smutek je podle Descarta prospěšný právě v tom, že jej nechceme a nemůže snést, jelikož jeho důsledky jsou pro naši duši i naše tělo škodlivé – začneme tudíž pociťovat nenávist vůči příčině našeho smutku a následně touhu se této příčiny zbavit. Takovou cestou dojdeme ke stavu, který je pro nás prospěšný.<sup>33</sup> Tento prospěšný stav pak vede k přežití a správného zachování našeho těla i duše.

Emoce jsou v tomto smyslu jakými ukazateli, jež nás mnohému učí, a to jak o světě okolo nás, tak i o nás samotných. Pokud bychom nepoznali to, co nám škodí, neuměli bychom se tomu vyhýbat a vyhledávat to, co nám prospívá. Stejně jako malé dítě, které dokud se samo nespálí o horká kamna, nezjistí, že mu způsobí bolest (i přesto, že maminka mu to již tolikrát řekla) a ani to jaká teplota je pro jeho tělo příznivá a která naopak není. Stejně tak každý člověk v průběhu života a zkušeností, kterými prochází, zjišťuje, jaké emoce jsou pro něj nejpříznivější a které mu naopak nejvíce ubližují a snaží se jich proto vyvarovat. Tato preference emocí se u každého jednotlivce mírně liší, což je ovlivněno mnoha faktory jakými jsou jeho zkušenosti, charakter, záliby, nebo výchova. Souhrn emocí, jež člověk zažívá jako pro sebe ty nepříznivější, pak daný jedinec často nazývá stavem štěstí. Z toho také vyplývá, že štěstí pro každého člověka představuje něco jiného - v situaci, díky níž je jeden člověk velmi šťastný, druhý může být rozčilený, či smutný. Téma štěstí Descartes ve své práci nezmiňuje, mnohdy je mu ale blízko, či jej nepřímo ztotožňuje s popisem stavu tzv. „vnitřní spokojenosti“, kterou zde můžeme nazvat štěstím.

Nicméně i přesto, že vášně jsou pro nás ukazateli k duševnímu a fyzickému zdraví, mají určité nedostatky a mnohdy se jimi můžeme nechat zmást. Různé podněty nám mohou působit radost a štěstí i přesto, že jsou pro nás škodlivé. My ale v danou chvíli jejich škodlivý dopad na svém těle či duši nepocítíme. Krásný příkladem je zde silný

---

<sup>32</sup> Tamt., s. 131.

<sup>33</sup> Tamt., s. 122.

kuřák, kterému kouření cigarety přináší fyzický požitek a duševní pocity spokojenosti, ne-li lásky k (téměř) stále dostupnému zdroji této spokojenosti. Ve chvíli vdechování a vydechování cigaretového kouře člověk nepocituje to, že oxid uhelnatý mu vnáší do těla látky škodících orgánům, stejně jako nepocituje škodlivý vliv duševní závislosti, kterou si kouřením vytváří. V takových situacích Descartes upozorňuje na nutnost zapojení rozumu.<sup>34</sup> I přesto, že obecně vášně vedou k tomu, co je pro nás příznivé, vždy je třeba být bdělý a posuzovat je i vlastním rozumem, abychom se nedali svést jejich nedostatky. I vášně mají nedostatky, stejně jako naše smysly.

Stěžejní roli v procesech afektů hrají úsudky, jimiž se řídí naše duše. Jde o určitý vnitřní postoj, či pravdu, kterou jedinec zastává. V souladu s touto vlastní „pravdou“, či hodnotami pak vede své jednání. Podle Descarta jsou nejslabší jedinci tzv. otrocké duše,<sup>35</sup> jejichž vůle nenásleduje žádné úsudky a řídí se pouze chvilkovými afekty. Jejich úsudky jsou založeny na vášních samotných, vlají pak ze strany na stranu jako loutky tahané provázky vášní nehledě na vlastní rozhodnutí. Takových však není mnoho, jelikož velká většina lidí se řídí svými vlastními úsudky i přesto, že tyto úsudky jsou někdy založeny právě na vášních samotných, nikoliv na pravdě. Opakem otrocké duše je pak jedinec, jehož úsudky jsou založeny pouze na pravdě, která je na rozdíl od afektů stálá a neměnná. Tuto pravdu má v sobě a skrze ni se pak vztahuje k vnějšímu světu. Začne usměrňovat vlastní chování do souladu s pravdou, jež v sobě nosí a následuje tak vždy „to nejlepší“, co je v danou situaci možné. Takový postoj k životu Descartes nazývá „následování ctnosti“,<sup>36</sup> které jako jediné umožňuje a přináší vnitřní uspokojení a naplnění. Pokud se člověk vydá touto cestou a žije vnitřně spokojen, nemohou mu vášně, které zakouší, nijak vážněji uškodit, „vnější rozruch naopak spíše znásobí pocit vnitřní radosti.“<sup>37</sup> Okolní svět, ani z něj přicházející podněty vášní, mu pak již nemohou ublížit, jelikož v nich není obsažen zdroj jeho spokojenosti, ten má v sobě samotném. Svoji spokojenost již neztotožňuje s pozitivními afekty, které jsou nestálé (i přesto, že přirozeně mu též přinášejí uspokojení), ale s vnitřním postojem, jež v životě následuje. Stav vnitřního štěstí pak jedinci vnější svět nemůže nijak nabourat. On sám jej má v rukou a štěstí se tak stává jeho součástí, je přítomno v něm samém.

---

<sup>34</sup> Tamt., s. 122.

<sup>35</sup> Tamt., s. 165.

<sup>36</sup> Tamt., s. 133.

<sup>37</sup> Tamt., s. 133.

## 2.7. Shrnutí

Co Descartes na cestě objevování pravdy v možné nepravdivosti všeho okolo, i sebe samotného, poznal? Primárním zjištěním, které je základem pro všechny jeho úsudky další, je dokázání existence sebe samotného. Descartes poznává sám sebe jako existující jsoouco, jako věc myslící. Činnost myšlení je pro něj základem pro utvrzení o vlastní existenci. Toto „descartovské já“ není totožné s žádnou svou myšlenkou, emocií, představou, či vjemem, jež zažívá. Všechny tyto jevy jsou od něj odlišné i přesto, že je reálně zažívá. Věc myslící tak existuje pouze v přechodné podobě různých myšlenek. Zároveň je toto „já“ příčinou existence idejí (konkrétně jejich formální stránky) – ono samotné tedy ideje vytváří. Kdyby „já“ nemyslelo, neexistovaly by žádné myšlenky, kdyby nevnívalo, neexistovaly by vjemy. Descartes zde dochází k tomu, že on sám jako věc myslící je tvůrcem vlastních idejí, ne vždy ale také obsahu těchto idejí. Pokud např. vidí modrou barvu, on sám není tvůrcem této barvy, je pouze tvůrcem vjemu, který sám zakouší. Naopak pokud cítí radost poté, co vykoná čin, který je v souladu s ctností, jež sám následuje, tak je sám jejím tvůrcem.<sup>38</sup> Tato radost vychází z něho samotného.

Poté, co si je jist existencí sebe sama, dochází Descartes také k důkazu existence Boha, a to díky ideji dokonalosti, kterou nachází ve vlastním nitru. Tato idea v sobě obsahuje všechny možné představitelné dokonalosti (věčnost, všemocnost, nekonečnost) a zdrojem této ideje ve člověku může být jedině to, co všechny atributy této ideje již obsahuje. Zdroj toho všeho Descartes nachází v Bohu, v příčině všeho okolo i sebe samotného, stvořiteli a udržovateli všech konečných a nedokonalých jsooucen. Jedním z atributů tohoto Boha je také dobrota a pravdivost, jelikož něco dokonalého v sobě nemůže obsahovat nedokonalost, jako je zlo či klam. Díky této dobrotě Boha si je Descartes jist, že vše, co svými smysly a rozumem, jež mu byly dány Bohem, nahlíží a poznává, je nutně pravdivé. Jeho tělo, ani mysl jej tedy neklamou - to, co vidí, cítí, slyší, také to, co rozlišeně poznává, je skutečné a pravdivé. Strom, který vidím před sebou v lese, mě přesvědčuje nejen o tom, že vidím (smyslově vnímám), že jej chápu a pojímám myslím (existuji), ale také o tom, že samotný strom přede mnou v tuto chvíli existuje. Jako věc myslící jsem schopna jej poznat a mohu si být jista tím, že skutečně existuje, stejně jako já sama.

Zároveň Descartes poznává sebe sama jako jednotu dvou propojených substancí, myslí (duše) a těla. I přesto, že se tyto dvě substance odlišují, jsou silně provázány a utváří

---

<sup>38</sup> Tamt., s. 161.

dohromady jednotu člověka. Descartes tak dochází k tomu, že není pouze neviditelným správcem a pečovatelem svého viditelného fyzického těla, naopak, on sám toto tělo zažívá a je jeho součástí. Pociťuje všechny jeho bolesti a strasti, stejně jako požitky, které tělo přináší. Skrze smysly k němu přichází smyslové vjemy - z vnějšího světa a z vlastního těla. Prostřednictvím duše zažívá afekty, tzv. vášně, jako je láska, radost, nebo smutek. Smyslové vjemy i vášně jsou jevy, které na sebe vzájemně působí. Například pohled na moře (vjem) v člověku může vyvolat radost (afekt), stejně jako vztek (afekt) může vyvolat bolest hlavy (vjem). Člověk, jak jej poznává Descartes, je duševně-tělesnou jednotou, konečnou, existující a pravdivě poznávající. Může v jakoukoli chvíli svým rozumem poznat Boha, následně pak i sebe jako konečné jsoucní. I přesto, že Bůh je něčím od člověka naprosto odlišným a vymyká se všemu, co kdy člověk poznal ve světě okolo sebe, zároveň je tento Bůh otisknut v člověku samotném. Člověk tak v sobě nachází obraz Boha, dotek, jež Bůh zanechal v každém jsoucní, jež stvořil.

### 3. Eckhart Tolle

Tolle nám ve svých knihách osvětluje učení, ke kterému sám dospěl a které odpovídá na otázku o lidské podstatě, co je vlastně naše „já“? Nehledá zdroje u jiných autorů, proroků nebo filosofů, jeho poznání vychází z vlastní zkušenosti a je řízeno pravdou, která je podle něj obsažena v jeho nitru, stejně jako v nitru každého člověka.<sup>39</sup> Domnívá se, že touto cestou došel k nové formulaci „jediného a věčného duchovního učení, které je podstatou všech náboženství.“<sup>40</sup> Tolle hlásá, že naprostá většina lidí žije v klamu a ztotožňuje se s *falešným já*, které mylně považuje za svou pravou podstatu. Tou je podle Tolleho nikoliv to, co většina lidí za své *já* považuje (jako jméno, názory, myšlenky, emoce, tělo, či minulost daného člověka), nýbrž samo *vědomí*.

Tolleho k tomuto poznání dovedl stěžejní zážitek jeho života, kdy prošel uvědoměním si falešnosti toho, co dosud považoval za sebe samotného. Po mnoha letech depresí, sebevražedných sklonech a nenávisti k životu i sobě samotnému jednoho večera ve svých devětadvaceti letech dospěl k tomu, že již dále nemůže „žít sám se sebou.“<sup>41</sup> Již samotná formulace jeho stavu nabádá k zamyšlení – kdo nemůže s kým žít? Eckhart s Eckhartem? Jsou tu snad dva? Tolleho to vedlo k rozlišení dvou entit, jež v sobě našel. Pochopil, že jedno z těchto „já“ musí být falešné a druhé skutečné. Tehdy, jak píše, se vzdal ztotožnění se svým „bázlivým a nešťastným já“,<sup>42</sup> které bylo pouze výplodem jeho mysli. Nalezl své vlastní jádro jako „*vědomí* ve svém čistém stavu před ztotožnění formou“,<sup>43</sup> přičemž formou zde Tolle uvažuje své tělo a mysl. Toto uvědomění na něj mělo velmi hluboký dopad, zmizely všechny deprese, úzkosti a Tollemu se změnil život. Nalezl v sobě klid a zdroj, který je mimo čas a prostor. Popisuje tento zážitek jako den, kdy pochopil, kým je, což ho duševně osvobodilo. Přestal být závislý na všem, s čím se dosud ztotožňoval. Strávil poté mimo jiné dva roky bez domova a přátel na lavičkách v parcích New Yorku, a to ve stavu hlubokého štěstí, kdy pouze pozoroval a vnímal okolní svět.<sup>44</sup>

---

<sup>39</sup> Tolle, E., *Moc přítomného okamžiku: kniha o duchovním osvícení*, Pragma, Praha 2002, s. 24.

<sup>40</sup> Tamt., s. 24.

<sup>41</sup> Tamt., s. 19.

<sup>42</sup> Tamt., s. 20.

<sup>43</sup> Tamt., s. 20.

<sup>44</sup> Tamt., s. 21.

### 3.1. Bytí

*Bytí* je jeden ze základních pojmů, které Tolle užívá k vysvětlení skutečnosti. Pojem *Bytí* ale používá jinak, než je běžné, a to ve smyslu „stále přítomného života za nesčetnými životními formami, které podléhají narození a smrti“.<sup>45</sup> *Bytí* je tak podle něj podstatou a jádrem všech projevů života, je součástí každé formy, je „nejvnitřnější, neviditelnou a nezničitelnou podstatou.“<sup>46</sup> *Bytí* lze pojmenovat také jako *život*, nebo *vědomí*. Každá forma života tak podle Tolleho má určitý stupeň *vědomí*, přičemž formami života uvažuje vše z lidské, zvířecí, rostlinné a nerostné říše. Formy jsou tak dočasnými fyzickými projevy *Bytí*,<sup>47</sup> které je přítomno v člověku, stejně jako v mravenci, kameni nebo planetách.<sup>48</sup> Podle Tolleho nejsme většinou schopni *Bytí* životních forem vnímat, jelikož jej hledáme skrze naši mysl. *Bytí* nelze pochopit naším rozumem, nelze jej racionálně poznat.<sup>49</sup> Pokud se jej pokusíme poznat naším rozumem, pouze jej zaškatlujeme do kategorií naší mysli, což odporuje samotné podstatě *Bytí*, které existuje mimo lidskou chápavost. Vnímat *Bytí* přítomné ve všech formách lze opět jedině skrze *Bytí*, které je obsaženo v nás.

Tolle se nebrání ani označení *Bůh*, sám jej ale nepoužívá z důvodu, že toto slovo je v dnešní době zatížené řadou předsudků a pro mnohé by tak mohlo zastírat pravý význam této podstaty všech forem. Označení samotné však není důležité, jelikož jde vždy o tutéž podstatu a její pojmenování pouze zdálky na tuto podstatu ukazuje. Pojmenování je abstrakcí, pouhým slovem a nikdy nemůže plně vystihnout entitu, kterou označuje.

Jelikož je *Bytí* přítomno ve všech formách života, je zároveň všem formám přístupné jeho prožití, neboli „sjednocení se s *Bytím*“.<sup>50</sup> *Bytí* ale lidé podle Tolleho neprožívají, jelikož se ztotožňují převážně se svou myslí, či jinými projevy *falešného já*. Toto *falešné já* považují za svou podstatu a netuší, že ve skutečnosti je jejich pravou podstatou *Bytí*. Jednotu s *Bytím* Tolle definuje jako osvícení: „znovu nabýt vědomí svého bytí a setrvat v tomto stavu ‚citového uvědomění‘“.<sup>51</sup> Prožít *Bytí* tak v Tolleho definici znamená *uvědomovat si Bytí*, což je naším přirozeným stavem, z kterého jsme pouze vystoupili do sféry nevědomého života. Sféra *Bytí* je nám ale vždy a všude otevřená, jelikož je naší

---

<sup>45</sup> Tamt., s. 26.

<sup>46</sup> Tamt., s. 26.

<sup>47</sup> Tolle, E., *Nová země. Objevte v sobě smysl života*, Citadela, Praha 2013, s. 14.

<sup>48</sup> Tolle, E., *Moc přítomného okamžiku: kniha o duchovním osvícení*, Pragma, Praha 2002, s. 90.

<sup>49</sup> Tamt., s. 26.

<sup>50</sup> Tamt., s. 26.

<sup>51</sup> Tamt., s. 26.



součástí. Máme možnost do ní kdykoliv vstoupit a pocítit ji jako jádro, které je za naší formou.<sup>52</sup> Tolle v této souvislosti dochází k tomu, že je možné osvícení veškerých životních forem, již však dále nekonkretizuje, jakým způsobem je toto osvícení u nich probíhá. Jediné, co zmiňuje, je, že k osvícení u jakékoliv formy života dochází velmi zřídka.<sup>53</sup> Tolleho člověk je tak v rámci podstaty totéž, jako všechny další formy a nemá v přírodě nadřazené postavení, jak je většinou uvažován. Jednoty s *Bytím* může dosáhnout člověk i květina, není zde rozdíl. Zdá se dokonce, že pro člověka bude dosažení této jednoty náročnější, než pro formy nezatížené myslí, nebo emocemi.

Jelikož *Bytí* je podle Tolleho naší jedinou skutečnou podstatou, tak abychom s ním mohli být v jednotě, musíme žít v přítomnosti. Jakmile myslí těkáme v minulosti, budoucnosti, představách a myšlenkách, tak nemůžeme nikdy být plně přítomni. *Vědomí* nám pak uniká. Zde je důležité připomenout význam slova *vědomí*, které v běžné řeči často zaměňujeme se slovem *mysl*. *Vědomí* je *Bytí*. Mysl je pro Tolleho pouze zanedbatelnou částí *vědomí*, bez vědomí *mysl* nemůže existovat, přičemž *vědomí* bez *mysli* ano.<sup>54</sup> Jedinou branou do *vědomí* (do *Bytí*) je podle Tolleho přítomný okamžik, ve kterém máme možnost stát se samotným *vědomím*. Přítomnost je jedinou dimenzí, která nám tak umožňuje být v jednotě s *Bytím* a je tak klíčem pro nalezení *pravého já* a zničení ztotožnění s naším *falešným já*.

### 3.2. Falešné já

*Falešné já* Tolle považuje za výtvar naší *mysli*, je to *já*, které denně užíváme v komunikaci s druhými lidmi, v myšlenkách, představách. Proces utváření *falešného já* a ztotožnění se s ním probíhá již od dětství. Malé dítě se naučí své jméno a následně toto jméno ztotožní se svou identitou. Postupem času a za pomoci mentálních struktur, které mu rodiče předávají, se dítě začne ztotožňovat se svým „pohlavím, svým hmotným tělem a majetkem, se smyslovým vnímáním, národností, rasou, náboženstvím a profesí“.<sup>55</sup> Stejně tak vznikne ztotožnění s vlastními názory, získanými vědomostmi, emocemi, tělem, vzpomínkami, nebo životními rolemi (ztotožnit se lze téměř s čímkoliv).<sup>56</sup> Tyto jevy dohromady utvářejí celek *falešného já* každého jedince. Již to, že všechny tyto jevy v běžné komunikaci popisujeme v souvislosti se zájmenem „já“ a jeho tvary („moje“, „mně“,

---

<sup>52</sup> Tamt., s. 97.

<sup>53</sup> Tolle, E., *Nová země. Objevte v sobě smysl života*, Citadela, Praha 2013, s. 14.

<sup>54</sup> Tolle, E., *Moc přítomného okamžiku: kniha o duchovním osvícení*, Pragma, Praha 2002, s. 34.

<sup>55</sup> Tolle, E., *Nová země. Objevte v sobě smysl života*, Citadela, Praha 2013, s. 38.

<sup>56</sup> Tolle, E., *Moc přítomného okamžiku: kniha o duchovním osvícení*, Pragma, Praha 2002, s. 50.

„se mnou“...) odkazují k základní chybě v našem uvažování. Podle Tolleho všechny tyto slovní formulace ukazují, jak iluzorní je naše vnímání vlastní identity a zároveň posilují naše ztotožnění s *falešným já*.<sup>57</sup> Všechny části *falešného já* tak během života začneme nevědomky považovat za sebe samotné. Jak píše Tolle, naše *já* „srostlo s myšlenkovými procesy a emocemi, které jej doprovázejí.“<sup>58</sup>

O stavu ztotožnění lidí s jejich *falešným já* do určité míry vypovídá současná společnost a její fungování. Tolle to ukazuje na příkladu reklamy, která využívá toho, že lidé se ztotožňují s věcmi, které vlastní, nebo se svým fyzickým tělem. Hledají skrze ně sebe samotné a stávají se pro ně „prostředkem k upevňování ega“.<sup>59</sup> Když lidé kupují věci, které jim reklama nabízí, často se domnívají, že budou hodnotnější, krásnější a spokojenější, než byli dosud, jelikož tyto věci ztotožní s vlastní identitou. Stav současné konzumní společnosti tomu podle Tolleho odpovídá.<sup>60</sup>

Stejně jako dochází ke ztotožnění s věcmi, je v dnešní době velmi silné ztotožnění lidí s fyzickým tělem. Podle Tolleho je ztotožnění se s vlastním vzhledem, či kondicí charakteristické pro současnou západní společnost.<sup>61</sup> Lidé odvozují vlastní hodnotu od toho, jak vypadá jejich tělo a zda odpovídá současné představě krásy. Člověk, který se ztotožňuje se svým „krásným“ tělem velmi trpí, když jeho tělo začne stárnout, kdy již podle něj není „krásné“. Atraktivní člověk se proto snaží za každou cenu procesu stárnutí zabránit, jelikož se domnívá, že jeho tělo je podstatou jeho *já* a nechce o jeho kvality za žádnou cenu přijít. Ztratil by totiž sám sebe. Tak jako se může atraktivní jedinec ztotožnit se svým tělem, může se člověk ztotožnit i s tělem „problematickým“.<sup>62</sup> Jako příklad uvádí Tolle ztotožnění s nemocí, která se pak stane součástí jedincova *falešného já*. Takový člověk se nemůže z nemoci vyléčit, jelikož se na ní stane podvědomě závislý. Nemoc je součástí jeho identity, je další formou, s níž se ztotožnil.<sup>63</sup>

### 3.3. Ztotožnění s myslí

Jedním ze stěžejních pilířů učení, které nám předává Eckhart Tolle, je nepřírozenost ztotožňování se s naší myslí. Co je ale mysl? Obsahem mysli podle Tolleho není pouze

---

<sup>57</sup> Tolle, E., *Nová země. Objevte v sobě smysl života*, Citadela, Praha 2013, s. 37.

<sup>58</sup> Tamt., s. 39.

<sup>59</sup> Tamt., s. 45.

<sup>60</sup> Tamt., s. 45.

<sup>61</sup> Tamt., s. 56.

<sup>62</sup> Tamt., s. 57.

<sup>63</sup> Tamt., s. 58.

myšlení (a tím pádem i myšlenky), ale také vědomé a nevědomé emoce, které jsou s myslí nutně provázané.<sup>64</sup> Tolle tvrdí, že na vlastní činnosti mysli je většina lidí závislá. Tím, že se ztotožňují se svou myslí, ji musí stále udržovat při životě, tedy v činnosti, jinak by opět (stejně jako u svých věcí, nebo těl) přišli o sebe samotné. Proto se lidé svých myšlenek tak pevně drží a staví na nich vlastní identitu – domnívají se, že bez nich by nebyli ničím. I přesto Tolle nepovažuje mysl za nic negativního - pokud ji užíváme správně, je sama o sobě velmi užitečným nástrojem.<sup>65</sup> Správné užívání mysli Tolle chápe tak, že ji užíváme k tomu, co v danou chvíli potřebujeme a jakmile jí už není třeba, umíme ji „odložit“.<sup>66</sup> Když ale mysl neumíme užívat správně, stane se z ní nástroj destruktivní, který již není naším pomocníkem, ale pánem. Tolle zmiňuje způsob, jak si každý může ověřit, zda „vládne“ svojí myslí, či naopak, ptá se: „Dokážete ‚vypnout‘ své myšlení, kdykoli chcete?“<sup>67</sup> Neboli, dokážete odložit tento nástroj, když už jej není potřeba? Většina lidí toho podle Tolleho není schopna a žijí tak v područí vlastní mysli, v nekonečném koloběhu myšlenek v jejich hlavě.

Naše mysl tedy vytváří *falešné já* – tzv. ego. Slovo ego je zde užíváno v odlišném významu, než jej běžně užíváme. Nejde o sobectví, ani o ego, které Freud spolu s id a superegem považoval za části osobnosti. Tolle používá výrazu *ego* jako výtvoru mysli, se kterou se ztotožňujeme. Pokud se ztotožňujeme s naší myslí, vzniká ego – to je tím ztotožněním.<sup>68</sup> Ego je pak těmi myšlenkami, emocemi, představami, vzpomínkami a názory, s kterými jsme se ztotožnili. Ego tedy neodpovídají všechny výtvořiny naší mysli, spadají do něj pouze ty, s nimiž se ztotožňujeme. Tolle se domnívá, že toto *falešné já* (ego) pak ovlivňuje celý náš život a zastíňuje naše *pravé já*, tedy to, co skutečně jsme. Naše *pravé já* s naší myslí a emocemi totiž nemá nic společného. Jako příklad oddělenosti myšlenek a *pravého já* Tolle uvádí činnost pozorování myšlenek.<sup>69</sup> Pokud se na chvíli zastavíme a pokusíme se naslouchat nezaujatě svým myšlenkám, tak můžeme naslouchat hlasu v naší hlavě, hlasu mysli. Myšlenky přichází a odchází, přičemž my nasloucháme a snažíme se je nehodnotit, ale pouze pozorovat. V takovou chvíli si můžeme uvědomit, že „tam“ je hlas, kterému nasloucháme a „tady“ jsem já – ten, který naslouchá. Já, který naslouchám, jsem „za“ tím hlasem, za hlasem myšlenek. Mohu je jen pozorovat a přitom

---

<sup>64</sup> Tolle, E., *Moc přítomného okamžiku: kniha o duchovním osvícení*, Pragma, Praha 2002, s. 35.

<sup>65</sup> Tamt., s. 28.

<sup>66</sup> Tamt., s. 33.

<sup>67</sup> Tamt., s. 29.

<sup>68</sup> Tolle, E., *Nová země. Objevte v sobě smysl života*, Citadela, Praha 2013, s. 67.

<sup>69</sup> Tolle, E., *Moc přítomného okamžiku: kniha o duchovním osvícení*, Pragma, Praha 2002, s. 30.

být – já tudíž nejsem ty myšlenky, či „hlas těchto myšlenek“. Z této úvahy Tolle usuzuje oddělenost myšlenek a toho, co nazývá naší podstatou - *pravé já*. Identitu člověka neodvozuje z našich myšlenek, ta je na myšlenkách nezávislá a může existovat i bez nich (například kámen nepřemýšlí, nicméně také podle Tolleho obsahuje *Bytí*, a tedy i *vědomí*. Mysl, která funguje na principu ega, Tolle nazývá tzv. egoickou myslí.<sup>70</sup> Tato mysl a ego jsou silně provázány, nemohou žít jedno bez druhého. Každý člověk užívá svou egoickou mysl v odlišné míře podle toho jak moc je se svou myslí ztotožněn – neboli, jak silné je jeho ego. „Život“ ega závislý na našem ztotožnění, nemůže tudíž přežít ve *vědomí*, které veškerou existenci ega ruší. Už jen naše vlastní uvědomění si existence ega a jeho vlivu na nás jej oslabuje.<sup>71</sup> Tím, že si činnost ega uvědomíme, vstupujeme do sféry *vědomí*, do přítomnosti, ve které jediné ego nemůže existovat. Ego přežívá pouze v minulosti, nebo budoucnosti, proto zaměření pozornosti na přítomný okamžik oslabuje jeho působení.<sup>72</sup> Jednou dalších charakteristik ega, zároveň tedy i egoické mysli, je člověku vědomý či nevědomý „pocit vlastní neúplnosti“.<sup>73</sup> V důsledku toho takový člověk má touhu být celistvý, zaplnit cosi, co v něm „chybí“, doplnit vlastní identitu něčím, co vytvoří jednotný celek. Snažíme se tak získat majetek, peníze, nebo uznání druhých, abychom prázdnotu uvnitř zaplnili, což vede k procesu ztotožňování se s věcmi a domnělému zvyšování vlastní hodnoty, o kterém jsme již mluvili. Nic z věcí, myšlenek nebo představ ale podle Tolleho nemůže zaplnit pocit vnitřní prázdnoty. Je nutné se zbavit ztotožnění a díky tomu objevit, že naše *pravé já* již úplné je, není třeba jej nijak vylepšovat.<sup>74</sup>

### 3.4. Vědomá přítomnost

Tolle zmiňuje několik způsobů, jak ztotožnění s egoickou myslí oslabit, či plně odstranit. Pro všechny tyto cesty je společnou vstupní branou přítomný okamžik, skrze který se navracíme k sobě, a to cestou tzv. *vědomé přítomnosti*. Vědomou přítomnost Tolle definuje jako stav, kdy si „*Bytí (vědomí, život)* uvědomuje samo sebe“, či jinak řečeno, když si člověk uvědomuje vlastní *Bytí*.<sup>75</sup> Jednou z metod na cestě k *vědomé přítomnosti*, kterou Tolle čtenářům doporučuje, je již zmíněné zaměření pozornosti na pozorování vlastních myšlenek, jejich naslouchání, které nás uvádí do uvědomění si činnosti mysli a zároveň jejího oslabení. V takové chvíli si můžeme povšimnout sebe sama jako

---

<sup>70</sup> Tolle, E., *Nová země. Objevte v sobě smysl života*, Citadela, Praha 2013, s. 67.

<sup>71</sup> Tamt., s. 73.

<sup>72</sup> Tolle, E., *Moc přítomného okamžiku: kniha o duchovním osvícení*, Pragma, Praha 2002, s. 34.

<sup>73</sup> Tamt., s. 49.

<sup>74</sup> Tamt., s. 50.

<sup>75</sup> Tamt., s. 89.

pozorovatele svých myšlenek – tudíž někoho, kdo není součástí těchto myšlenek.<sup>76</sup> Při pozorování myšlenek je zároveň možné postupovat do vyšších dimenzí vědomí - v okamžiku, kdy jedna myšlenka odešla a ještě po ní v mysli nevystala další, si uvědomíme „mezeru“ mezi těmito dvěma myšlenkami, neboli „přerušeni myšlenkového proudu.“<sup>77</sup> Tato „mezera“ je opět cestou ke ztotožnění s *Bytím*. Člověk, který je schopen vnímat pouze tuto „mezeru“ a neruší jej nově přicházející myšlenky, se dostává do meditativního stavu, který je jednou z forem bytí v přítomném okamžiku. Okamžiky „mezer v myšlení“, stavy bezmyšlenkovitosti, podle Tolleho občas zažívá většina lidí i přesto, že žijí převážně nevědomě. Jako příklad si můžeme představit zaměstnance firmy, který po dlouhém dni plném schůzek a vyřizování ještě sedí ve své kanceláři a odpovídá na poslední emaily. Rozhodne se, že si vyvětrá hlavu a vyjde na balkón, přičemž si uvědomí, že už je noc a na obloze spatří měsíc v úplňku. Muž se na krátký okamžik zahledí na měsíc a je oslněn jeho krásou. V tento okamžik neexistují žádné jeho myšlenky, vzpomínky, představy, ani čas samotný. Muž je v tento okamžik *vědomím*. Po chvíli mu však do mysli vkročí opět myšlenky - interpretace této události, například to, že se na měsíc již dlouho nedíval a také, že už je hodně hodin a měl by vyrazit domů. Po bezmyšlenkovém vnímání okamžiku ihned vystane myšlenka. Člověk si tedy vůbec nemusí být vědom toho, že zažil okamžik bezmyšlenkovitosti, okamžik mezery ve vlastním myšlení.<sup>78</sup> Tentýž stav může začít např. při životu nebezpečné situaci, sportu nebo extrémní únavě, pohlavním styku, při těžké nemoci, možností je mnoho. Tento stav podle Tolleho nepředstavuje trvalou přeměnu našeho vědomí, nicméně je chvilkovým probořením zdi našeho nevědomí. Autor předmluvy ke knize *Moc přítomného okamžiku*, Russel E. Ricarlo, tyto okamžiky přirovnává k tzv. vrcholným zážitkům, které pojmenoval a zahrnul do své teorie osobnosti Abraham Maslow.<sup>79</sup> Maslow definuje vrcholný zážitek jako „pomíjivý, ale intenzivní moment sebeaktualizace, ve kterém prožíváme štěstí, jsme pohlceni situací.“<sup>80</sup> Jde tedy o pocit naplnění, štěstí a hlavně vnitřní jednoty, o pohlcení samotným okamžikem. Podle Maslowa člověk vrcholné zážitky prožívá např. při poslechu hudby, sportu, vlivem náboženství, v přírodě, při pohlavním styku nebo při narození dítěte.<sup>81</sup> Vrcholný zážitek Abrahama Maslowa je tak do určité míry připodobněním Tolleho cesty do vědomí. Čím

---

<sup>76</sup> Tolle, E., *Moc přítomného okamžiku: kniha o duchovním osvícení*, Pragma, Praha 2002, s. 31.

<sup>77</sup> Tolle, E., *Nová země. Objevte v sobě smysl života*, Citadela, Praha 2013, s. 248.

<sup>78</sup> Tolle, E., *Moc přítomného okamžiku: kniha o duchovním osvícení*, Pragma, Praha 2002, s. 88.

<sup>79</sup> Tamt., s. 13.

<sup>80</sup> Kassir, S., *Psychologie*, Computer Press, 2007, s. 558.

<sup>81</sup> Tamt., s. 558.

častěji se naučíme vnímat okamžiky bezmyšlenkovitosti, tím častěji budeme podle Tolleho probourávat naše nevědomí a tím více budeme *vědomí*.<sup>82</sup>

Více si nyní přiblížíme již zmíněný meditativní stav, jelikož je jednou z hlavních cest k Tolleho *vědomé přítomnosti*. Sám Tolle meditaci, stejně jako vědomé dýchání, soustředění pozornosti nebo pozorování vnitřního těla doporučuje jako cesty k přebývání v přítomnosti.<sup>83</sup> Swami Kriyananda tento stav popisuje jako „proces napomáhání neutralizace“<sup>1</sup> – touto neutralizací míní neutralizaci vln naší mysli. Meditace by tedy měla být procesem ke zneutralizování naší mysli, který nám napomůže primárně utišit naše myšlenky. K tomu je nezbytné již zmíněné soustředění pozornosti. Svou pozornost můžeme zaměřit například na tok našeho dechu, čímž utišíme myšlenky, zamětnáme je. Už nebudeme mít možnost vnímat plně dech i myšlenky zároveň, naše vědomé dýchání proud myšlenek přeruší.<sup>84</sup> Proto se do meditativního stavu, stavu vědomé přítomnosti, často dostávají např. běžci, či jiní sportovci, kteří se při pohybu plně soustředí na svou činnost a dech, který ji provází. Zaměření pozornosti však nemusí být pouze na dech, lze zaměřit pozornost také na vlastní emoce, tělo, činnost, předmět či představu, cest je v tomto ohledu mnoho. Někdo se stává plně *vědomým* lépe při vaření, jiný při práci, nebo poslechu hudby. Jde zde tedy o určité vnitřní nastavení k činnosti, ne o činnost samotnou

Obecně lze pro všechny meditační techniky říci, že jde o určité zaměření pozornosti těla a mysli, o koncentraci, jejímž cílem je *čiré vědomí*. Proto je meditace například v jógové tradici považována za způsob navrácení se „k sobě“, ke svému *já*, neboli k tzv. božství v nás. Meditace je v tomto významu identická s vědomou přítomností. Tolleho vědomá přítomnost, která ruší ztotožnění s naší myslí a je návratem k *Bytí*, je v podstatě meditací. Osvícení (*samádhi*), které je podle védské filosofie, konkrétně podle Patandžalího Jógasúter považováno za osmý stupeň dimenzí vědomí, navazuje na sedmý stupeň, na meditativní stav (*dhjánu*).<sup>85</sup> Při osvícení tak dochází k rozpuštění mysli i ega a splynutí s nejvyšším Božstvem. Podobně osvícení popisuje i Tolle, je to „přirozený stav prožívané jednoty *Bytím*“, do kterého vcházíme přítomným okamžikem.<sup>86</sup>

---

<sup>82</sup> Tolle, E., *Moc přítomného okamžiku: kniha o duchovním osvícení*, Pragma, Praha 2002, s. 88.

<sup>83</sup> Tamt., s. 32.

<sup>84</sup> Tolle, E., *Nová země. Objevte v sobě smysl života*, Citadela, Praha 2013, s. 242.

<sup>85</sup> Walterse, J. D. (Kriyananda, S.), *Rádža jóga. Čtrnáct kroků k vyššímu vědomí*, Fontána, Olomouc 2004, s. 40-41.

<sup>86</sup> Tolle, E., *Moc přítomného okamžiku: kniha o duchovním osvícení*, Pragma, Praha 2002, s. 25.

Jednou z důležitých charakteristik vědomé přítomnosti je neusilování. Jakmile do ní totiž vneseme úsilí o dosažení jednoty s *Bytím*, nikdy nebudeme moci být ve stavu čirého vědomí. O *vědomí* totiž nelze usilovat, snažit se, dřít pro něj do úmoru kostí, aby za to na závěr přišlo jako odměna. Vědomý stav buď je, nebo není, nic mezi tím. Jeho podstatou je bytí v přítomnosti a vnímání vlastního nitra. V okamžiku vyvstání *čirého vědomí* neexistuje minulost, ani budoucnost, jediné, co existuje, je „věčné teď“.<sup>87</sup>

Vrátíme se nyní ke ztotožnění se myslí a jeho důsledkům. Obecně toto ztotožnění podle Tolleho vede k nevědomí – nevědomému životu, který je ztotožněn s myslí, a tím pádem také s emocemi, názory, chvilkovými pocity. Samotné myšlenky Tolle nepovažuje za „své“, myšlenky každého člověka jsou podle něj odvozeny ze vzpomínek, kolektivní myslí, kultury a společnosti, ve které daný jedinec žije.<sup>88</sup> Tyto aspekty (a mnohé další) určují, jaké myšlenky v nás vyvstávají. Ztotožňování je podle Tolleho velmi dysfunkční stav, který nazývá šílenstvím a je velmi daleko od přirozeného stavu čirého vědomí. Vědomi můžeme být pouze tehdy, když nejsme ztotožněni s myslí. Mysl můžeme velmi dobře užívat, pokud se s ní však ztotožníme, ztotožníme se i se vzniklým egem. V takovém případě se dostaneme do jeho područí, což je podle Tolleho stav velké části lidstva. Jako příklad lze uvést událost, kdy nám v dětství rodič ve vzteku řekl, že jsme špatní. Taková myšlenka se obzvláště u dětí může velmi snadno uchytit v mysli a přetrvat tam i mnoho let. Mnoho lidí se s touto myšlenkou ztotožní a odvozuje z ní pak po zbytek života svou identitu – to, kdo jsou a jací jsou. Jednoduše myšlenka, která opakovaně vyvstává v jejich mysli, věří. Neuvědomují si, že sama myšlenka, s tím, kdo oni jsou, nemá nic společného. My jsme samotné *vědomí*, ne myšlení. Většina lidí ale žije ve ztotožnění s myšlením a dívá se na svět skrze filtr, který je v jejich mysli. Nemohou pak vidět nic, co je za tímto „závojem mysli“.

Podobně jako Eckart Tolle se k tématu myšlenek vyjadřuje Jaroslav Dušek, který ve své knize *Tvarytmy* píše: „Nechal jsem je odplout. Propustil jsem je. Odpustil. Pochopil jsem, že nejsem povinen zabývat se každou myšlenkou, která žadoní o pozornost. Myšlenky poletují prostorem a hledají, kdo se jich ujme, kdo je bude pěstovat a vyživovat. Jakmile to uvidíme a dovolíme nejnepřijemnějším myšlenkám odcházet, ucítíme časem, jak narůstá vnitřní energie. Pochopíme, že myšlenky se živí naší energií.“<sup>89</sup>

---

<sup>87</sup> Tamt., s. 39.

<sup>88</sup> Tolle, E., *Nová země. Objevte v sobě smysl života*, Citadela, Praha 2013, s. 67.

<sup>89</sup> Dušek, J., Brzáková, P., *Tvarytmy*, Eminent, Praha 2014, s. 54.

Lidé většinou neumí nechat své myšlenky „odplout“, jak píše pan Dušek. Jsou k nim připoutáni a nechtějí o ně přijít, přičemž obvykle jsou lidé ztotožnění například se svými názory. Můžeme pozorovat, že lidé, kteří se příliš ztotožňují se svými názory na svět, se cítí velmi ohroženi, pokud se někdo pokusí jejich názory zpochybnit. Při debatě se tak zuby nehty drží svého názoru a snaží se jej za každou cenu obhájit. Často může jít o naprosté banality a i přesto mohou přerůst ve velké hádky a agresivitu. Proč jim na jejich názoru tolik záleží? Důvodem podle Tolleho je, že takoví lidé považují svůj názor za součást vlastního *já*, ve skutečnosti *falešného já*.

### 3.5. Povaha emocí a emoční tělo

Samotnou emoci Tolle považuje za působení myšlenky, které věnujeme pozornost a energii, čímž se odrazí na našem těle ve formě emoce. Emoce je tak reakcí našich myšlenek, které se projeví na našem těle.<sup>90</sup> Jednoduchý příklad je, když si vzpomeneme na nepříjemnou stresovou situaci, která se nám stala a způsobila nám velkou nevolnost. V okamžiku vzpomínání na danou situaci se tato myšlenka projeví jak na našem fyzickém stavu, tak na emocionálním stavu. Stačí, abychom si ji v mysli znovu přehráli jako film a může se nám opět udělat nevolno, sevřít žaludek, stejně jako můžeme opět cítit nervozitu a napětí i přesto, že sedíme v klidu doma a reálně se nám nic neděje. Znovu totiž dáme dané myšlence energii a to v danou chvíli ovlivní naše chování, vnímání, reakce, pocity, náladu, opětovně v sobě vytvoříme negativní emoce spojené s minulou událostí. Z toho Tollemu opět jasně vyplývá, že emoce s naším *já* nijak nesouvisí, pouze se v nás odehrávají a my je, stejně jako myšlenky, můžeme pouze pozorovat.

Emoce je reakcí těla na naši mysl, z toho logicky vyplývá, že myšlením tudíž můžeme snadno ovlivnit to, jaké emoce máme. Tolle nám popisuje začarovaný kruh myšlenek a emocí: myšlenka v naší mysli vede ke vzniku emoce, která se projeví na našem těle. Prožití této emoce vede k posílení myšlenky a ke vzniku další, případně silnější emoce.<sup>91</sup> Často proto není jednoduché z tohoto kruhu vykročit. Někteří lidé se naučili využít této propojenosti myšlenek a emocí ve svůj prospěch, a to například metodou afirmací (neboli opakováním si pozitivní myšlenky, která následně ovlivní náš emocionální stav). Sám Tolle není propagátorem navozování kladných emocí, zaujímá k nim však jiný postoj. Emoci, stejně jako myšlenku, považuje za něco, co s naším *já* nemá nic společného. Emoce jsou podle něj velice proměnlivé a pomíjivé. Stačí, aby mi člověku blízký přítel

<sup>90</sup> Tolle, E., *Moc přítomného okamžiku: kniha o duchovním osvícení*, Pragma, Praha 2002, s. 35.

<sup>91</sup> Tamt., s. 37.



ukřivdil, a rozesmutní mě to (či rozzlobí), za chvíli mi ale jiný blízký člověk přinese dárek a obejmeme mě, prý je jen moc rád, že mě opět vidí. Já v tu chvíli najednou cítím vděčnost a štěstí – můj emocionální stav je tedy v kratičké chvíli převrácen. Tento proces se nám děje mnohokrát denně vlivem událostí, které zažíváme. Emoce jsou tedy nestálé a snadno ovlivnitelné, což podle Tolleho napovídá, že s námi samotnými nemají nic společného. Jak bych se „já“ mohl v jednu chvíli změnit ze smutku ve štěstí? A po chvíli být zase zlobou? Kterou z těch emocí bych vlastně byl? Tolle považuje za nepřirozené a sebedestruktivní se s našimi emocemi ztotožňovat, jsou totiž pouze reakcí těla na naše myšlenky, které také patří k *falešnému já*.

Hlavní sférou emocí jsou podle Tolleho běžné emoce jako strach, úzkost, potěšení, překvapení, nervozita, uvolnění a další, které denně zažíváme. Pokud se s nimi ztotožníme, stanou se součástí našeho ega.<sup>92</sup> Do odlišné sféry našich prožitků Tolle zařazuje tzv. hluboké emoce: lásku, radost a klid. Spíše než za emoce je považuje za stavy Bytí.<sup>93</sup> Od emocí je odlišuje tím, že nemají protiklad, přičemž každá emoce má protikladnou emoci – například potěšení se může změnit ve smutek, uvolnění ve stres a naopak. Klasické emoce jsou zkrátka dualistické.<sup>94</sup> Dobře to lze ukázat na Tolleho odlišení radosti, tedy stavu bytí, a potěšení, neboli časově omezené příjemné emoce. Zdroj radosti podle Tolleho vychází z našeho nitra, přičemž zdroj potěšení, stejně jako každé jiné emoce, nacházíme v něčem mimo nás.<sup>95</sup> Potěšení se velmi snadno může změnit ve smutek, často stačí drobná událost a naše potěšení z daného okamžiku je pryč. Můžeme si to představit na příkladu ženy, která strávila velmi náročný den v práci, přijde unavená domů, sedne si s úlevou na sedačku, je šťastná (konkrétněji prožívá potěšení), že je doma a může si odpočinout. V tu chvíli se však podívá do kuchyně a zjistí, že její syn si odpoledne pozval domů mnoho kamarádů a udělali tam obrovský nepořádek. Její potěšení a příjemné pocity z toho, že je doma a konečně se vyspí, jsou v mžiku pryč, zaplaví ji vztek či rozmrzelost. Opět dochází k emocionální změně. Její pocit „štěstí“ (ve skutečnosti potěšení), když přišla domů, byl tedy emocí, ne stavem jejího nitra.

Podobně je to s láskou, láska je podle Tolleho stav naší existence a způsob vztahování se ke světu, ale existuje velmi často také jako závislá emoce ve vztahu. Lásku,

---

<sup>92</sup> Tamt., s. 137.

<sup>93</sup> Tamt., s. 38.

<sup>94</sup> Tolle, E., *Nová země. Objevte v sobě smysl života*, Citadela, Praha 2013, s. 141.

<sup>95</sup> Tolle, E., *Moc přítomného okamžiku: kniha o duchovním osvícení*, Pragma, Praha 2002, s. 39.

kteřou lze jednoduše obrátit v nenávisť, Tolle nepovažuje za skutečnou láskou, ale za stav závislosti na druhém člověku.<sup>96</sup> Je možné člověka, kterého miluji, vlivem nějaké události jednoduše milovat přestat? Pokud ano, tak podle by Tolleho nešlo o lásku, ale o dočasnou a nestálou emoci, která je v jednu chvíli zdrojem potěšení a v druhou chvíli zdrojem bolesti. Láska jako stav bytí nemá protiklad, je stálá a je vždy láskou. Tolle vnímá lásku jako „...stav *Bytí*. Láska není ve vnějším světě. Láska je ve Vás. Nemůžete ji ztratit, ani Vás nemůže opustit. Láska není závislá na vnějšcích formách.“<sup>97</sup>

Ztotožňování se s negativními emocemi může mít na člověka velký dopad. Tolle se domnívá, že takové emoce se v člověku během života ukládají a utváří tzv. *emoční tělo*, jak jej nazývá.<sup>98</sup> Jde o nahromaděnou bolest (neboli negativní emoce), kterou v sobě člověk ztotožněním s touto bolestí udržuje. Tolle jej připodobňuje k pytlí naplněnému negativními emocemi, který člověk s sebou všude tahá, tíží ho a neumí se jej vlastními silami zbavit. V tomhle pytlí může být hromada nenávisť, sebelítosti, žárlivosti, smutku, nebo strachu.<sup>99</sup> Emoční tělo se v nás utváří během života a skládá se z emocí, které doprovázely pro nás traumatizující či jinak stresující zážitky. Jde tedy o duševní bolest, kterou jsme v životě zažili a která v nás od té chvíle zůstala. Z toho důvodu má každý člověk jiné emoční tělo - naše životy a to, co jsme prožili, se liší, proto i naše emoční těla mají odlišnou sílu i obsah.

Mnoho negativních emocí, které jsme prožili, tak v důsledku udržování emočního těla považujeme za součást naší identity a ovlivňují nás i dlouho poté, co se odehrály. Dochází k identifikaci s něčím, co ve skutečnosti nejsme. Tato identifikace s emočním tělem nás vzdaluje od našeho *pravého já* - ztotožňujeme se s *falešným já*, jehož je emoční tělo součástí. Může se stát například to, že přemrštěně reagujeme na něčí drobnou poznámku na naši osobu a sami ani nevíme, proč jsme tak zareagovali, samotná poznámka nám přitom nepřipadá ani urážlivá. Podle Tolleho se taková poznámka mohla dotknout emoce uložené v našem emočním těle, proto na ni naše ego reaguje a emoční tělo ji zároveň využívá ke svému přežití. Velká část uložených emocí přitom pochází ze zážitků v dětství. Malé dítě je už od narození podle Tolleho náchylné na tzv. „duševní toxicitu“.<sup>100</sup> Vstřebává do sebe vše, co se okolo něj odehrává a mnohdy umí vycítit mnohem více, než se nám zdá. Rozvoj jeho emočního těla podporují nejen hádky a spory mezi rodiči, ale i

---

<sup>96</sup> Tamt., s. 39.

<sup>97</sup> Tamt., s. 131.

<sup>98</sup> Tolle, E., *Nová země. Objevte v sobě smysl života*, Citadela, Praha 2013, s. 145.

<sup>99</sup> Tamt., s. 72.

<sup>100</sup> Tamt., s. 172.

pouhé nevyslovené napětí, které mezi nimi může být. Domácnost nabitou negativní energií dítě vždy pocítuje a vstřebává tuto energii do sebe – se stává základem jeho osobního emočního těla. Proto dospělí lidé, kteří nevyrostali v láskyplném a harmonickém prostředí, mívají podle Tolleho nejsilnější emoční těla.

Druhým způsobem, kterým se emoční tělo drží při životě (kromě toho, že vytváří v člověku negativní emoce) je, že tyto emoce vyhledává ve svém okolí. Reaguje na jiná emoční těla, která se tak snaží „probudit“. Zároveň v nás udržuje negativní energetické pole, které jiná emoční těla vnímají a my je tak k sobě nevědomky přitahujeme.<sup>101</sup> Jako příklad lze uvést situaci, kdy dívka byla v dětství svědkem toho, jak její otec dlouhodobě fyzicky ubližoval její matce. Zažívala strach pokaždé, když měl tatínek přijít domů a po každé takové situaci dlouho plakala. Poté, co dívka dospěje, prochází mnoha neúspěšnými vztahy, přičemž ve všech těchto vztazích zažívá násilí a týrání ze strany partnera. Jak je možné, že se jí děje totéž, co její matce, a to i přesto, že k násilí má sama silný odpor? Je to z toho důvodu, že žena podvědomě takové partnery vyhledává - její emoční tělo umí vycítit, kdy a jak by se mohlo přiživit a skrze ni se této „potravy“ snaží dosáhnout. Jelikož jsou v ženě emočním těle uloženy negativní emoce spojené s tím, jak její otec týral matku, tak tytéž emoce (tentokrát však z její vlastní zkušenosti) pak živí v dospělosti její emoční tělo.

Většina situací, kdy se lidé chovají nevědomě, jsou podle Tolleho projevy emočního těla, které skrze ně pracuje.<sup>102</sup> Nejde tudíž o projevy našeho *pravého já*. Vliv našeho emočního těla nás vede k nevědomému vyhledávání emoční bolesti, která živí emoční tělo. Emoční tělo nemůže bez emoční bolesti přežít, je na ní závislé. Jedinou možností, jak se osvobodit od moci emočního těla je neztotožňováním se s ním. Emoční tělo vždy bude existovat, není třeba jej zničit. Každý člověk má svou minulost a zážitky, které ji provázejí, přičemž tyto zážitky samy o sobě nejsou destruktivní. Destruktivní vliv na nás začnou mít až tehdy, jakmile se s nimi ztotožníme.

Jak ale rozpustit emoční tělo a osvobodit se od jeho vlivu? Cesta vede podle Tolleho, stejně jako u všech dalších projevů *falešného já*, skrze uvědomění si vlivu emočního těla na náš život. Ve chvíli, kdy ucítíme, že naše nitro reaguje na něco v našem okolí, i když to třeba sami nechápeme, nedáme této reakci energii. Například pokud ucítíme, že v reakci na

---

<sup>101</sup> Tamt., s. 180.

<sup>102</sup> Tamt., s. 182.

jinou osobu, věc, či situaci se v nás probouzí naše emoční tělo, neboli vyvstávají negativní emoce toužící po tom se projevit a „zaútočit“ na jiné emoční tělo, měli bychom podle Tolleho nereagovat.<sup>103</sup> V takovou chvíli Tolle radí pouze být si vědom reakcí a emocí, které v nás vznikají, nedat jim však potřebnou sílu k „útoku“. Pokaždé, když se naše emoční tělo začne probouzet, měli bychom tedy zůstat plně přítomni a nedat se unést emocemi, jež v nás vznikají, čímž přeměníme část negativní emoční energie, neboli část emočního těla, na přítomnost. Zlikvidujeme část emočního těla.<sup>104</sup> Dále je pak nezbytné přestat toto tělo průběžně živit negativními emocemi a to tak, že si svých emocí budeme plně vědomi. Pokud si emoci, ve chvíli, kdy ji zažíváme, plně neuvědomíme, tak ji potlačíme a ona se v těle opět uloží. Jediné vědomé prožití všech emocí, které v nás vyvstávají, je cestou do svobodného vědomí. V přítomnosti můžeme přijmout všechny pocity, lásku, radost, zlost, nebo strach, samy o sobě nám nemohou uškodit, pokud jim k tomu nedáme dostatečnou sílu.<sup>105</sup>

### 3.6. Shrnutí – podstata forem

Kdo, nebo co tedy podle pana Tolleho ve skutečnosti jsme? Jsme *Bytím, vědomím*, jsme *život*, nejsme identičtí se svým obsahem, ani se svou formou. Naším obsahem je to, co „vnímáme, zažíváme, děláme, myslíme si, nebo cítíme“.<sup>106</sup> Naší formou je naše tělo a naše mysl. Naší podstatou je však něco za tím vším, náš vnitřní prostor - *Bytí, Bůh*, či *život*, který je v nás a zároveň také ve všech ostatních formách života. Jinak řečeno, vše, co existuje, jsou pouze formy, které na sebe v přítomném okamžiku vzalo *Bytí*. *Bytí* se tak podle Tolleho „projevilo“ do světa a vzalo na sebe podobu jednotlivých forem života.<sup>107</sup> V poslední kapitole knihy *Nová země* Tolle popisuje tuto situaci jako „pád božského do hmoty“.<sup>108</sup> Můžeme si to zjednodušeně představit jako maškarní bál. Všichni účastníci mají na sobě masku: je zde Indián, včela, čarodějnice, voják, medvěd, růže, tanečnice a mnohé další masky – v našem případě formy. Pokaždé jde ale o převlečenou lidskou bytost, která se na maškarním bále nemůže ukázat jinak než v masce. Podstatou maškarního bálu jsou masky, nemůže v něm tudíž být někdo bez masky. Pod každou maskou je tatáž entita – lidská bytost, avšak v různých podobách. Může se nám zdát, že Indián a medvěd jsou naprosto odlišní, ve skutečnosti se pod maskou obou dvou skrývá

---

<sup>103</sup> Tamt., s. 181.

<sup>104</sup> Tamt., s. 181.

<sup>105</sup> Tamt., s. 184.

<sup>106</sup> Tamt., s. 196.

<sup>107</sup> Tamt., s. 192.

<sup>108</sup> Tamt., s. 287.

lidská bytost. Stejně jako se na takovém bále lidé objevují jedině v masce, tak *Bytí* se v našem světě objevuje jedině ve formách života (v lidech, rostlinách, živočiších, nerostech, atd.). Podstatou všech těchto forem je jedině neviditelné a nedělitelné *Bytí*, které je zároveň podmínkou existence všech forem. Bez podstaty by žádná z forem nemohla existovat.

Nicméně Tolle se v žádné ze svých knih nepouští do konkrétní charakteristiky *Bytí*. Jediné, co o *Bytí* zmiňuje je, že je „neviditelné a věčné“.<sup>109</sup> Tolle se domnívá, že slova jsou omezená, jsou to pouze pojmy, kterými bychom *Bytí* pouze kategorizovali a ohraničili v rámci možností naší mysli. *Bytí* je ale mimo veškeré lidské pojmy a kategorie, proto ho také nemůžeme pochopit naší myslí, je pro nás rozumem nepoznatelné. Jediné, co můžeme, je *Bytí* prožít, spojit se s ním v přítomném okamžiku. Je nám tedy vždy „k dispozici“ – v jakékoliv chvíli máme možnost plně se soustředit na „ted“ a vnímat náš vnitřní prostor jako *vědomí*. Přítomný okamžik totiž ruší veškeré ztotožnění s formou a umožňuje spojení s vnitřním prostorem v nás. Prostor sám o sobě je prázdný. Co si tedy uvědomujeme? Jsme si vědomi právě *samotného uvědomování*.<sup>110</sup> To, jaký máme vztah k přítomnému okamžiku, pak vypovídá o tom, jaký máme vztah k životu samotnému. Většina lidí žije podle Tolleho v tzv. psychologickém čase, jak jej nazývá.<sup>111</sup> Psychologický čas je sférou minulosti a budoucnosti, ve které jedině přežívá ego. Minulost a budoucnost Tolle považuje za iluzi, jelikož podle něj reálně nikdy neexistují – vždy jsou pouze v naší mysli. Vše, co se odehrává, se vždy děje v přítomnosti. Ta je jedinou dimenzí času, kterou máme a v které se odehrává celý náš život. Přítomný okamžik je věčný, nikdy nezažíváme nic jiného.<sup>112</sup> Člověk žijící vědomě v přítomnosti, která ruší psychologický čas, pak nemůže žít v stavu ztotožnění se svou myslí, nebo emocemi (ve stavu *ega*). Takový člověk je od ztotožnění se svým *falešným já* osvobozen a otevírá se mu cesta k prožití svého *pravého já*, cesta k tomu být svou pravou podstatou.

Podle Tolleho však svět forem sám o sobě není ničím negativním. Můžeme jej „vpíjet plnými doušky“ a může tak být pro nás zdrojem radosti a potěšení. To vše je možné, pokud se s formami neztotožníme. Jakmile nebudeme lpět na světě kolem sebe, na smyslech, věcech, zážitcích a emocích, získáme nad nimi nadhled a teprve tak se z nich

---

<sup>109</sup> Tolle, E., *Moc přítomného okamžiku: kniha o duchovním osvícení*, Pragma, Praha 2002, s. 27.

<sup>110</sup> Tolle, E., *Nová země. Objevte v sobě smysl života*, Citadela, Praha 2013, s. 218.

<sup>111</sup> Tamt., s. 209.

<sup>112</sup> Tolle, E., *Moc přítomného okamžiku: kniha o duchovním osvícení*, Pragma, Praha 2002, s. 53.

můžeme skutečně radovat. Jejich změna, či ztráta neohrozí naše *já*, jelikož si budeme si vědomi toho, že nejsou naší součástí – již na nich nebudeme závislí.

#### 4. Závěr – srovnání Descarta a Tolleho

Na první pohled se může zdát, že na své cestě poznávání pravdy o podstatě člověka dochází racionální Descartes a vnitřním pocitem vedený Tolle k velmi rozdílným definicím skutečnosti. První velkou odlišností mezi nimi je způsob, jakým docházejí k poznání pravdy o sobě samotných. Systematický René Descartes je veden svým rozumem a přísnou logikou argumentů a protiargumentů. Zpočátku nedůvěřuje svým smyslům, znalostem, nebo „pravdám“, které dosud považoval za pravdivé, jelikož si je vědom toho, že jej mohou klamat. Nalézt pravdu může jedině tak, že se od nich oprostí a jedině, co mu po vyloučení všeho nejistého zbývá, je jeho vlastní mysl, která se tak pro něj stává jediným kritériem k posouzení pravdy o všem ostatním. Tolle v tomto ohledu volí odlišnou cestu. Rozum samozřejmě používá také, není pro něj však hlavním kritériem pravdy, tou je pro Tolleho intuice ve smyslu pocitu, který mu napovídá jeho vlastní nitro. Z toho důvodu své učení nemusí a ani nedokládá argumenty a jasnými důkazy. Po vlastní zkušenosti osvobození se od ztotožnění se svou myslí nalézá potvrzení o pravdivosti vlastního učení všude kolem sebe, pozorně naslouchá svojí mysli a zjišťuje, jakým způsobem pracuje. Pozoruje jiné lidi, to jak se chovají, mluví a prožívají emoce. To vše jej utvrzuje v tom, že většina lidí žije ve stavu nevědomí, ve ztotožnění, ve kterém žil donedávna i on sám. Metri mají tedy oba autoři jiný.

Sám Tolle se ve svých knihách vyhraňuje proti stanovisku Descarta.<sup>113</sup> Domnívá se, že Descartes ztotožnil *Bytí* s během myšlenek a tak pochopil základ ega, nikoliv však podstatu člověka.<sup>114</sup> Jeho filosofii proto považuje za zcela mylnou. Domnívám se však, že Tolle v tomto ohledu do hloubky nepochopil Descartovo pojetí člověka. Descartes sice tvrdí, že ono „já jsem“ je procesem myšlení, zároveň však nepřímou poukazuje na původce tohoto myšlení, který se v podobě jednotlivých myšlenek projevuje. Descartův člověk je „věc myslící“, neboli věc, která myslí.<sup>115</sup> Není tento „původce“, tato „věc“, podstatou člověka? Stejně jako existuje zvuk, existuje nutně něco, co tento zvuk vydává. Není tak naše „já“ takovým zdrojem myšlenek? Podle Descarta je právě toto „já“ naší podstatou a do určité míry odpovídá Tolleho představě *pravého já*. Stejně tak Tolleho *falešné já* je svým způsobem obdobou Descartových přechodných stavů mysli (myšlenkám) a emocí, které z těchto stavů mysli vyvstávají.

---

<sup>113</sup> Tolle, E., *Moc přítomného okamžiku: kniha o duchovním osvícení*, Pragma, Praha 2002, s. 28.

<sup>114</sup> Tolle, E., *Nová země. Objevte v sobě smysl života*, Citadela, Praha 2013, s. 61.

<sup>115</sup> Ponecháme-li zde stranou, že je nejen věcí myslící, ale jednotou věcí myslící a věcí rozlehlé.

Tolle popisuje vlastní podstatu různými názvy, které odkazují k jediné entitě společné všem formám života. Tuto entitu nazývá *Bytím*, *životem*, *duchem*, *vědomím* nebo *Bohem*. Naše podstata je podle něj nekonečná a neviditelná, více však o ní zjistit nemůžeme. Můžeme jí pouze „být“, prožít tuto podstatu v přítomném okamžiku. Tolleho člověk je tak ve své podstatě projevením Boha, projevením *Bytí*, přičemž tato jeho podstata je zároveň podmínkou jeho existence - kdyby nebylo *Bytí*, nebyl by podle Tolleho ani člověk. *Bytí* je tudíž tvůrcem tohoto světa. Tolle nám blíže specifikuje způsob, jakým *Bytí* stvořilo svět, a to projevením sebe sama do všech forem světa. Tuto událost popisuje jako „pád božského do hmoty“.<sup>116</sup> Podle Tolleho *Bytí* stvořilo hmotu právě z toho důvodu, aby se do ní mohlo projevit.<sup>117</sup> Vše stvořené je tak *Bytím*, vše obsahuje nějaký stupeň *vědomí*. Tolle však blíže nevysvětluje to, jakým způsobem je *Bytí* přítomno v rostlinách nebo v tzv. neživé přírodě, stejně jako zůstává nejasné, jak mohou tyto formy života dojít k prožití *Bytí*, k vědomí si vlastního *Bytí*, které je podle Tolleho přístupné všem formám.

Descartes i přesto, že poznává sám sebe jako činnost myšlení, nachází v sobě také odkaz na tvůrce vlastní existence. Tímto tvůrcem je pro něj dokonalý Bůh, jehož ideu v sobě má každý člověk. To, jakým způsobem a proč se Bůh rozhodl stvořit svět, Descartes přinejmenším v *Meditacích* neříká. Nicméně při aktu stvoření světa zanechal Bůh v člověku odkaz sebe samotného ve formě ideje. Bůh se tímto způsobem „otiskl“ do člověka a umožnil mu mimo jiné poznání svého tvůrce. Descartes je tudíž schopen díky této ideji něco o Bohu poznat, a to jeho dokonalost, věčnost a existenci. Poznáním svého „já“ jako „věci myslící“ Descartes dochází nejen k tomu, že v sobě má obraz Boha (jeho ideu, představu), ale také k tomu, že on sám je obrazem Boha, spolu s Bohem totiž sdílí schopnost myslet. Člověk je tak podle Descarta jedinou nám známou bytostí stvořenou Bohem, která je schopna toho, co je vlastní i Bohu, a to myšlení.

Oba autoři dochází k poznání existence tvůrce člověka, jakéhosi „původce“ veškerého stvořeného světa. Tolleho *Bytí* se projevilo do forem, které k tomu účelu stvořilo, Descartův Bůh stvořil člověka, čímž zároveň stvořil vlastní obraz a zanechal v něm odkaz sebe sama – ideu. Descartovský Bůh i Tolleho *Bytí* jsou tak neviditelnou entitou, která je podmínkou existence člověka (ale také zvířat, rostlin, atd.) a zároveň je v člověku nějakým způsobem „přítomna“. Descartes tuto přítomnost vysvětluje skrze ideu Boha, díky této ideji si může být Boha vědom. Velmi podobnou situaci nacházíme u

---

<sup>116</sup> Tamt., s. 287.

<sup>117</sup> Tamt., s. 286.



Tolleho, kde přítomnost *Bytí* v člověku umožňuje člověku uvědomovat si toto *Bytí*. Tolle tudíž, aniž by o tom věděl, vysvětluje přítomnost této nekonečné entity v člověku stejně jako Descartes. Zkrátka člověk si je vědom svého tvůrce a tak zjišťuje, že je v něm přítomen. Pokud by si Descartes nebyl schopen představit nekonečného Boha (uvědomit si ideu, jež v sobě má), tak by ani nedošel k poznání existence tohoto Boha. Stejně tak by Tolle, pokud by nikdy nezažil vědomí si *Bytí*, nemohl by poznat to, že toto *Bytí* je jeho podstatou.

Velké téma, kterému se věnují Tolle i Descartes, jsou emoce, u Descarta tzv. vášně duše. Oba autoři upozorňují na propojenost emocí s činností mysli. Nicméně Tolle oba tyto jevy striktně od našeho *pravého já* odlišuje, jsou podle něj pouze nestálými obsahy naší formy. Pokud se s nimi ztotožníme, nazývá je pak *falešným já*, neboli egem. Descartes emoce chápe jako důsledek jednoty těla a duše (mysli) neboli jev, který přirozeně z této jednoty vyvstává. V důsledku oba autoři naznačují to, že emoce jsou přechodnými stavy našeho těla a mysli, nikoliv naší podstatou. Tolle emoce a *pravé já* považuje za naprosto odlišné entity pouze existující v rámci jedné formy, nijak ale neprovázané. Descartes emoce také nepovažuje za součást věci myslící, ale pouze za jev vznikající z jednoty těla a duše, tudíž vznikající druhotně. Pro Descarta je tato jednota, stejně jako emoce z ní vyvstávající, druhotná, jelikož vzniká a existuje pouze v rámci našeho života. Po smrti totiž podle Descarta zaniká tělo, nikoli však duše, ta může existovat i bez těla.<sup>118</sup> Provázanost duše, těla a emocí tak Descartes přisuzuje pouze tomuto životu, mimo něj nemůže neexistovat. Oba autoři také poukazují na to, že člověk se velmi snadno stává otrokem vlastních emocí. To, že lidé neumí s emocemi pracovat, pak vede k tomu, že jsou jimi svázáni a vydáni jim „napospas“. Jak se vyvázat z těchto pout vášní? Tolle i Descartes dochází ke stejné odpovědi – stát se jejich nezaujatým pozorovatelem („divákem“). Prožít vášně je přirozené a nevyhnutelné, důležité ale je neztotožnit se s ní, nestát se její součástí a získat tak nad ní nadhled. Ve chvíli, kdy mě „přepadne“ bezmoc, se nemám sama stát bezmocí, ale pouze bezmoc pociťovat jako ode mě oddělenou vášně. Jelikož emoce je pro Tolleho pouze odrazem naší myšlenky na těle, je pro něj samozřejmostí neztotožnit se ani s naší myslí, jelikož to automaticky povede k opětovnému ztotožnění s emocí.

---

<sup>118</sup> Descartes, R., *Meditationes de prima philosophia: Meditace o první filosofii*, OIKOYMENH, Praha 2001, s. 10.

#### 4.1. Konečný, či nekonečný člověk a jeho význam ve světě

Oba dva myslitelé v člověku nacházejí prvek nekonečnosti. Descartes ji v sobě primárně nachází v podobě ideje, posléze nekonečnost objevuje i jako určitý ohled své formální existence, totiž jako vlastní nekonečnou vůli. Tolleho „já“ je samo touto nekonečností, podstata člověka v podání Tolleho je tak nekonečná a na světě přebývá ve formě těla a mysli, propojená se všemi existujícími formami, v nichž je také sama obsažena. Tolle však nijak konkrétně nevysvětluje jakým způsobem je člověk schopen poznat, že jeho podstata je nekonečná. Umožňuje to podle něj pouze zážitek prožití *Bytí*, jak Tolle píše: „*Bytí* můžeme *cítit* jako vždy přítomné *já jsem*.“ Můžeme tudíž pocítit (poznat) nekonečnost, která je v nás. Tolle se domnívá, že takový pocit nás nemůže oklamat, můžeme mu plně důvěřovat, protože jakmile ho zažijeme, budeme si touto pravdu jisti. Člověk je tak podle Tolleho sám tímto nekonečným *Bytím* dočasně „uloženým“ v konečném těle, přičemž toto nekonečné *Bytí* je v každém člověku jedno a totéž, nijak se neliší. Jakmile dochází k zániku formy (např. smrti těla), *Bytí* se na určitou dobu navrácí samo k sobě a poté se opět projeví do jiné formy života.<sup>119</sup>

Z pojetí podstaty člověka vyplývá také jeho postavení a význam v tomto světě. Co se týče podstaty, Tolle klade člověka na rovinu se všemi formami života, všechny formy spojuje tatáž podstata, dosahují určitého (i když odlišného) stupně vědomí a mohou dokonce dojít ke sjednocení s vlastní podstatou, neboli k osvícení, jak jej Tolle místy pojmenovává. Toto osvícení je přístupné všem formám života a je stavem pocítění jednoty s nekonečnou entitou, „s tím, co je téměř paradoxně vámi a co je zároveň mnohem větší než vy.“<sup>120</sup> Již to, že Tolle tento stav nazývá sjednocením či nabytím ztracené přirozenosti vypovídá o tom, že běžně se nacházíme ve stavu nepřirozeném, ve stavu oddělenosti od svého „já“. Toto oddělení spočívá v tom, že jsme se ztotožnili s obsahy naší formy a přišli tak o jednotu s naší podstatou. Stejně tak jako člověk i ostatní formy života nejsou podle Tolleho běžně ve stavu sjednocení s *Bytím*, u nich však tento nepřirozený stav nevyplývá ze ztotožnění s obsahem formy. Tolle ale již dále nevysvětluje, z jakého důvodu tyto ostatní formy nejsou ve svém přirozeném stavu, ve stavu stálé jednoty s *Bytím*. Descartův člověk je v odlišném postavení, ve vztahu k rostlinám, zvířatům a tzv. neživé přírodě má privilegované postavení. Jako jediný si totiž může být vědom Boha, protože v sobě má

---

<sup>119</sup> Tamt., s. 287.

<sup>120</sup> Tolle, E., *Moc přítomného okamžiku: kniha o duchovním osvícení*, Pragma, Praha 2002, s. 25-26.

jeho ideu, zatímco zvířata nebo rostliny toho schopna nejsou, jelikož podle Descarta nemají mysl, a tudíž nemohou v sobě mít ani žádnou z idejí. Descartes tak chápe člověka jako jedinou nám známou bytost na světě, která se může nějakým způsobem vztahovat k Bohu. Descartes se také liší od Tolleho ve vnímání přirozenosti člověka, chápe totiž jeho tělesně-duševní jednotu jako přirozený stav, který je tím pádem dobrý a nezbytný pro život. Descartes nehledá cestu k nalezení sjednocení, jelikož k tomu nemá důvod - nevnímá člověka jako nějakým způsobem uvnitř odděleného od vlastního já, člověk jako věc myslící je pro něj sám o sobě jednotou, vytváří celek. Zároveň je Descartův člověk výjimečnou bytostí, jako jedinému mu bylo umožněno být si vědom a poznat svého stvořitele, a to v jakoukoliv chvíli, jelikož ho poznává skrze sebe samotného.

## Literatura

- Descartes, R., *Meditationes de prima philosophia: Meditace o první filosofii*, OIKOYMENH, Praha 2001.
- Descartes, R., *Vášeň duše*, Mladá fronta, Praha 2002.
- Dušek, J., Brzáková, P., *Tvarytmy*, Eminent, Praha 2014.
- Kassin, S., *Psychologie*, Computer Press, 2007.
- Tolle, E., *Moc přítomného okamžiku: kniha o duchovním osvícení*, Pragma, Praha 2002.
- Tolle, E., *Nová země. Objevte v sobě smysl života*, Citadela, Praha 2013.
- Walterse, J. D. (Kriananda, S.), *Rádža jóga. Čtrnáct kroků k vyššímu vědomí*, Fontána, Olomouc 2004.
- Zika, R., *René Descartes: metafyzika lidského dobra*, Filosofická fakulta univerzity Karlovy, Praha 2010.