

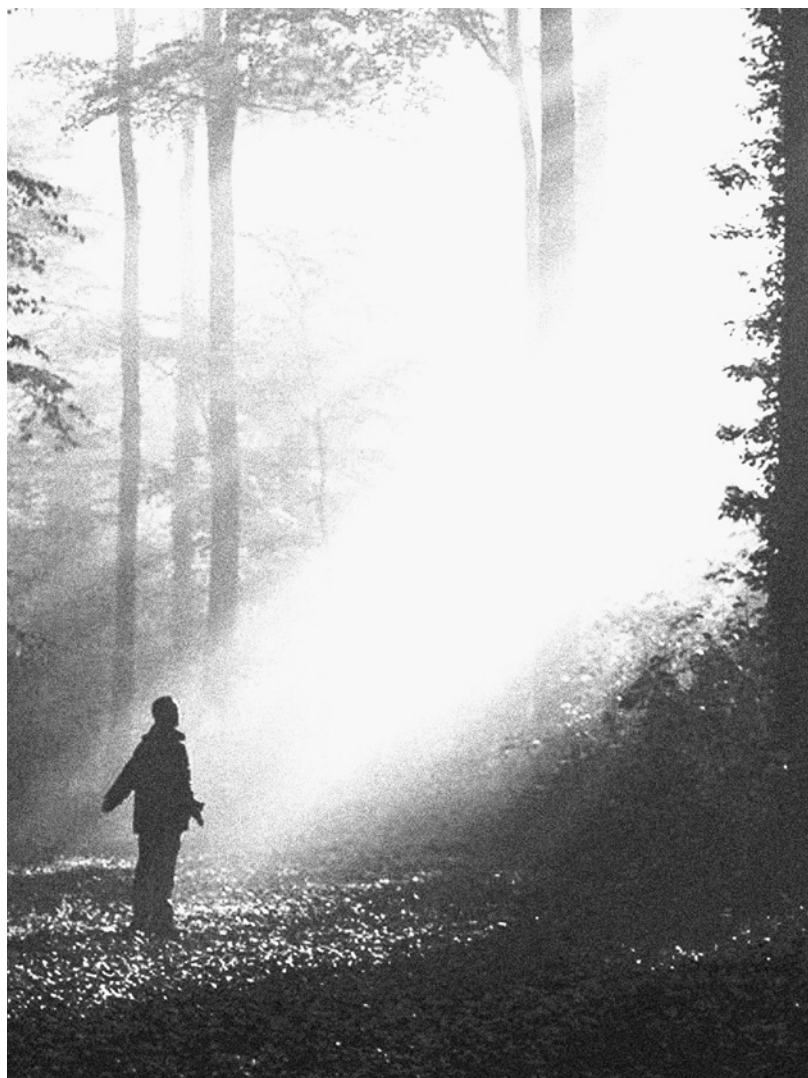
Petr Man **ZIVOTNÍ** **KRIZE**

/ZAŽÍT A POVSTAT/



praktická životní filozofie

Petr Man
ŽIVOTNÍ
KRIZE
/ ZAŽÍT A POVSTAT /



Petr Man ŽIVOTNÍ KRIZE

/ZAŽÍT A POVSTAT/



© Petr Man, 2011

ISBN 978-80-260-1028-9

*věnováno všem,
kteří jsou připraveni
zamyslet se nad svým životem*

Zamyšlení první

Nic člověka neposílí tak jako nedokončený krok do lůna smrti, jako vynucené prožití osobní tragédie, poté její zvládnutí a vztyčení se k životu novému.

Každý si vytváří svou vlastní životní filozofii. Svůj vlastní přístup k překonávání překážek na cestě životem. Někdy je propracovanější jindy povrchnější. Někdy je pozitivistický jindy negativistický.

Henry Ford (1863 – 1947) řekl: „Ať už si myslíte, že *to* dokážete, nebo že *to* nedokážete, v *obou* případech máte pravdu“.

V takovémto přístupu k vlastnímu životu se skrývá jedna z těch nejzákladnějších pouček životní filozofie.

Šťastným je ten, kdo vnímá hloubku Fordovy myšlenky.

Dosažení úspěchu a životní spokojenosti je právě a jenom na člověku samém.

Jen na každém z vás je velikost víry sama v sebe, na každém z vás je úroveň hranice mezi pozitivním a negativním pohledem na svět.

* * *

Tato kniha vám nabízí možnost povzbudit vaši touhu po pozitivním myšlení, povzbudit vaši touhu po vnitřním klidu, po víře v sebe sama.

Svou náplní se kniha nehodlá radit do filozofické *teorie*. Myšlenky a rady v knize obsažené jsou podávány čtivou formou dialogů dvou lidí – ‚mudrce‘ a člověka prostého, *člověka praktického*. Tato kniha připomíná i životní pravdy, které jsou obsaženy v moudrostech věků minulých.

Důležité myšlenky a rady jsou v knize shrnované a poutavě zdůrazňované v úvodu každé kapitoly i v dílčích reminiscencích tak, aby ve vás hlouběji zakořenily.

Tato kniha vám chce pomoci ve vaší touze odhalit cestu k úspěchu a ke spokojenosti, v touze odhalit vaše skryté možnosti.

* * *

Tato kniha vám chce pomoci k *žítí*!

ČÁST PRVNÍ
Spokojenost

Rozprava první – Vnímání svobody

Může existovat absolutní svoboda? Uvědomme si nezbytnosti.

Nic ,nemusíme‘ – vždy jen ,chceme‘. Malé dítě je přirozené, je svobodné.

Negativní pocity nesvobody si navozujete sami.

Knihovna skrývá neskutečná moudra. Vězeňská knihovna také.

Všiml si knížek, které jsem si vybral. Téma – filozofie života.

Dali jsme se do debaty v poklidu vkusné studovny.

Zahájili jsme nekonečnou a nekonečně zajímavou sérii našich rozprav o životě.

„Nebudu s tebou o tom polemizovat. Svobodu jsi neztratil,“ říká on. „Svobodným člověkem jsi i *tady*.“

„Nesouhlasím,“ opáčil jsem dotčeně, ale poněkud jsem se zamyslel.

Viděl mi až do morku kostí: „Pleteš se“.

Několik desítek minut poté jsme strávili v bouřlivé polemice.

Jeho přirozená moudrost mě významně oslovovala.

Začal jsem si ho pro sebe nazývat *,mudrcem‘*.

Ze studovny jsem si odnášel dva *,domácí úkoly‘*. Dvě otázky, které se měly nebo neměly stát vstupenkou k debatám s ním:

Co je to svoboda člověka? Jaký je principiální rozdíl v chování a jednání dospělého člověka, v chování a jednání malého dítěte-batolete?

Zpočátku jsem ani tolik nechápal, proč právě tohle mělo být ‚vstupenkou‘ k filozofickým rozpravám s ním.

Později i mně bylo jasné, že nechtěl ztrácet svůj čas s někým, kdo nedokáže přemýšlet o svém nitru. Kdo nedokáže přemýšlet o svém životě. Kdo nedokáže vnímat sám sebe.

Dal jsem mu za pravdu.

Hloubku jeho myšlenek nejlépe pochopí člověk, který je jim otevřený, který je vnímá v plném kontextu, který má už i své bohaté životní zkušenosti.

Některé i neradostné

* * *

Večery jsou dlouhé a já mohl přemýšlet nad domácími úkoly. Je ‚výkon trestu odnětí svobody‘ skutečnou ztrátou svobody? Ztratí svobodu člověk manželským sňatkem? Byla ztrátou svobody fašistická okupace? Získali jsme svobodu z nadvlády komunizmu ‚Sametovou revolucí‘?

V tomhle to asi nebude.

V čem tedy spočívá *svoboda člověka*?

Mé myšlenky mě zaváděly k přírodě. K volné zvěři, k malým dětem, k pračlověku...

Pračlověk asi vskutku *svobodný* byl. Nebyl omezován ničím. Smyslem jeho žití bylo uspokojení *primárních potřeb* člověka. Tomu přizpůsoboval *veškeré* své konání. Pračlověk dělal to, co cítil jako potřebu.

Dělal, *co chtěl*.

Chtěl to, co mu umožňovalo přežít.

Okolnosti ale tehdejšího člověka nutily, aby se části své svobody postupně vzdával. Život v trvalém nebezpečí života ho tížil.

Člověk postupem doby *dobrovolně* vytváří stát. Postupně na stát převádí velký rozsah svého dřívějšího svobodného konání.

Získává však za to klidnější a bezpečnější život. Je ale nucen v rámci dané kultury dodržovat dané zásady.

Dodržovat je z *vlastní vůle*.

Dodržovat je dobrovolně.

Dodržovat proto, že je dodržovat *chce*.

Nemá přitom všem ale pocit ne-svobody.

Nemá pocit nesvobody.

Svobodu neztrácím ani uvězněním, ani manželským sňatkem, ani ztrátou příjmů, ani vážným onemocněním... I v těchto situacích se člověk svobodně cítit může.

Tak v čem tedy svoboda člověka spočívá?

Jak jinak se chová dvouleté dítě oproti dospělému člověku?

Chová se vůbec malé dítě *jinak*?

Zamýšlel jsem se nad tím.

Opakovaně jsem se zamýšlel.

Malé dítě se oproti dospělému chová jinak zcela zřetelně.

Principiální rozdíl ale není v jeho nevědomosti a nezkušenosti.

Je to přece v něčem jiném. V něčem podstatnějším.

Je-li dítě malé, není omezováno – není omezováno *autoritami*.

Není omezováno ničím – skoro ničím.

Dítě má hlad – nají se.

Dítě je unavené – odpočine si.

Dítěti je dobře – hraje si.

Dítěti nevadí, že běhá v létě nahé.

Chce se mu čůrat – vyčůrá se.

Rodič své batole vědomě i nevědomě v ničem neomezuje.

Nejde-li o činnosti a situace, kdy dítěti hrozí něco špatného.

Malé dítě si *dělá, co chce*.

Má malé dítě schopnost něco chtít a něco nechtít? Má. Toto má přirozené – toto má vrozené. Nepotřebuje k tomu ani vědomosti, ani zkušenosti.

Batole má *přirozenou* vlastnost – něco chtít a něco nechtít.

Chce jistojistě to, co mu dělá dobře, co mu dělá radost. Chce i to, co ho uspokojuje v jeho primárních lidských potřebách.

Lidi kolem nevnímá zatím jako autority. Vnímá je jako ostatní rovnocenné tvory. Chce si s nimi hrát, chce se s nimi radovat, miluje je.

Batole *se chová přirozeně*.

Batole dělá právě to, *co chce*.

„To víte, že jsem se zamýšlel,“ oznamoval jsem hned při dalším setkání mudrcovi. „Strávil jsem několik uplynulých večerů zajímavým rozjímáním o podstatě svobody člověka i o přirozenosti malých dětí.“

„V tvém hlase, v tvých očích a na tvém sebevědomém projevu spatřuji, že sis myšlenky urovnal. A k něčemu došel?“

Tak jsem mu tedy přednesl své myšlenky.

„No, a tvůj stručný závěr?“ žádal po mě mudrc.

„Svobodný jsem tehdy, když si můžu dělat, co chci. *Když mám svobodu volby – když si ale přitom uvědomuji nutnost.*“

Pak jsem přednesl své krátké shrnutí k chování batolete: „Malé dítě není na rozdíl od dospělého svázané žádnými autoritami. Dítě se chová naprosto přirozeně. Dělá si to, co chce, co mu přináší radost, co mu přináší sebeuspokojení.“

„Tak jo. Tohle bych také podepsal,“ usmál se mudrc a dlouhým přívětivým pohledem mě ohodnotil. „A máš tedy pocit, že batole se svobodné cítí?“

„Ten pocit tedy mám! Batole se svobodné jistě cítí. Jistě – do doby než ho někdo v jeho přirozených snahách začne usměrňovat. Než ho někdo začne omezovat. Do té doby nemá důvod chovat se jinak než *přirozeně*. Jistě v té době pocit svobody má.“

„Proč myslíš?“

„No, protože batole nemusí dělat to, co nechce –“

„Řekni ještě jednou poslední větu?“

Bez pocitu provinění, nebo něčeho výjimečného jsem zopakoval: „...nemusí dělat to, co nechce...“

Mudrc mi přeříkal s patřičným důrazem na slova *„muset“* a *„chtít“* mou nedokončenou větu: „Ano, dítě *nemusí* dělat to, co *nechce*. Rozumíš tomu, co jsi řekl? Dítě *nemusí(!)* dělat to, co *nechce*.“

Jako bych dostal nakopnutí.

Po těch několika večerech přemítání o svobodě a spokojenosti jsem se pomalu dostával na jakousi rovinu filozofickou.

Začínal jsem přemýšlet i o jednoduchých a samozřejmých tvrzeních a skutečnostech v jejich hlubším významu. Slovo *„muset“* je vlastně strašlivě nebezpečné slovo.

Slovo *„muset“* je slovo deprimující.

Vždyť slovo *„muset“* je slovo jaksi protikladné ke slovu *„chtít“*.

Člověk použije denně ve své mluvě, ve svých úvahách slovo *„muset“* neskutečně často. Ale používá ho *zbytečně* tam, kde slovo *„muset“* být správně nemá.

Kde má být slovo jiné.

Jaké jiné?

„Muset“ – co má to slovo vlastně za význam?

Asi bych to slovo vnímal jako takovou *přirozenou nezbytnost*.

Do tohoto pojetí se mi vejde něco jako *„člověk musí zestárnout“* nebo *„člověk musí zemřít“*.

To bych tak vnímal.

Cítím to jako *skutečnou nezbytnost*. Všichni jsou s tím smíření. Nic se s tím dělat nedá. Nikdo s tím ani nic dělat nechce. Nikdo to nechce změnit. Nikdo nechce změnit skutečnosti, které vnímá jako přirozenou nezbytnost.

A *tento* pohled na danou skutečnost člověka ani nijak *nedepřimuje*.

Jenže – většina našich formulací a úvah, kde používáme slovo „muset“, *nevyjadřuje nevyhnutelnost*, nevyjadřuje přirozenou nezbytnost. A *takové* použití slova „muset“ nás *deprimuje*.

Rozladí nás.

Vědomě nebo podvědomě.

Zatáhne nás do pocitu jakéhosi nátlaku na nás.

Kdo na nás vyvíjí takový nátlak?

Kdo nás takto rozlaďuje?... deprimuje?...

Kdo v nás vyvolává pocit nesvobody? Pocit povinné podřízenosti. Pocit závaznosti, zákonitosti, zodpovědnosti...

Kdo?

Vedle oné *přirozené nezbytnosti* užíváme slovo „muset“ i pro situace a případy, kdy se jedná o naši povinnost, o situaci vynucenou okolnostmi. To je většina skutečností a případů z bezpočtu každodenních našich výroků a úvah: musím jít do vězení, musím jít do práce, musím udělat večeri, musím zavolat mamince...

Mudrc si vyslechl mou neučesanou úvahu.

„A co říkáš na tohle moje tvrzení: v situacích vynucených okolnostmi – nikoliv jako přirozená nezbytnost – nemá slovo „musím“ co dělat.“

Zamyslel jsem se.

„Asi bych s tím souhlasil. Ne že by to bylo bez výhrad, ale souhlasil bych s tím. Čím ale v takovýchto případech slovo „musím“

nahradiť? Nahradit tak, aby to mělo obdobný smysl. Aby mě to přitom nedeprimovalo. Aby to vyjadřovalo, že tohle ‚musení‘ není vlastně až tak nezbytné. Že je to vlastně moje *dobrovolná* činnost?“

Čas byl již pokročilý a my jsme se rozešli.

Večer jsem měl o čem přemýšlet.

* * *

Při následujícím setkání jsem vysvětloval svůj podhled na věc: „Mám takovou úvahu. V případech ‚druhého řádu‘ užívání slova ‚muset‘ necítím neodvratnou povinnost. Necítím v takových případech přirozenou nezbytnost. V takových případech nemusím na sobě cítit žádný nátlak. Žádnou povinnost. Mám v takových situacích *možnost volby*. Já nemusím ani volat mamince, nemusím ani vařit večeři, ani jít do práce, ani konec konců nemusím jít do vězení. Já jsem si ale vědom daných okolností. Daných souvislostí. Ty okolnosti a souvislosti já vnímat chci. Já je chci respektovat. Já je chci dodržet. *Já chci...* Ano, já prostě chci volat mamince, já chci vařit oběd, já chci jít do práce, konec konců chci jít i do toho vězení. Je to moje *dobrovolné rozhodnutí*. Kdybych to neudělal – přijde nejspíš sankce. Stane se něco, *co bych si nepřál*. Stane se něco, co já nechci. *Já(!)* nechci...“

„Souhlasím s tvým pohledem. Dívám se na ‚musení‘ podobně jako ty. Použiji tvé trefné označení ‚muset – druhého řádu‘. V tomto druhém řádu se já vlastně rozhoduji – rozhoduji se dobrovolně. Některé případy mohou tahat za uši, ale v principu běžně používáme slovo ‚muset‘ tam, kde vlastně rozumíme ‚chtít‘.“

„To snad ne.“ pokusil jsem se oponovat.

Zamyslel jsem se.

„Nebo možná ano? Beru to zpět. Asi(?) – možná(?) – bych byl ochoten toto tvrzení přijmout.“

„To jsem nemyslel až tak jako *tvrzení*. Ale nic výstižnějšího mě nenapadá.“

„Ani mě ne. Zkusme to tedy.“

Nahlas jsem vyslovil několik formulací na téma ‚musení druhého řádu‘. Některé případy skutečně za uši tahaly. Ale jenom kvůli zkratkovitému vyjádření dané myšlenky.

Třeba věta ‚chci jít do vězení‘ vyznívá prapodivně. Vyznívá. Ale *jenom* vyznívá. I tahle věta vyjadřuje možnost volby. Do vězení nepůjdu – potom přijde sankce. Sankci si přeji méně než vězení – tedy, rozhoduji se a do vězení jdu. Ze dvou alternativ jsem si vybral. Do vězení jít *chci*.

„Když si tedy promítnu důsledky mého rozhodování a souvislosti mého rozhodování, tak i v těch nejkřiklavějších případech by ta substituce slova ‚muset‘ slovem ‚chtít‘ docela i seděla. Nic nepravdivého mě nenapadá. Přiznávám se. Zatím se ale dokážu ztotožnit spíš s náhradou formulací: ‚*být nucen*‘. Tahle formulace v mých větách ani v mých úvahách na mě depresivně nepůsobí. Nemám pocit nesvobody ve svém konání. Nemám pocit nátlaku na mě. Nemám pocit nedobrovolného podřízení se. Tato formulace sama o sobě jasně vyvolává správnou domněnku, že se rozhodovat mohu. Že mám možnost volby. Že jsem tedy souvislosti vyhodnotil a dobrovolně jsem si zvolil svou variantu.“

„Mám z tebe chlapče radost...“ usmál se. „Z pohledu praktického filozofa je asi na místě nahradit co do významu a souvislosti slovo ‚muset‘ slovem ‚chtít‘. Z pohledu člověka, který se již ztotožnil s vžitými formulacemi, беру i tvou druhou variantu – ‚být nucen‘. Ale řekni mi – proč tohle prodiskutováváme a nebavíme se o něčem jiném?“

„No, já to cítím jasně. Vracím se k těm mým domácím úkolům. Batole se jistě cítí svobodně a jako svobodné dělá právě

a jenom to, co chce. Bude-li si člověk *dělat to, co chce – bude se svobodným cítit.*“

Pak ještě odpověděl na dosud nezodpovězenou otázku, jejíž odpověď mi ale zřejmá byla již delší dobu: „Tedy už je to jasné. Kdo tedy nás rozlaďuje a deprimuje nevhodným používáním slova ‚muset‘? No, samozřejmě – jsme to my sami. *My sami(!)* si navozujeme automaticky *negativní pocity povinnosti a pocity nesvobody.*“

Nebylo, co k tomu dodat.

Rozcházel jsem se a já si odnášel nový ‚domácí úkol‘: život *prá-vě teď a právě tady.*

Rozprava druhá – Tady a teď

Nežijeme přítomným okamžikem. Máme v hlavě chaos. Zapomínáme si vychutnávat okamžiky plánované spokojenosti. Z jakého důvodu si příjemný okamžik dobrovolně kazíme? Spokojenější může být nemajetný člověk než uštvaný, úspěšný podnikatel.

V plynoucích dnech jsem se rád vracel k domácímu úkolu na téma život tady a teď.

Četl jsem to mnohokrát v moudrých knihách.

Léta a léta.

Je to v radách pro manažery – třeba jako obrana proti stresu a tak. Ale i v radách psychologů a myšlenkách filozofů.

Radí to jako prověřenou cestu ke spokojenosti.

Blaise Pascal to v jedné své filozofické ‚Myšlence‘ rozvedl do dvou odstavců: „Nikdy se nedržíme přítomnosti... Minulost a přítomnost nám slouží jako prostředky; jediná budoucnost je naším cílem. A tak nikdy nežijeme, ale doufáme žít, a jak se ustavičně chystáme, že budeme šťastni, nevyhnutelně nikdy šťastni nejsme.“

...a nad tím jsem si uvědomil – jak velikou a skutečnou pravdu ti všichni mají.

Nějakou dobu jsem se na tento fakt pokládal z pohledu psychologů. Ti – zjednodušeně řečeno – konstatují, že žijeme pro dobu současnou.

Nežijeme pro minulost.

Nežijeme kvůli ‚budoucnosti‘.

Žít i v mém pojetí znamená: *cítit se příjemně*.

Není to nepřesné.

Já žiji pro to, abych se ‚cítil příjemně‘.

Promýšlel jsem si to mnohokrát.

Mnohokrát ‚naživo‘ jsem si to na sobě otestoval.

Ano – chci žít příjemně a vědomě či podvědomě k tomuto směřuji ve svém dobrovolném konání.

Dobře tedy.

Tak vycházím z toho, že mým snažením je žít příjemně.

Co všechno se v tom pojmu ‚příjemně‘ skrývá?

Všechno!

Všechno to, co já považuji za důležité (i počasí... i dobrá zpráva z rodiny... i pocit z úspěšně provedené práce... i potvrzení toho, že jsem se v čemsi nemýlil... i... atd., atd.).

Jak ale já trávím každý (volný) okamžik?

Pořád se mi něco honí hlavou.

Je to buď minulost (zpravidla to, co bych dnes udělal jinak, nebo aby něco bylo v něčem alespoň o trošku lepší...) – prostě minulost. Anebo – mé myšlenky letí někam do budoucnosti: co budu dělat třeba zítra, co za týden, za rok...

Minulost.

Budoucnost.

A tohle je skoro sto(?) procent mých každodenních myšlenek.

Často si plánuji okamžik, až budu (*smět být*) spokojený.

Ale až ten ‚plánovaný okamžik‘ nastane – moje myšlenky se v něm ale *nezastaví*. Nevychutnají si ‚naplánovanou radost‘.

Myšlenky už v ten okamžik letí někam do budoucnosti nebo zase zpátky do minulosti. Ale v tomto ‚naplánovaném radostném‘ okamžiku – *v tom okamžiku – já nemám(!) ten předpokládáný pocit spokojenosti*.

Měl jsem ho mít...

Nemám ho!

Udělal jsem snad pro to všechno...

Vydařilo se to...

Ale – v pohodě nejsem...

Ani spokojený...

Natož šťastný...

Co za to může?

Kdo za to může?

Měl bych být spokojený – *nejsem*...

Prostě – já si *zapomenu(!)* ten okamžik plánované spokojenosti *vychutnat*.

Zapomenu na to, že mi *,chtělo být‘* příjemně...

Není...

Není jenom proto, že si onu *současnou* spokojenost nepřipomínám!

Nežiji *tímto okamžikem*.

A chci já vlastně tím okamžikem *žít*?

Jasně, že *chci*...

Proč tedy tím okamžikem nežiji?

Co mi v tom brání?

Kdo mi v tom brání?

* * *

Sešli jsme se na další rozpravě.

Nálada byla pohodová.

Přednesl jsem svou úvahu na téma život tady a teď.

„Není to nemoudré,“ zhodnotil to mudrc. „Tak mi teď ale ještě řekni své shrnutí jenom v pár větách. Trošku jsem se v tom přívalu těžkých myšlenek občas ztrácel.“

„Jak chcete. Jako podstatné vidím: já chci žít pro to, abych se *cítil příjemně*. Tvrdím, že pojem ‚příjemně‘ skrývá *všechno* nutné pro pocit spokojenosti. V každém okamžiku se mi ale něco honí hlavou. Minulost, budoucnost ... *chaos*... *Zapomínám* si okamžik plánované spokojenosti vychutnat... *Nežiji* tím okamžikem...“

„No, mám snad z tvé úvahy odvodit, že nechceš plánovat, že nechceš na nic vzpomínat?“

„Ne, ne... to určitě ne... Tak já to teda upřesním – i pro sebe. Dlouho jsem přemýšlel o pocitu nebo pohnutce, která dělá člověka šťastným. Dlouho... Pochopil jste už, že jsem *daleko* od myšlenek, že štěstí je v majetku. Tak ale, co jiného tedy činí člověka šťastným? *Každá* správná maličkost... Ve své podstatě asi nepůjde o onu konkrétní maličkost. Půjde o to, jak ta maličkost *na mne působí*. I drobná hloupost ve mně může vyvolat *dobrý* pocit. Říkám tomu, že mi to dělá *příjemně*. Moje povaha i věk mě opravňují vychutnávat si třeba i obyčejný zářivě slunný den, poslech krásné skladby, hezký obraz nebo fotku, posezení u krbu nebo sebemenší drobnůstku k svátku.“

„Rozumím, souhlasím. Tak na co si stěžuješ?“

„Ještě pořád mám problémy s myšlenkami. V hlavě mám skoro *pořád chaos*. Myšlenky mi v průběhu dne těkají z jednoho problému na jiný. Těžko je dokážu zkrotit. Stojí to *hodně* úsilí. Jde to, ale ne bez námahy. Nejde to bez trvalého soustředění se.“

„Aha, jsme u toho. Dotkli jsme se jednoho z klíčových faktorů. Chaos – mlhovina – mitote.“

Usmál jsem se.

Slovo „mitote“ jsem poznal v toltécké životní filozofii.

Líbí se mi to slovo.

Často ho používám také.

OBSAH

Zamyšlení první	7
Rozprava první – Vnímání svobody	10
Rozprava druhá – Tady a teď	19
Rozprava třetí – Smysl života	29
Rozprava čtvrtá – Život nebo přežívání	37
Rozprava pátá – Spokojenost a osud	43
REKAPITULACE PRVNÍ	53
Rozprava šestá – Negativní slovo: problémy	56
Rozprava sedmá – Sebedůvěra	61
Rozprava osmá – Spokojenost se sebou	68
Rozprava devátá – Mocná síla vděčnosti	74
Rozprava desátá – Mocná síla relativnosti	77
REKAPITULACE DRUHÁ	83
Rozprava jedenáctá – Lidi si lžou	88
Rozprava dvanáctá – Důvěřuj jenom sobě	98
Rozprava třináctá – Jde mi jenom o mne	104
Rozprava čtrnáctá – Milujte sami sebe	111
Rozprava patnáctá – Soucit a lítost	117
Rozprava šestnáctá – Láska ke zvířatům a vnímání krásna . . .	125
Rozprava sedmnáctá – Láska k druhým lidem	130
REKAPITULACE TŘETÍ	138
Rozprava osmnáctá – Škodlivost zloby	142

Rozprava devatenáctá – Nezávist a nechamtivost osvobozují. .	145
Rozprava dvacátá – Sobeckost a jáství	153
Rozprava dvacátá první – Vnitřní klid	164
Rozprava dvacátá druhá – Meditace	170
REKAPITULACE ČTVRTÁ	176
Rozprava dvacátá třetí – Závěr	178