

Dr. Norbert F. Čapek

K slunnému břehu

Průvodce do radostného života



1939

Nakladatel Edv. Fastr, Praha

PŘEDMLUVA K TŘETÍMU VYDÁNÍ

Ačkoli dřívější vydání, soudě z mnoha děkovných dopisů, došla velké obliby a druhé vydání je dávno rozebráno, nemohl jsem se odhodlati k novému, dokud celou knihu nepřepřeracuji a lépe nesrovnám. Že se tak stalo, je konečně zásluhou i nakladatele. — Pokud se týká obsahu, byly některé nové kapitoly přidány a také uvnitř ponechaných částí provedeny důležité změny. Pořad byl změněn, aby vynikla souvislost celku. Po všeobecném úvodu první kapitoly probíráno obšírněji a uceleně, co je nutno vědět o vnitřním životě, zvláště o podvědomí. Jsou to věci málo známé a přece velmi potřebné, aby čtenář jednak lépe poznal tajemné hlubiny svého nitra, jednak aby s větší sebedůvěrou přistoupil k ovládnutí svých nálad. Většina kapitol je věnována citům a co s nimi souvisí, protože hlavně z nich vyrůstají všechny naše nálady, radostné i nežádoucí. Snažil jsem se psát slohem názorným a proto také uvedl dostatek příkladů a porovnání ze života, aby

i nejtěžší části mohly býti čteny se živým zájmem a porozuměním.

Z předmluvy k druhému vydání uvádím:

Účel knihy je praktický. Jako pokrm hladovému má sloužiti k nasycení, podobně tato kniha o náladě má tvořiti náladu. Co je do pouhého vědění o náladě! Přečíst a odložit knihu je tolik, jako přečíst a odložit jídelní lístek. Moje kniha o náladě je pokrm duševní, který myšlenkami o náladě vytváříme, ochutnáme a přijímáme, abychom se posílili. Myšlenky jsou jako sluneční paprsky. Přečteme si jednou tu a jindy onu kapitolu a necháme se duševně proslunit. Všechno není pro všechny, ale každý najde pro sebe něco zvláštního. To místečko si dobře poznamená a tam se sluní častěji.

Na tomto vydání pracoval jsem v době pro český národ zvláště těžké. Kéž je ono lékem pro mnohé a balzámem na rány srdce! Kéž je sluníčkem, které ozáří a rozjasní život mnohých! Kéž je službou českému člověku, neboť jen tou chtělo být!

Dr. Norbert F. Čapek.

O B S A H

Předmluva	5
O správném postoji	13
Náladu možno ovládat. - Tři typy lidí. - Nejslavnější černocho. - Dvojí postoj. - Epiktét. - Nálady bohatých a chudých. - Urážlivost. - Smích. - Dítě a člověk dospělý. - Brouk v hlavě profesora. - Libůstky lidí. - Měníví jedinci. - Lékař hrdina. - Potká-li tě nezdar. - Lev, který se měl za ovci.	
Utajená inteligence	23
Komenského rada. - Jak člověk tisíc let sebe objevuje a nastavuje. - Objev utajené inteligence a její činnost v těle člověka. - Život buněk, žláz, autonomního nervstva a jejich vliv na náladu. - Jak bylo objeveno podvědomí. - Příklady ovládnutého podvědomí. - Souhrn poznatků o podvědomí.	
Práh vědomí	35
Stupně a příčiny citlivosti. - Obsáhlost nepostřehnutých vněmů. - Co je duševní práh. - Možnost jej snížit a zvýšit. - Čemu podléhá citlivost. - Chorobné stavy u zdánlivě zdravých. - Komplexy z dětství. - Účinky pochovaných zážitků. - Co způsobila změna smýšlení. - Střežený a nestřežený práh vědomí a citů.	

Pitva lidského já 42

Význam a vliv „já“ na náladu. - Je rozdílné od vědomí a osobnosti. - Hranice mezi vědomím a podvědomím. - Podvědomí je funkcí duše. - Jeho přečeňování a podčeňování. - Jak vzniklo a z čeho se skládá. - Záhady duše. - Automatismy a komplexy. - Vědomé měnění „já“. - Vytváření nových „já“ podle vlastní volby. - Cesty k plnějšímu životu.

Skryté touhy a záliby 49

Schopnost voliti city. - Vnitřní rozpory a utajená přání. - Proč nemáme nepříjemné city potlačovat. - Příčiny některých zlostí a smutků. - Skryté kořínky nálad. - Jak sebe v sobě hledat. - Choutky divochů a lidí dnešních. - Americká výstřednost. - Alkoholism a citlivůstkářství. - Záměrná a nechtěná vybjění citů.

Symbyly vnitřních zápasů 58

Vznikání špatných nálad. - Historie dvou učitelek. - Zneužití dobrých a špatných nálad. - Podvědomé zápasy a nežádoucí pomahači. - Hloupá marnivost. - Jak se duševní bolesti proměňují na tělesné nemoce. - Vnitřní konflikty: hochy, lékaře, pokladníka. - Radost nad kornatěním tepen. - Jak ovládat podvědomou inteligenci.

Umění se uklidnit 67

Lodní katastrofa. - Masaryk. - Příčiny neklidu. - Těžké následky rozčilování u mladíka a dívky. - Uklidňování při sedění, čekání, čtení, poslouchání řečí atd. - Jak dáma ochraptěla v kostele. - Co venkovské lidi v městě nejvíce unaví. - Ovládání hlasu. - Lékařka o ženách. - Nutnost rozeznávání účelů nervů a svalů.

Relaxace 77

Vliv žluči, žláz, střev a zubů na náladu. - Vliv spánku a jak jej přivoditi. - Velký význam relaxace. - Výzkumy prof. Jacobsena. - Čtyři druhy relaxace. - Návod z knihy východního Mistra. - Druhý obšírný návod, jak cvičiti relaxaci k různým účelům.

Vliv dýchání na náladu 84

Vliv dýchání na funkce těla. - Souvislost dýchání a duševních stavů. - Rozdílné dýchání při různých nemocích. - Zásady správného dýchání. - Dechová cvičení. - Yogické poznatky. - Čeho se nutno vstříhat.

Ovládané myšlení 91

Černoši a sebevražda. - Význam ovládaného myšlení. - Pánička a psíček. - Je myšlenka výplodem mozku? - Návod k ovládnutí myšlenek. - Jak začít. - Vliv na zdraví. - Luther o myšlenkách. - Příklad pastýře. - Jak naložiti s myšlenkami trápivými. - Rady Mistrů. - Čínský mudrc. - O jasném myšlení. - Staří Bratři čeští.

Síla citů 98

Ohromný význam citů pro ovládnutí nálady. - Tři stanoviska k citům: rozněcování, potlačování, usměrňování. - Příčiny neúspěchů. - Průkopníci a učenci. - O jedech vytvářených zlostí a strachem. - Úspěšní obchodníci. - Význam důvěry. - Dítě vchované v hněvu a bázní. - Kouzelnice láska. - Maeterlinck.

Ovládnutí strachu 106

Proč se bál člověk primitivní. - Objevení účinků strachu. - Kdy se člověk nejvíce bojí. - Jak pařez vyléčil zajíkání. - Proč se pionýr nebojí. - Vliv lásky na odvahu. - Účinky ideálů. - Dvojí svět a dvojí zájmy. - V čem spočívala nepřemožitelnost Stoiků. - Vesmír není nepřátelský. - Proč se nemáme bát.

Ovládnání bolesti 112

Jak výhodně čelit bolesti. - Proč ne silou vůle a napětím. - Dva škodlivé druhy citů. - O nezdravém soucitu. - Ukázka z nemocnice. - Co se děje, když člověk city v sobě dusí. - Jak se zrána naladit.

Mysli radost 119

Různé druhy radostí a smutků. - Jak vzniká pesimistická filosofie. - Úkol náboženství. - Vliv radosti na žlázy, trávení, oběh krve, svalstvo. - Léčivý účinek radosti. - Hymna na smích Horace Traubela. - Výchova. - Jak správně zacházet s utrpením. - O smutku zvláště. - O dalších zdrojích radosti.

Řízená vůle 130

Význam vůle. - Řeči a činy. - Druhy chorobné vůle. - Vlastnosti zdravé vůle. - Vůle rozdvojená a slabá. - Choroba z dětství. - Opilec. - Vrah. - Slabá silná žena. - Halifax a Ghandi. - Tempo a klid. - Je sebevražednost nemocí vůle? - Stojí-li za to žít. - Jak posílit vůli dětí. - Láska a vůle.

Vztah k lidem a nálada 137

Návod k získání lidí a dobré nálady. - Překvapený továrník. - Lloyd George jako rybář. - Potíž Emersona s telátkem. - Pochvala nemluvy. - Nechtěl, aby rodiče věděli, že je bohem. - Citlivá místečka. - Milostpaní. - Jak to dělal Sokrates. - Pokyny pro manžely. - Chyby a láska.

Nálada a únava 145

Zásoby nedotčené energie. - William James a Boris Sidis o nevyužitých silách. - Pravá a falešná únava. - Jak vzniká únava. - Chemické příčiny. - O načínání nových zásob energie. - Únava jako pojistný ventil. - Příklady z války. - Vliv duševních příčin na pocit únavy. - Příklady z praxe. - Bůh není v únavě, ale v síle.

Barvy a nálada 155

Vliv barev na náladu, zdraví, nervy. - Jak různé barvy ovlivňují člověka. - Barvy v ložnici. - Červená, žluté fialová, modrá, žlutá. - Vibrace barev. - Jak zladit bezbarvé okolí. - Vděk moravským Slovákům. - Kroj sasko-altenburský. - Dětský pokojík. - Praha a Vltava v barvách. - Hymnus na barvy.

Vidět krásu 163

Návštěva Neapole. - Děti u výkladů. - Pokrm duše. - Botanik, astronom, anatom. - Skřivánek. - Džbán s vodou. - Svazek klíčů. - Botička batolete. - Krása v neřádu. - Slzy velkých duší. - Umění vidět člověka. - Ošklivé a krásné tváře. - Sedmnácti- a sedmdesátiletá. - Ženy krásnější mužů. - Paní Skłodowska-Curie. - Jiné vlastnosti krásy.

Nálada hojnosti 173

Hospodářství přírody. - Viktoria Regia a rákosí. - Krajana v Americe. - V slovenské chyši. - Básník bídy. - Rutherford a Oliver Lodge. - Atomy. - Plevel. - Úspěšný obchodník. - Semínko. - Radiové vlny. - Občan a domek. - Duch smolaře. - Dni nových příležitostí.

Cesta imaginace 180

Tvářící myšlení. - Příklady lidí s imaginací. - Vesnice u Prahy. - Nedostává se duchovního inženýrství. - Pět stupňů při tvoření nového života podle plánu. - Nový člověk. - Smetišťe v duši. - Co je víc než imaginace. - Nejvlastnější podstata člověka. - Zvyk starých Čechů. - Tělo dílnou ducha. - Velké uvědomení a utišení.

O SPRÁVNÉM POSTOJI

Náladu možno ovládat. - Tři typy lidí. - Nejslavnější černoši. - Dvojitý postoj. - Epiktét. - Náklady bohatých a chudých. - Urážlivost. - Smích. - Dítě a člověk dospělý. - Brouk v hlavě profesora. - Libůstky lidí. - Měníví jedinci. - Lékař hrdina. - Potká-li tě nezdár. - **Lov, který se měl za ovci.**

Emerson napsal: „Chtěl bych všem lidem zakázat špatnou náladu. I když jste někdy dobře nespali nebo vás bolí hlava, ať vás stihne cokoliv, zapřísahám vás při všem, co je vám svaté — zůstaňte klidni a nekažte krásné jitro sobě a jiným! Pokuste se na sebe zapomenout a zahleďte se k azurovému nebi a pozdravte rodící se den!“

Spokojenost člověka, jeho štěstí a dobrá nálada, vnitřní klid a pohoda patří do oblasti citové. Přibližně z 90% bývá veškerá činnost člověka ovládána citem. City se podobají vodě, která způsobí zátopy nebo žene mlýny. Může být studená i horká. Je možno ji osladit, osolit nebo otrávit. Hasí žízeň. Člověk se v ní může umýt nebo utopit. Neumí-li plovat a dostane se do vody, je voda jeho pánem. Ale dobrý plavec plove na vodě, pod vodou, naznak, na boku, vydrží na vodě třeba celý den a stále je pánem vody.

Jako dávní lidé nevěděli, že oheň i vodu možno spoutat, že je možno oba živly spojit a hnát jimi největší stroje, tak mnozí dnes nevědí, že je možno city ovládat a řídit, náladu si volit a plánovitě tvořit.

Jako strom z pudy, vyrůstá z citů dobrá nebo špatná ná-

lada. City a tím i nálady je možno šlechtit a na planý strom nežádoucích nálad naštěpovati radostné.

Důležité je, jak chceme životem kráčet; zdali s humorem a dobrou náladou, anebo s mrzoutstvím a poříkáváním.

Mohli bychom s hlediska citového rozeznávat tři typy lidí. Jedněch všechno se dotkne. Oni umí každý cit náležitě vychutnat. Mají-li smutek, plně a dlouho se mu oddávají a těžko se s ním loučí. Mají-li starost, důkladně ji podchytí a se všech stran jí přinášejí myšlenkovou potravu, aby dlouho žila a neodcházela.

Na opačné straně jsou lidé, kteří se dívají na vše s lhostejností. Všechno prý, co se kolem odehrává, je blázelec nebo komedie. Kdyby i dnes něco změnili — zítra to bude zase jiné — nač se tedy namáhat?

Tito lidé nikomu nepomohou a mnohým uškodí. Chvástají se svojí filosofií, jak je chytrá, zatím v ní není nic jiného, než pohodlí, netečnost, úpadek, slabost, pohrdání lidskou důstojností a božskou jiskrou v člověku.

Třetí typ jsou lidé, kteří si osvojují postoj námi doporučovaný. Nejsou pro bezcitnost nebo lhostejnost diváka, který na svět hledí s despektem. Jejich city jsou jako ovládaný oheň, který slouží jejich potřebám a život zpřijemňuje.

Byly doby, kdy se myslívalo, že člověk se rodí pánem nebo otrokem. A kdo se zrodil otrokem, že jím musí do smrti zůstat. Tak dnes mnozí zůstávají otroky svých nálad, ač by mohli postoupit k mistrovství.

Život místo živoření a radost ze života je na cestě mistrovské. Je to cesta od cizích mínění k samostatnému myšlení, od vnucujících se nálad k vědomému tvoření a ovládnutí své vyvolené nálady.

Tu člověk nemá čas ani chuť, aby nějaký smutek rozebíral, vycitoval a oříkával. Buď s ním půjde těšit někoho ještě smutnějšího nebo uloží jej k ledu, je-li nezbytně nutno jej uchovat, a obrátí mysl na užitečnou práci velkého vítězného života.

Někdo stojí před těžkou situací. Má na vybranou: buď si bude říkat, že na ni nestačí, sedne si do kouta a bude přemýšlet, jak by sám sobě svoji zbabělost omluvil, nebo se podívá na věc lépe a se všech stran, jestli by se přece dalo něco dělat. A potom si řekne: dokázali to jiní, proč ne já? Kdybych i ztroskotal, aspoň jsem změřil své síly s něčím velikým.

Vůle k dobré náladě, odhodlaný postoj k životu ušetří člověku mnoho nepříjemností. Pokochejme se příkladem velkého vychovatele a sociálního pracovníka Bookera Washingtona. Dokázal, že černocho vzděláním a vysokou úrovní může se vyrovnati kterémukoliv bělochu. Byl nejvzdělanějším z amerických černocho a chloubou černocho celého světa. Kromě toho zaujímal správný postoj k životu, jak ukazuje tato událost. Jednou se potuloval po ulicích města, kde byli černoši v opovržení, takže běloch si nikde vedle černocho nesedl. Náhodný pohled na hodinky mu připomenul, že má nejvyšší čas na vlak a že pěšky by se k němu nedostal. Obrátil se na nejbližšího bílého šoféra, aby ho dovezl na nádraží. Ten se začal ošívát, že černocho nikdy nevezl a nepoveze. — Co by v takovém případě udělal někdo jiný? Jaký kalich hořkosti by musel přitom vypít? Ale to by nebyl Booker Washington. S rozmarem jemu vlastním povídá bílému šoféru: „All right, příteli, proto mezi námi nemusí býti nedorozumění. Sedněte si

dozadu jako pasažér a já si sednu za volant a povezu vás!“ Tak se i stalo. Booker Washington v dobré náladě dostihl vlak a šofér-běloch dostal zapláceno, že ho vezl nejslavnější černoch v Americe.

Ke každé věci je možno zaujmouti dvojí postoj: Zlobivý a rozčilený, anebo postoj usměvavého filosofa. Vzpomínám přítele, který šel po chodníku, když kolem jedoucí auto mu postříkalo blátem šaty i tvář. Řekl si: „Je to mrzuté, ale co dělat! Za chvíli to uschne, okartáčuji to a nervy si pohoví.“ Za ním šel občan, nebyl zasažen blátem, ale mohl se rozletět vztekem nad bezohledností automobilisty.

Pozorujeme-li některé lidi, máme dojem, jako by zlobení či trápení patřilo k jejich denním potřebám. Jako by měli na čele napsáno: Není života při dobré náladě a je-li život, tedy s trápením.

Klid hledme zachovat za všech okolností, i když nedosáhneme dokonalosti Epiktéta, známého filosofa starého Řecka. Když mu jeho pán zlomil nohu, řekl klidně: „Vždyť jsem ti povídal, že mi tu nohu zlomíš!“ — K tomu praví Masaryk: „Člověk si může navyknout jakémusi suverénnímu klidu nebo aspoň nedávat najevo rozčilení ve fyziognomii a v pohybech. Já nejsem svou povahou člověk klidný, ale klidu jsem si brzy vůči lidem navykl.“

Je zvláštní, že špatnou náladu najdeme také mezi lidmi, kteří mají všeho dost, a dobrou náladu u lidí, kteří mají bídu. Velmi zámožná dáma vyprávěla: „Proberu-li všechny svoje známé, žádný z nich nebyl šťasten. Jediným šťastným člověkem, kterého jsem poznala, byla naše domovnice. Měla těžký život. Od 13. roku na sebe odkázána, vdova se

čtyřmi dětmi. Na vše hleděla optimisticky. Často se smála, měla všechny lidi ráda, každému ochotně posloužila.“

Někteří lidé jako by všechno brali „z osudu rukou“. Hádali by se o formálnostech a drobnostech, které za týden i jim budou směšné. Z humorné poznámky udělají problém velkého dosahu a z křivého pohledu zosnují tragedii.

Chorobná urážlivost kazí mnohým lidem náladu. Je potřeba vyvinouti smysl pro velkorysost, aby se člověk snadno neurazil a uměl se někdy i sám sobě vysmát.

Není potřeba brát věci na lehkou váhu a všemu se smát; ale je také pravdou, co řekl Thomas Carlyle: „Člověk, který se zasmál, byť jen jednou v životě, nemůže být nenapravitelně špatný. Co všechno zmůže smích! Je klíčem, který nám otvírá cestu do duše člověka.— Ale člověk,“ praví Carlyle dále, „který se neumí smát, je nejenom schopen falše a podvodu, ale možno o něm říci, že celý jeho život byl jediný podvod a klam.“

Je tedy dobré pravidlo, naladit se častěji na humor a brát s humorem věci, které zbytečně bývají přijímány se smrtelnou vážností.

Když dítě má pokaženou náladu a pláče, třesou mu chrastítkem před nose; když to nepomůže, dají mu do pusy dudlík. A jestliže ani to nic nevydá, najdou medvídka nebo tatínka, který začne hvízdát, a nakonec maminka dítě plácne. Ale co dělat s člověkem dospělým? Chrastítka by nepomohlo, ani hvízdání. Opravdu dospělý člověk by si měl říci: „Eh co, to přejde!“ A jde se dál.

Je možno dívat se na přírodu a trápit se, že prší nebo neprší, že mrzne nebo taje. Je možno poslouchat hudbu a radovat nebo zlobit se, že je příliš moderní nebo stará,

smutná nebo veselá. Můžeme jít životem, aniž bychom našli, co by nebudilo zlost nebo smutek, nebo aspoň pohrdání. Ale právě tak, odpovídá-li to našemu postoji k životu, můžeme vidět a slyšet mnoho věcí, které vzbudí radostnou náladu.

Je to jako s lidským tělem. Je-li zdravé, obrátí každý pokrm k svému dobru. Co mu slouží, promění v krev, co neslouží, toho se lehce zbaví. Jinak s tělem nemocným. Při vodnatelnosti přebytečná voda se v něm hromadí. Při cukrovce vše se proměňuje v cukr, co by se mělo obrátit ve zdravou krev. Tak se to má s náladami. Zaujme-li člověk postoj pesimisty, svými černými brýlemi vidí celý svět černě. Optimista vidí růžově i bláto. Když moje babička ztratila zuby, libovala si, že jí tvrdnou dásně a že může jimi i kůrky rozžmolit, namočí-li je do kávy. Tenkrát o umělém chrupu se mnoho nevědělo. Znal jsem starou paní, která se trápila, že jí nerostou třetí zuby. V rodině jednoho podnikatele se trápili, že za poslední rok mohli uložit jenom asi 150.000 K, neboť počítali, že uloží čtvrt milionu.

Jsou dva odlišné způsoby, jak může člověk dobrou náladu vyhledávat a špatné uhýbat. Jsou to zákony, které platí i v jiném směru.

Někdo cítí v těle únavu a usoudí, že by se měl méně pohybovat. Čím méně se pohybuje, tím menší chuť má k pohybu. Nese-li v ruce něco těžkého, ruka ho bolí. Řekne si: „Budu nosit jen lehčí věci.“ Nakonec je mu i hůl v ruce těžká. Jestli však si všimneme člověka, který lehce unese i těžké břímě, je to ten, který si pomalu zvykl těžší a těžší věci nositi.

Podobně někdo by si chtěl zajistit dobrou náladu tím, že by se vyhýbal všemu, co by ho mohlo rozčiliti. Tak to dělal jeden starý profesor. Nesnesl ženu, s kterou už dlouhá leta žil; žili tedy odděleně. Nesnesl křik dětí, proto se na svoje vnučátka díval jen na obrázku. Nesnesl poletování mouchy v pokoji a velmi se rozčilil, jestli se přece moucha objevila. Jednou byl velký shon; sám jako student jsem při tom byl. Pan profesor má prý v pokoji nějakého brouka, zkrátka, něco tam leze a bzučí. Napřed hledal jeden, potom dva, nakonec nás bylo pět, ale nic jsme nenašli. Brouk byl jenom ve fantasmii pana profesora.

Bylo by pochybené, kdybychom se špatné nálady báli. Trochu smutku, trochu trápení a starostí neškodí. Jen kdo měl hlad, ocení dobrou večeři; jen kdo byl unaven, chválí si odpočinek a vyspání. Trochu smutku a starostí postaví dobrou náladu do lepšího světla.

Špatná nálada znamená vždy jisté vnitřní napětí. Člověk to mimovolně vycituje a hledí se ho zbavit. Někdo fotografuje, jiný chytá ryby nebo motýly; jeden hrabě si pořizoval sbírku blech, známý arcivévoda měl museum svaťých Floriánů.

Je tisíce způsobů, jak člověk může napětí uvolnit, jestli hned na to pomyslí. Má-li vztek, může sekat dříví, nosit uhlí anebo něco těžkého zdvihát. Má-li strach, vzpomíná si, jak ve snu měl také strach, až se zpotil, a ráno byl šťasten, že to byl jen sen. Ať to je cokoli, také to jednou nebude víc než sen. Nejpřirozenější a nejúčinnější způsob zbavovati se napětí je ovšem relaxace.

Některým lidem záleží nejvíc na zdraví, jiní tolik o zdraví nedbají, jen když jsou vnitřně šťastni. Chceme obojí,

a spočívá to na stejných základech. Má-li býti léčeno tělo, nesmí zvenčí přicházet otrava. Podobně s náladami. Přijde-li na člověka trápení, zpravidla je způsobily trápivé dojmy zvenčí, kterým se člověk oddal. Jako žijeme v ovzduší radiových vln, tak žijeme v ovzduší lidských myšlenek a nálad. Mozek je antenou i přijímačem. Člověk, který se zlobí, naladil svou duševní antenu na vlnu zlosti.

Nepřestávejme si uvědomovat, že je v naší moci duševní ovzduší tvořit, měnit, zdokonalovat. Někteří lidé žijí jen v cizím ovzduší, nevytvářejí své. Jsou dobří, zlí, smutní, veselí, podle toho, co se kolem nich děje.

V těžkých dobách poznáváme, kolik lidí je samostatných a kolik závislých na cizích náladách. Změní-li se situace, diví se lidé, jak jejich sousedé se změnili. Oni se nezměnili, změnilo se jejich okolí, ale oni jsou, čím byli: kam vítr, tam plášť.

K vytvoření vlastního samostatného ovzduší je potřeba víry, určitosti, rozhodnosti a pevné vůle. Tak se vytvoří duševní hradba a my do hradu svého srdce pustíme jen, koho chceme.

Tady je na místě, abych uvedl historii a postoj lékaře G. Peabodyho, kterou vyprávěl můj a jeho přítel Dr. Lathrop. Peabody vynikal neobyčejně jako lékař. Učinil několik jedinečných objevů. Žil ve šťastném manželství, měl dva roztomilé synáčky. Ve věku 46 let stal se obětí hrozných nemocí, kterou ve prospěch lidstva studoval, aby ji překonal. Sám se nakazil. Ztrácel pozvolna životní sílu, při tom však ustavičně onu nemoc sám na sobě studoval, studentům přednášel, ve své laboratoři pracoval a psal. Když nemohl v laboratoři, psal ještě v posteli, každý den až do dne skonu. Byla tu snaha ovládnouti břímě života.

Přátelé přicházeli a byli velice překvapeni, jak svoji tragedii nesl a jak z ní pro lidstvo těžil. Říkal jim: „Trochu nemoci dobře využitě může způsobit velkou radost.“ Poslední rok svého života nazval jedním z nejšťastnějších.

Ovšem největším činitelem a také největším ziskem byl ten druh duchovního života, ke kterému za své nemoci pronikl. Místo, aby reptal proti ukrutnému vesmíru, který ničí jeho snahy v době, kdy v nejplnější síle slouží lidem, napsal: „Jsou oblasti v lidském duchu, do kterých fyzický svět nezasahuje. Ve své touze po Bohu duše vyrůstá a nachází naplnění nejvyšších a nejvnitřnějších tužeb.“

Dr. Lathrop k tomu podotýká: „Mohl bych snad říci, že nejvyšší věcí při tom je, vytvořit z daného osudu to nejlepší. Raději to přijmouti, než se protivit. Ale v tom je mnohem víc. Můžeš-li vystoupiti až k poznání, že jsi příbuzný s Bohem a že tvoje nejvlastnější poslání zde je, abys projevil, co v tobě je skutečně božského, pak jsi je skutečně naplnil.“ Potom ať jsou to radosti nebo bolesti, vše se stane neocennitelným materiálem pro další zisky. Tragedie v životě tohoto mladého muže stala se příležitostí k projevu největší vznešenosti, jaká v něm byla.

Náboženské poznání probouzí v nás schopnost pohlédnouti za tento pozemský život, za jeho protiklady. Víra v další život velice pomáhá překonat, přetvořit a přetavit i nejstrašnější neštěstí.

Jedním z nejlepších prostředků k ovládnutí nálady je, hodně často sám do sebe se vnořit. Utišit se v sobě. Nevíš, co dál, jsi na rozpacích? Sedni si, utiš se, zastav horečné hledání, nalad' svoji mysl na vlnu žádostivou a zahleď se k horám, na které chceš vystoupit! Jsi skleslý? Odvrát mysl

od všeho, co je venku, co je mimo tebe, neboť venku jsou všechny příčiny tvé skleslosti! Potkal tě nezdar? Začni znovu!

Každý den je nové začínání,
každým jitem den se rodí zas;
přes zármutek všečen, přes zklamání,
přes záhady, které matou nás,
vzmuž se s novým dnem a začni zas!

V široké oblasti naší duše je tolik bohatství a síly, že toho nelze za celý život využít. Lidé si představují Boha příliš chudého a vzdáleného. Lidé se modlí: „Pane Bože, dej tohle, dej ono!“ Jak jim Pán Bůh má dáti, když nechávají ladem, co už jim dal. Zanechme žebráckého myšlení a nářkání, vyzkoušejme síly, jimiž hýří naše duše!

Přiznat se k člověku a věřit v člověka, to není proti Pánu Bohu. Jen proto si lidé představují Boha tak malého, slabého a vzdáleného, že sebe nepoznali. Čím více se však objeví před námi mohutnost a bohatství vlastní duše, tím lépe poznáme velikost boží a tím snadněji udržíme si dobrou náladu.

Chodíme slabí, ubozí a bez radosti, kde bychom mohli s humorem a dobrou náladou raziti nové cesty ke štěstí. Některý člověk podobá se mladému lvu, vychovanému mezi ovci. Když vyrostе, má se za ovci, pohybuje se slabošsky a nemohoucně se stádem. Ale jednoho dne po prvé uslyší v lese mohutný hlas staršího lva a v jeho skryté přirozenosti probudí se pojednou síla a on odpoví hlasem lvím. Od té chvíle je si vědom, že není ovci, ale lvem. Tak rozumíme správnému postoji k životu.

UTAJENÁ INTELIGENCE

Komenského rada. - Jak člověk tisíce let sebe objevuje a nastavuje. - Objev utajené inteligence a její činnost v těle člověka. - Život buněk, žláz, autonomního nervstva a jejich vliv na náladu. - Jak bylo objeveno podvědomí. - Příklady ovládnutého podvědomí. - Souhrn poznatků o podvědomí.

Komenský učil, že „jest člověku nejprve a nejvíce potřebné sám sebe znáti, sám sebe spravovati a sám ze sebe užitek bráti“. „Nejlépe najde člověk sebe v sobě samém, nikde jinde, neboť pak najde snadno v sobě Boha a vše.“

Podarí-li se člověku nahlédnouti hlouběji do vlastního nitra a objeviti aspoň část ohromných sil svého ducha, stane se schopnějším sám ze sebe užitek bráti.

V oblasti našeho bytí, do něhož normálně rozumem a vůlí nezasahujeme, objevujeme inteligenci, která má dokonalou znalost všech věd (chemie, biologie, psychologie, mechaniky atd.), k jaké vědomě až dosud žádný člověk nedospěl.

Činí to dojem, jako by v kosmickém měřítku přihodilo se člověku, co před lety zažil starosta jednoho města. Byl vážený, zámožný a velmi vzdělaný. Kdesi na cestách ztratil vědomí a paměť všeho, čím je a kdo je. Své rodině a rodnému městu se ztratil a tam, kde se mu to přihodilo, byl sobě a jiným lidem člověkem neznámým.

Všechno musil začínat od začátku. Uměl jen, čemu se naučil od doby, kdy se ta změna s ním stala. Měl univer-

sitní vzdělání, ale neuměl číst. Byl dobrým technikem, ale technice nerozuměl. Konal nádenickou práci. Po čtyřech letech za zvláštních okolností jeho paměť se vrátila a znovu zaujal své dřívější postavení ve své rodině, v městě a mezi známými.

Jako porovnání zajímá nás ta část, kdy o sobě nevěděl, kdy všechny tělesné funkce normálně pracovaly, ale duševní obsah jeho předchozího života byl mu úplně neznám. Tomuto člověku, který svou minulost a totožnost zapomněl, podobáme se při narození. Vlastníme ohromnou inteligenci s obsáhlými vědomostmi, ale vědomě začínáme „s ničím“.

K popsání všeho, co dosud člověk o sobě objevil, nestačilo by mnoho obsáhlých svazků. Člověk bude i dále vynalézat způsoby, jak ovládnouti sílu a hmotu, ačkoliv jeho podvědomá inteligence se tím dávno zabývala.

Povšimněme si aspoň některých z těchto věcí. Když člověk s velkou slávou objevil fotografickou čočku a kameru, byla to jen malá částička toho, čím se kdys řídil při vývoji svého zraku. Dávno, než vynalezl telefon a radiové přijímače, bylo vše mnohem dokonaleji instalováno v jeho vlastním těle, neboť celé tělo proniká nejvýš důmyslná soustava telegrafní, telefonní a radiová. Po velejemných spojkách probíhají ustavičně bezpočetné zprávy od mozku ke všem částem těla a zpět.

Člověk mohl vyvinouti schopnost běžet rychlostí antilopy, lítat jako pták, plavat pod vodou jako ryba, ale bylo by to nepraktické. Vymyslel si stroje. Těmi nastavuje svoje tělo. Může je použít a odložit. Vytvořil lodě, aeroplány, ponorky, vidění na dálku, a nevíme, co ještě vytvoří.

Byl jsem upozorněn českým stavitelem, jakým je lidská kostra dokonalým, lehkým, účelným a nejvýš úsporným stavivem a mechanismem, který se i sám opravuje a udržuje. Vedle sterých veledůmyslných mechanismů vytvořil si lidský duch ústřední správárnu, kam se dodávají a odtud vypravují části, potřebné k obnově těla. Vytvořil složitý systém kanalisační, jímž se škodlivé látky z těla odvádějí. Též spalovací systém, jistý druh krematoria, a vůbec vše, co je spojeno s udržováním těla.

Jaká ohromná inteligence jeví se dále v krevní soustavě a jak to vše souvisí s náladami! Má-li někdo na př. špatnou náladu a potřebné k tomu přístroje, může změřit, jak se zmenšil objem končetin, zvláště ramen, a jak se zvětšil objem břicha. Podobné přemístění krve do stěv bylo pozorováno při bázni před operací.

Je zjištěno, že při úzkosti a strachu krev se přemísťuje nejen z povrchu těla do vnitřností, ale také z mozku, takže při velkém leknutí člověk omdlí a přestává cítit bolest. Při špatné náladě překrvují se vnitřnosti a při častém opakování vznikají chorobné stavy. Při dobré náladě se krev stěhuje zevnitř na povrch a zvětšuje objem ramen a způsobuje rychlejší tep. Proto, když někdo nařiká, že mívá často strach, ptávám se, nemívá-li studené nohy. Zpravidla odpoví, že nejen nohy, ale i ruce mívá studené.

Je pozoruhodné, jak orgány těla podléhají návyku. Co jednou delší dobu dělaly, chtěly by dělat věčně. Když někdo špatnými náladami zavinil chorobný stav, tělo se snaží jej udržet a tak se tvoří dispoice ke špatným náladám. Špatná nálada způsobuje další překrvení v jedněch orgánech a nedokrevnost v jiných; tedy nepravidelný oběh krve, takže

člověka někde mrazí a jinde je mu horko a potí se. Tato nepravidelnost podporuje dále špatné nálady a tak vzniká začarovaný kruh.

Veliká, avšak utajená inteligence lidského ducha jeví se také v tom, jak dokonale dovede zpracovat, rozmělnit a rozložit pokrmy a proměnit je v něco úplně odlišného (mouku v krev) a při tom vše přiměřeně rozděluje a v potřebném složení různým orgánům dodává. Duch všechny materiál, který přijímá, si podmaňuje, jej oživuje a každé buňce těla vdechuje svůj život a svoji inteligenci.

V jediném těle oživuje a ovládá lidský duch více buněk, než je lidí na světě. Každá z nich je uceleným organismem. Přijímá potravu, má své trávení, vyměšování a rozplazování, a jak slavný fyziolog Virchov se vyslovil, má i svou dušičku a umí se obdivuhodně přizpůsobovat svému okolí tvarem i činností.

Mohli bychom říci, že každá buňka v miniatuře představuje celé tělo a snad i člověk je nějak představitelem celého vesmíru (mikrokosmos v makrokosmu).

Buňky vykonávají nejrozmanitější povinnosti v těle, jednotlivě i skupinově. Některé tvoří rezervy, jiné vyrábějí šťávy, potřebné v různých částech těla. Některé mají svá stanoviště, jiné jsou v ustavičném pohybu. Některé konají práci poslíčků, jiné uklízeček a opět jiné podobají se policii nebo armádě. Jsou buňky, které při poranění nebo při vpádu jedovatých mikrobů do krve spěchají nasadit svůj život k záchraně těla.

Buňky nervové soustavy nosí poselství z některé části mozku a naopak. Červené krvinky jsou společnými posly těla, plovou v tepnách a žilách, běrou z plic náklad kyslíku

a nesou jej k různým tkáním těla, k jejich oživení a posílení. Na zpáteční cestě žilami odvázejí odpadky z organismu; jako obchodní lodi vezou jeden náklad cestou tam a druhý zpět. Jiné buňky vynucují si průchod stěnami tepen, žil a tkání, aby nejkratší cestou se dostaly, kde je potřebí něco vyspravit.

V každém okamžiku některé buňky se rodí a jiné umírají. Každá část těla se ustavičně mění a jeho tkáň se obnovuje. Kůže, kosti, vlasy, svaly jsou ustavičně vyspravovány nebo předělávány. Je-li tělo zraněno, rána krvácí a bolí. Nervy to oznamují do centrály mozku a důrazně volají o pomoc. Podvědomá inteligence ihned svolává dělníky, ti pospíchají na místo bolesti. Mezitím krev teče z rány a vymývá cizí látky, jež se dostaly do organismu a mohly by způsobit otravu. Ve styku se vzduchem krev se sráží a tvoří náplast. Miliony krevních buněk spěchají vyspravit poruchu a znovu spojit porušenou tkáň. Buňky na obou stranách rány počnou se množit do milionů a postupují ze všech stran, aby se spojily ve středu rány. Činí to dojem nepořádku, avšak v krátké době se ukáže, jak vše směřovalo k určenému cíli. Když potřebné práce byly uvnitř dokonány, žilky, nervy a tkáň plně vyspraveny, počnou buňky kůže dokonávat velkolepé dílo, nová kůže se vytvoří a zakrátko nepoznáme, kde rána byla.

Povšimněme si ještě činnosti žláz s vnitřním vyměšováním (endokrinní) a autonomního nervstva. Zmíněné žlázy jsou nepatrná tělíška. Ještě v minulém století se učenci domnívali, že jsou v těle zbytečná. Jejich vliv je neuvěřitelně veliký. Štítná žláza na př. vytváří v nepatrném množství chemickou látku, zvanou thyroxin. Jestli tělo dostává

málo thyroxinu, vlasy vypadají, kůže schne a tvrdne, celé tělo chřadne, mysl otupuje. Je-li však thyroxinu jen o málo víc, než je normál, stává se člověk podrážděným, nervosním, ustrašeným, těže se mu dýchá, chuť k jídlu je větší, ale zůstává podživěný.

Podobně mají i ostatní žlázy ohromný vliv na tělo. Nej-různější duševní a tělesné stavy bývají jimi vyvolány. Je zvláště pozoruhodné, že tyto žlázy mohou být velmi znatelně ovlivněny duševními změnami. Každé hluboké pohnutí má vliv na některou z nich. Jinými slovy, chemismus celého těla může být od základu změněn různými duševními stavy.

Jako mají tyto žlázy vliv na náladu, tak nálada má vliv na ně. Proto někteří tvrdí, že nálady vznikají jen z tělesných stavů. A jiní, že vznikají jen z duševních příčin. Správné je, že duševní stavy ovlivňují tělo a naopak, tělo ovlivňuje duševní život, a nadto tělesné i duševní (psychické) stavy mohou být ovlivněny duchem.

Podobně jako žlázy má také autonomní nervstvo ohromný vliv na zdraví těla a náladu. Ovládá vnitřní orgány těla, srdce, vnitřnosti atd., kontroluje svaly, které nepodléhají naší vůli. Chceme-li zdvihnouti ruku nebo přejít pokoj, rozhoduje o tom naše vůle. V tom případě mozek signalisuje nervům a svalům ruky a nohou, aby vykonaly naše přání. Nic podobného se neděje s autonomním nervstvem. Není činný z podnětů naší vůle, ba soustředíme-li se na ně neuměle, porušujeme jeho činnost.

Autonomní nervstvo je nanejvýš citlivé k duševním stavům. Strach, rozčilení, smutek mají na jeho činnost velmi nepříznivý vliv. Vypjaté duševní stavy, jako velká bázeň nebo prudká zlost, mohou tuto činnost i zastavit. V psy-

chických laboratořích bylo experimentálně zjištěno, že velké vzrušení zastavilo trávení, ovládané autonomním nervstvem.

Nezapomínejme, že nejen žlázy s vnitřním vyměšováním a autonomní nervstvo, ale celé tělo ve všech částech a funkcích bývá ovlivňováno duševními stavy.

Jako rozeznáváme dvě nervové soustavy, podobně rozlišujeme dvojí činnost naší duše, až do té míry, že to činí dojem dvou různých duševních činitelů. Ve skutečnosti jsou to jen dva póly jednoho ducha, pól vědomý a podvědomý.

Všeobecně řečeno, vědomý pól zabírá rozumovou činnost, vůli a rozhodování, ovládání rukou, nohou a řady jiných tělesných orgánů. Svaly ovládané vědomým pólem liší se barvou i tvarem od svalů ovládaných pólem podvědomým. Tento podvědomý pól ovlivňuje vnitřní orgány, ony složité pochody při trávení, činnosti srdce, dýchání, činnost jater, ledvin, střev a pod.

Všekerou činnost podvědomého pólu duše nazýváme krátce podvědomí. Připomeňme si, co vedlo psychology k poznání, že existuje podvědomí.

Předně zapomínání. Kam se podělo, co jsme zapomněli, a kde se vzalo, když jsme si to připomněli?

Za druhé: všechny vnitřní tělesné pochody, jako dýchání, činnost srdce atd., pokračují, když spíme nebo jsme v bezvědomí. Někdy lidé dokonce rozřeší těžké úkoly ve spánku a při probuzení to zjišťují.

Za třetí: v horečce lidé vyprávějí věci, o nichž při obyčejném vědomí nevědí. Známý je případ dívky, která v nemocnici v bezvědomí vyslovovala dlouhé partie hebrejské a řecké. Když se pozdravila, nemohla si vzpomenouti na jediné slovo řecké nebo hebrejské. Bylo zjištěno, že sloužila

u duchovního, který každé ráno čítával půl hodiny nahlas staté v oněch řečech. Jeho hlas pronikal do kuchyně, kde děvče pracovalo. Nebylo u ní ani stopy po vědomém učení a pamatování si těchto řečí. V horečce, kdy obyčejné vědomí bylo zastřeno a v nečinnosti, její podvědomí uvolnilo obsah, který kdys podvědomě zachytilo.

Za čtvrté: podobné případy jsou známy u osob hypnotisovaných, které v hlubokém spánku mluví věci, o nichž při vědomí nemají potuchy. Často po probuzení nechtějí ani věřit, co vyprávěly.

Za páté: dalším faktem je posthypnotická sugesce. Osobě hypnotisované se řekne, že za hodinu po probuzení z hypnosy postaví židli na stůl. Po probuzení neví nic o tom, co jí bylo uloženo, avšak po uplynutí jedné hodiny půjde a postaví židli na stůl.

Za šesté: další doklady máme v chování osob, které byly uspány chloroformem nebo podobným způsobem.

Po těchto zkušenostech psychologové došli k závěru, že vedle obyčejného vědomí, jehož obsah je majiteli znám, je oblast podvědomá, jejíž obsah bývá neznámý. A právě tento neznámý obsah mívá velký význam pro zdraví a nálady člověka.

Stručně a souhrnně řečeno, do podvědomé oblasti patří: ústředí a kontrola autonomního nervstva a vše, co souvisí s činností srdce, ledvin, jater, s dýcháním, trávením atd. V našem podvědomí je též uloženo všechno, co jsme kdy zapomněli. Můžeme přijímat nová fakta, protože do podvědomí ukládáme, co právě nepotřebujeme. Tam, jakoby v archivu, zůstává vše uloženo, dokud nějakým vhodným způsobem to není znovu vyvoláno.

V našem podvědomí jsou i události, které jsme si přáli zapomenout, buď proto, že nás trápily nebo že nám byly nepříjemné. Nechceme si je připomínati a tak postupným potlačováním dostávají se z vědomí do podvědomí.

V našem podvědomí mohou býti nadto zaznamenány zážitky, které naším vědomím vůbec neprošly, jak o tom svědčí tento fakt: Osoby, které přišly k úrazu, třeba při srážce automobilu, pamatují všechno, co se s nimi dělo před úrazem, ale co se dělo v době, kdy byly v bezvědomí, o tom nemají zdání. Ať jakkoli se namáhají, nic o tom nevědí. Jsou-li však uvedeny do hypnosy, je možno z jejich podvědomí vyvolati všechny podrobnosti, jež se udály s nimi a kolem nich, když byly v bezvědomí.

Posléze je podvědomí skladištěm biologické paměti. Nosíme v sobě paměť všech rodů, s nimiž jsme tělesně v souvislosti. Je to paměť, která se týká vývoje, jímž určitý rod tělesně prošel. Tak v některém rodě jsou lidé velcí nebo malí, světlé nebo tmavé pleti, širokých nebo úzkých tváří atd. A procházel-li ten rod delší čas určitou kulturou, znaky té kultury jeví se v tělesném zevnějšku. To je biologická paměť. (Přitom pomímám paměť čistě psychickou, která se týká duševního vývoje před narozením.)

Co je tímto popisováním podvědomé oblasti naší duše pověděno? Především, že člověk má v sobě nesmírně bohatý a složitý svět, že jen nepatrnou část sama sebe si uvědomuje a že rozum všech učenců za tisíce let stačil poznati jen malou částku toho, co se v mysli a těle člověka odehrává.

Děje se s námi něco velkolepého a nejvyššího inteligentního; my rozumem a vůlí zpravidla k tomu nepřispíváme a přece

konáme to my a nikdo jiný. Jenže, řekneme-li „my“, je to mnohem širší oblast, než zač sebe běžně máme, je to nesmírně víc než to, co konáme vědomě.

Kdybychom lépe znali sebe a onu širokou oblast své inteligence, jež je ve spojení s inteligencí vesmírnou, pracující v celé přírodě, jak krásné, pružné, mladistvé a zdravé zůstávalo by naše tělo do vysokého věku!

Mohli bychom mluvit o podivné rozpolcenosti lidského ducha, která se jeví v tom, že naše vědomí ví tak málo z toho mnoha, co se v nás a s námi děje a jen pracně a nedokonale se dovídá o činnosti v oblasti podvědomé.

Osobní vědomí je pouze funkcí a poslední vymožeností lidského ducha. Člověk byl tímto novým přínosem tak oslněn, že dlouho nic jiného neviděl a nepoznával. A když začal objevovat, nevěděl, že objevuje jenom sebe.

Tato obsáhlost inteligence našeho ducha nutkala k domněnce, že to je přímé zasahování samotného Boha a že to nejsme my. Tomu odporuje fakt, že mylným zásahem našeho rozumu a vůle, hlavně však sugescemi, tato podvědomá inteligence se dává zmásti.

Na místo mnohých uvádíme aspoň jeden příklad takového zmatení. Vynikající lékař a učenec Karel Schleich, žák slavného fyziologa Virchova, o tom vypravuje následovně: Velmi zámožný obchodník, který svou kancelář osobně řídil, přišel ke mně jednoho dne a úpěnlivě prosil, abych mu odňal celou ruku. Bodnul prý se perem do prstu a ví, že musí zemřít na otravu krve. Byl bych se smál, kdyby strachem zkřivené tahy obličej toho muže nebyly všechny posměch udusily. Vyprávěl, že už byl u několika předních chirurgů, ale všichni odmítli amputovat mu ruku. Mám se

nad ním smilovat a ruku mu v nadloktí odejmout, neboť to v ní už cuká a zlobí. Ani já nemohl jinak, než s vynaložením utišujících slov, jakých jen jsem byl schopen, poslati ho domů. V týž den večer jsem ho navštívil a nezjistil jsem žádné stoupání teploty, ani nejmenší znaky otoku nebo zánícení na malé ráně, kterou jsem ostatně dobře vyčistil, vysál a zavázal. On však byl nesmírně rozčilen a volal: „Proč mi tu ruku nechcete amputovat? Mohl bych být zachráněn.“ Následujícího dne ráno byl mrtev. Můj přítel Dr. Langerhans provedl obdukcí. Žádná infekce ani otrava krve, vůbec žádná příčina smrti. Moje diagnosa — smrt z hysterie.

„Jak si máme tyto věci vysvětlit?“, ptá se Dr. Schleich. A na dalších příkladech obšírně vykládá, jak se idea může zhmotnit a jakou ohromnou schopnost má lidský duch. Nebýtí příkladů, které markantně svědčí o obsáhlých možnostech lidského ducha, ale současně o jeho velkých omylech, myleli bychom, že to nejsme my, ale nějaké božstvo mimo nás.

Tyto omyly lidského ducha jen proto uvádím, abych zdůraznil ještě více jeho veliké a nevyužité možnosti. Je to naše část božství a na nás záleží, jak správně a hojně tohoto majetku využijeme.

Podvědomá oblast našeho ducha podobá se někdy nestřeženému hradu. Jestli se majitel o něj nestará, snadno se stane rejdištěm nežádoucích živlů, po případě i skladištěm pohozených věcí. Jsou však způsoby, jak tomu zabránit, jak své podvědomí ovládat a své nálady vědomě tvořit. Člověk se pak stává skutečným pánem ve svém nejvlastnějším domě i za nejtěžších okolností.

Jsou známy případy velkolepého uplatnění této zásady. Jistý profesor vrátil se z války úžasně rozbit a žije v soustavě

protés, ale uchvacuje jako literární historik svojí učeností a básnickým vzletem.

Je znám český historik, který téměř pozbyl zraku. Deset let nečetl žádné knihy, jeho paní mu předčítala. K tomu onemocněl chorobou páteře a byl nucen ležeti dlouhé měsíce bez hnutí. I krmiti ho museli. Ale za těchto deset let tělesné bezmocnosti stal se uměleckou veličinou známou celé Evropě a svůj osud nesl úžasně vyrovnaně; pracoval, četl, myslil a diktoval.

Američanka Helena Kellerová ztratila v útlém věku zrak i sluch. Dorozumívali se s ní signály fukanými do dlaně. Našla však úžasnou učitelku, Miss Sullivanovou, která se jí cele věnovala a učinila z této bytosti, žijící ve věčném temnu, bytost mluvící, znalou jazyků a studovanou, dokonce spisovatelku. Helena se vdala a vedle jiných krásných knih napsala jednu zvláště hodnotnou: „O optimismu“.

Tito vítězové života mohou nám zdravým býti často vzorem. Ale ptám se: je nutno, aby člověk byl krutě postižen nějakým tělesným nedostatkem, chce-li sáhnouti k nevyužitým oblastem ducha a uplatnit své schopnosti více než bývá zvykem?

Shrneme-li dosavadní poznatky o podvědomí, shledáváme:

1. Každý z nás vlastní síly a inteligenci, která je příbuzná s mocí a moudrostí Nejvyššího.
2. Člověk může tyto schopnosti své duše buď rušit nebo k svému prospěchu využít.
3. Čím lépe poznáváme tyto síly, tím schopnějšími se staneme pro tvoření radostných nálad a udržování zdraví, svěžesti a pružnosti do vysokého věku.

PRÁH VĚDOMÍ

Stupně a příčiny citlivosti. - Obsáhlost nepostřehnutých vněmů. - Co je duševní práh. - Možnost jej snížit a zvýšit. - Čemu podléhá citlivost. - Chorobné stavy u zdánlivě zdravých. - Komplexy z dětství. - Účinky pochovaných zážitků. - Co způsobila změna smýšlení. - Střežený a nestřežený práh vědomí a citů.

Někteří lidé jsou citliví jako vlasek v hodinkách; při nejmenším dotyku každý nerv v jejich těle se otřásá. Jiní jsou citově tak otužilí, že svou písničku budou hvízdát doprovodem k trhání skály dynamitem.

Protože citlivost jeví se v rozmanitých podobách, velmi záleží na tom, abychom rozeznávali chorobnou přecitlivělost k věcem, kterých si jiní lidé nevšímají, od zdravých citů.

Mnozí se ovšem domnívají, že jejich citlivost je vrozená nebo že je chorobou, které se nelze zbavit, leč by někdo učinil epochální objev nejzvláštější nemoci, kterou, pochůzaje Saulem, trpěli kdys jen králové.

Citlivost nemá překročiti jisté meze, aby místo k užítku nebyla ke škodě. Přijímáme tak ohromný počet vněmů ze světa nás obklopujícího a v hlubinách našeho podvědomí děje se tolik věcí, že je těžko míti o tom jasnou představu.

Zdá se, že není žádných hranic pro dojmy, které může naše podvědomí vnímat, přijímat a zodpovídat bez našeho vědomí. Naproti tomu naše vědomí snese jen jistý počet dojmů a je-li míra překročena, nastává porucha v nejruznějších podobách nervosity a špatných nálad.

Jen si představme, co se děje každých pět minut, když jdeme po ulici. Sta obrazů odráží se ustavičně na sítnici našeho oka. Naše oko vidí každou linii v tvářích okolodoucích, každou drobnůstku jejich oděvu, ozdobu na domech, vyvěšený štít, věci vyložené v oknech, dlažbu ulice, koleje a vozy a celé tucty jiných věcí. Uši slyší každý zvuk v obvodu slyšitelnosti, každé zazvonění a zatroubení, hlas lidí, kroky jejich a šustot jejich šatů. Kůže cítí, je-li chladno nebo teplo a čich zachycuje hojnost všelikých zápachů. Některá část podvědomí cítí dotek dláždění ulice podpatky bot, dotek šatů na těle, pohyb a polohu celého těla a sotva vzpomínám na nekonečný proud zpráv a dojmů od všech orgánů těla a všech psychických vlivů.

Z těchto vněmů jen malinká částička zaujme naši pozornost. Co nás zajímá a nějak se vnucuje, to v běžném slova smyslu vidíme, slyšíme, vnímáme. Vše ostatní vnořuje se do podvědomí, aniž by vzbudilo zvláštní pozornost.

Málo lidem je povědomo, že nic se v jejich organismu neděje, o čem by podvědomě nevěděli. Práci podvědomí zvláště nápadně je vidět u náměsíčníka, když kráčí po střeše, aniž by obyčejné vědomí o tom vědělo; a může spadnouti, vzbudíme-li náhle toto vědomí.

Podvědomá inteligence musí vědět, jak mnoho světla vstupuje do očí, aby zornice stáhlo nebo rozevřelo, po případě víčkům dalo signál ke stažení záclon. Musí vědět, jak mnoho krve stoupá do žaludku, do hlavy nebo do nohou. Je-li kůže zvenčí podrážděna zimou, vysílá více krve z nitra těla na povrch. Jestli se ruka více namáhá, posílá více krve do svalů ruky. Musí vědět, jak mnoho okysličeného vzduchu vstupuje do plic a zda se jedy vyměšují a vydechují.

Vše se děje zpravidla skrytě, aby vědomí nebylo obtěžováno.

Přicházíme k bližšímu popsání prahu vědomí, což je v této souvislosti věc zvláště důležitá. Pochopiti plně, co je práh vědomí a jak jej lze snížit nebo zvýšit, je jedním z hlavních poznatků živého umění a mistrovství nad náladami.

Boris Sidis ve svém díle o základech normální a abnormální psychologie nazývá stupeň, až ke kterému buňka je citlivá a reaguje na určité podráždění, prahem podráždění nebo prahem stimulačním. Jako vítr musí dosáhnouti jisté prudkosti, má-li vehnati dešť přes vyvýšený práh dovnitř domu, podobně počitek musí míti dosti síly, aby překonal překážky u prahu vědomí.

Tento duševní práh nemívá vždy stejnou výšku. Bývá zvýšen nebo snížen duševním automatismem, závislým na obsahu našeho vědomí a dále na zájmu, jež jistým věcem přikládáme. Prudkost čili intenzitu podráždění nemůžeme kontrolovati, avšak zájem, který něčemu přikládáme, patří do oblasti svobodné volby.

Každý má na vybranou, kterým myšlenkám a tělesným podrážděním chce přáti, anebo které chce od prahu vědomí odháněti. Je možno zvýšiti práh vědomí, vystavěti před ním násyp lhostejnosti k jistým vzrušením, zavřítí duševní brány a stáhnouti záclony. Anebo lze snížiti práh vědomí, že nepatrné svrbění kůže cítíme jako píchání špendlíkem.

Jsou prahy vědomí, které se mění často a lehko. Je-li někdo hladov a jídlo mu chutná, práh vědomí je hodně snížen. Jestli však se člověk dosyta najedl, musí pokrmu býti velmi lákavé, aby ještě vzbudily jeho pozornost, neboť práh

vědomí v takový čas je velmi vysoko. Sedlák má zájem o hospodářství, proto přes práh jeho vědomí se velmi snadno dostane něco, co je v souvislosti s jeho zálibou. Módní dáma má velmi nízký práh vědomí pro všechno, co se týká módy. Ziskuchtivý chytne se na všechno, na čem by se dalo něco vyzískat. Ctižádostivý je nakloněn slyšet o svých dobrých vlastnostech. Jinými slovy, náš charakter spoluurčuje, jak se nás něco dotkne, zdali nás něco zajímá nebo nezajímá.

Kdo si navykl věnovati přílišnou pozornost pochodům ve svém těle, neodolatelně bude své tělesné pocity zveličovat, až dospěje tam, že nepatrná zpráva z podvědomí projeví se jako pobuřující symptom. Kdo si navykl napínat pozornost, aby zachytil každý podezřelý šramot v tělesném organismu, bude často vystrašen nějakým lomozem a zdánlivým nebezpečím.

Jestli někdo dovolí celé řece jistých podráždění, aby se přelévala přes práh jeho vědomí, ať se nediví, začne-li se topit v špatných náladách. Bude-li nadto se radit s několika lékaři, méně svědomitými, než je pravidlem, stane se mu jako paní, které každý řekl něco jiného, až konečně věřila, že má ischias, srdeční vadu, neurastenii, kornatění cév a že se může zbláznit.

Anebo mohl by se octnouti v posici zdravého, červeno-lícího a duševně čilého pána ve velmi zodpovědném postavení, který mě ujišťoval, že trpí na vysýchání míchy, že není něco v pořádku s jeho srdcem, že je v nebezpečí se zbláznit a nejvíc že ho trápí, že není schopen se oženit. Myslel vše vážně a jsem jist, kdyby tomu byl ještě rok věřil, všechny z obávaných věcí by se byly postupně dostavily vlivem autosugesce.

Je jisto, že citlivost podléhá z velké části našemu osobnímu výběru. Ptáme se tudíž, co určuje ten výběr? Příčinou přecitlivělosti bývá často abnormální touha po pozornosti. Člověk cítí v některém ohledu nedostatečnost, která ho zamrzí. Snad tu nespokojenost potlačuje. Vznikají pak různé podněty ke konání něčeho, co vzbudí pozornost, jakou si člověk vědomě ani nepřeje. A přece může přinášeti nějaký druh požitku.

Jinou příčinou přecitlivělosti bývá komplex z dětských let, kdy si člověk navykl, aby na něj byl brán neobyčejný ohled. Též to může býti pocit, že není dost milován a povšimnut. Anebo přál si míti někoho zvláště rád, ale našel porozumění. Tak ztrácí pomalu zájem na všem jiném kolem sebe a svou pozornost a citlivost obrací k pěstění nějaké slabosti, která vyvolává sama sebou pozornost a potřebu zvláštního posluhování.

Tak u mnohých vyvíjí se přecitlivělost k zevním podrážděním, nebo bolest, pálení nebo píchání, jichž kořeny vězí pod prahem vědomí.

Způsob, jakým se jistá sensitivnost nebo citlivost jeví, bývá nahodilý. Zakládá se obyčejně na tělesné nevolnosti, která jen náhodou byla spojena s věcí, s kterou vnitřně nesouvisela. Na př. někdo pocítil nevolnost při otevřeném okně. Vlivem starých pověr a sugescí spojil ve své mysli nevolnost s průvanem a bojí se průvanu víc a víc, takže cítí píchání, postřehne-li, že soused má okno otevřené.

Někdo pocítí nevolnost při jídle. Při tom upoutá jeho pozornost kousek jídla a ihned vznikne sugesce, která způsobuje nevolnost pokaždé, kdykoli takové jídlo uvidí. Někdo už z dětství chová odpor k jídlu, které mu bylo

sugestivním připodobněním k něčemu odpornému zoškliveno.

Jisté slečně při zpívání prostředních rejstříků se stahovalo hrdlo a měla pocit, že se dusí. Nejpodivnější však bylo, že mnohem těžší dolní i vysoké rejstříky zpívala s lehkostí a nikdy při nich onoho nepříjemného pocitu neměla. Psychoanalytickým šetřením se zjistilo, že vyšla z rodiny, která její touze nerozuměla; když se začala učit zpěvu, byla z domova provázána výčitkami, jež v ní vzbudily velkou lítost, jež jí hrdlo stahovala. A protože tytéž svaly v krku, které se stahují při lítosti, jsou činny při zpívání prostředních rejstříků, začaly se jí tyto svaly stahovat, kdykoli chtěla zpívat prostřední rejstříky.

Nejeden bolestný pocit zakládá se na dávno pochovaných zážitcích. Hysterické osoby trpí většinou následkem nějakých vzpomínek.

Ať jakékoli pohnutky způsobují přecitlivělost, přece jest ona velmi neuspokojivým vyjádřením nitra. Nestáváme se tím šťastnějšími ani důležitějšími. Člověk může změnou smýšlení a převýchovou najíti mnohem lepší a krásnější vyjádření sebe.

Není potřebí podrobovat se slabostem, špatným náladám a pocitům, které z toho či onoho důvodu se přivěsily na naše proměnlivé „já“ a provádějí s ním svůj čertův tanec. Je známo dost případů, jak lidé se osvobodili od přecitlivělosti a utrpení. A co mohli oni, to může každý, kdo se odhodlá vítězit.

Dívka, která mohla jísti jen tekutou stravu, byla tak nemohoucí, že její dvě sestry, které chodily do práce, musely ji obsluhovat jako malé dítě. Pouhá změna smýšlení u ní

způsobila, že jedla všechno, obstarávala domácnost a styděla se, že se nechávala předtím tak obsluhovat.

Jakýsi doktor v době, kdy pracoval na osmém vydání jedné ze svých knih, byl v tak ubohém stavu, že nosil dvojí spodní vlněné prádlo z bázně před nachlazením. Nosil vatu v uších. Cítil bolest při doteku šatů, tak citlivá byla kůže na celém těle. Svaly u krku měl tak slabé, že neudržel rovně hlavu. Trpěl stálou únavou a zácpou. Když se podařilo změnit jeho smýšlení, omládl o 20 let a vysmál se svým nemocem.

Na světě jsou dvojí lidé: jedni otročí svým citům, druzí nad nimi vládnou. Jedni mají práh vědomí nestřežený a jsou vězni ve svém vlastním domě; jiní povznesli svoje vědomí nad všední trampoty a zlosti a žijí v jasu slunečních paprsků dobré nálady.

PITVA LIDSKÉHO JÁ

Význam a vliv „já“ na náladu. - Je rozdílné od vědomí a osobnosti. - Hranice mezi vědomím a podvědomím. - Podvědomí je funkcí duše. - Jeho přeceňování a podceňování. - Jak vzniklo a z čeho se skládá. - Záhady duše. - Automatismy a komplexy. - Vědomé měnění „já“. - Vytváření nových „já“ podle vlastní volby. - Cesta k plnějšímu životu.

„Já“ člověka je středem jeho radostí a žalů, bojů a starání, štěstí a neštěstí. Někdo se oddává opilství jen proto, že se při tom cítí silnější, že jeho „já“ bývá povzneseno nad obyčejné pocity. Většina rodinných nesvárů mívá své nejvlastnější příčiny v tom, co si ten který o sobě myslí. Podobně neshody v kancelářích, v dílnách, spolcích atd.

Lidské „já“ je rozdílné od vědomí. Život duše jeví se v různých vědomích: v nevědomí, v souvědomí, v podvědomí a v nadvědomí. Vědomí našeho „já“ předcházelo všeobecné vědomí, jak můžeme pozorovati u každého dítěte. Nejprve mluví o sobě v třetí osobě — a teprve později objeví se prvý zákmit vědomí jeho „já“.

Lidské „já“ je také něčím úplně odlišným od osobnosti. Ta objímá všechno, čím člověk je a čím žije, kdežto „já“ je toliko jedním z projevů osobnosti.

Naše „já“ má své sídlo na hranici mezi vědomím a podvědomím, jak bylo zjištěno narkosou a také jinými způsoby. Při pomalé narkose, za účelem takového studia konané, jeví se následující pochod:

Nejprve ztrácí člověk smysl pro místo, potom pro čas,

kausality (příčinnost a účinky), poznávání, sluch, zrak, hmat, potom obrazotvornost, na devátém místě ustupuje souvislé myšlení. Teprve na místě desátém ztrácí člověk vědomí svého „já“. Potom následuje vstup do podvědomí. Podobný postup lze pozorovati při umírajících. Naposled zaniká činnost srdce.

Naše „já“ — a to zdůrazňuji — je toliko jednou z funkcí naší duše, i když velmi důležitou. Je to funkce časná, pozemská, měnivá — a řekl bych, že i v mnohém ohledu klamavá.

Zdá-li se, že lidské „já“ trochu podceňuji nebo ponižuji, zdůrazňuji, že bývá přeceňováno, přehodnocováno, ba zbožňováno, že se s ním tropí modloslužba, že bývá vydáváno za alfu i omegu, počátek i konec lidského bytí, a že jsem vzhledem k tomu oprávněn ukázati, že zabírá v myslích lidských příliš velké místo tam, kde by nemělo, a naopak.

Učiníme dobře, když svému „já“ občas připomeneme, že tu nebylo, když jsme se narodili, že se ztrácí při spánku, že se scvrká na nulu v hypnose, že je potlačeno u náměsíčníků při jejich nočních pochůzkách, že je možno ho zaplašiti narkosou, zkrátka, že je něčím fysickým, od tělesných stavů závislým, že má jen dočasné a obmezené úkoly a že má jenom tolik moci a práva, kolik mu přiřkneme. Naučíme se rozlišovati mezi představou svého „já“ a svým nejvlastnějším bytím, které je mnohem vyšší a širší. Naše nejvlastnější bytí má moc i právo kdykoli a kterékoli „já“ svrhnouti a nové „já“ nastoliti.

Lidské „já“ je především výslednicí společenských vztahů a dojmů, kterými jsme sebe s okolním světem spojili. Naše „já“ se ustavičně modeluje, přetvořuje a přizpůsobuje.

U mnohých i pouhá změna šatu, civilního nebo uniformy, působí na zbarvení jeho „já“. Jestli někdo byl povýšen, zbohatl, obdržel čestný titul, obyčejně to poněkud, a někdy hodně, pozměňuje jeho „já“.

Jsou lidé, kteří si své „já“ ukovali na kovadlině tvrdého sebezapírání a cílevědomé sebekázně. Je to jejich nejvlastnější „já“, a kdyby je rozkrájel, to „já“ jiným nebude, a kdyby jim nabízel všechny poklady světa, na tom „já“ by se nic nezměnilo.

Jsou jiní — a těch není málo — kteří mají své „já“ prodejné. Někteří prodejní nejsou, ale jejich „já“ plove na vodě jako smetí. Neví, čím je a co je. Něktěrych lidí „já“ podobá se egyptské mumii nebo panáku z kamene, tak jsou konservativní!

Je zajímavé sledovati, jak lidské „já“ vzniká. Kdybychom je porovnali s kobercem z mnoha kousků, našli bychom, že jedna část je vzata ze zvyků, představ a pojmů domu rodičovského. Jinou část dodali kamarádi, jinou škola, jinou církev, jinou různé pudy, jinou povolání, politika, národnost, rasa, stav, četba, složení těla, zdravotní stav, podnebí, okolí, životní zkušenosti atd.

Jádro našeho „já“ tvoří zpravidla naše největší záliba. Je-li člověk lakomý, zabírají peníze a co s nimi souvisí jeho mysl především, takže čím dál více se ztotožňuje s penězi a oceňuje sebe množstvím nabytých peněz. U jiného to může být něco jiného, jako pohlavní pud, parádivost, panovačnost atd., nebo také nějaký životní ideál, s kterým se člověk ztotožnil.

Po stránce biologické možno se přesvědčiti, že nejen každá buňka v těle jeví do jisté míry samostatný život, ale

i různé skupiny buněk. Žlázové buňky jako by měly svůj stát, který se dal do služby celého organismu tělesného. Podobně buňky nervové, mozkové, svalové, krevní, kosterní a jiné. Všechna tato soustátí našeho těla, všechny biliony jednotlivých buněk různě seskupených, mají svou ústřední vládu v podvědomí.

Tím přicházíme k záhadám duše. Podle jistých zákonů tvoří se v podvědomí tak zvané automatismy a komplexy a každý z nich podobá se politické straně ve státě, která usiluje o nadvládu, o svrhnutí toho, čemu říkáme „já“.

Každý takový komplex může se proměnit v „já“ a vydávat se za zvláštní osobnost. Obyčejně převládne jeden komplex, a sice ten, který je podložen nejsilnějšími zážitky a pudy.

To nevylučuje vzbouření, převraty a revoluce. Stává se, že zesílí najednou více komplexů a nastane porucha, takže člověk slyší v sobě hlasy jakoby různých osob. Někdy bývá „já“ se svého trůnu svrženo a některý z potlačených komplexů dostane se na trůn a dá si zvláštní jméno. To vše se děje, když člověk sebe nezná, své nálady neovládá a své „já“ vědomě nepřetvořuje. Za nejvýznamnější a za nejúčinnější duševní činnost považují vědomé a úmyslné tvoření, změnění nebo docela svržení našeho „já“ a nastolení jiného, lepšího.

Zažil jsem něco podobného třikrát ve svém životě. Ve svém osmnáctém roce prožil jsem dopodrobna všechno, čemu se říká obrácení nebo znovuzrození. Ona zkušenost obsahovala všechny prvky vědomého vytvoření nového „já“, jenže každý z těch prvků měl tehdy jiné jméno, než jakých užívá moderní psychologie. Vlivem přednášek, rozmluv

a čtení vytvořila se nejprve představa toho nového „já“, při čemž bylo stále útočeno na staré „já“. To, co mohlo také postupovati vývojově, zvolna, událo se, aspoň v mém vědomí, pojednou. Vždy jsem čekal, že něco zvláštního se stane, nějaký zázrak, a v té chvíli že svleču starého člověka a obléknu nového. A to se také jednou stalo. Ve svém vědomí jsem se odtrhl od staré představy o sobě a ztotožnil jsem se s novou představou, před tím vytvořenou. Zažil jsem veliké vzrušení, radost a vůbec vše, co jsem si představoval, že musím zažít a co jsem slyšel od druhých, že zažili. Všechny zhuštěné a nahromaděné sugescie staly se pojednou účinnými — ovšem, více v mém vědomí, neboť vytvoření charakteru vyžaduje čas a úsilí. To si mnozí „obrácení“ neuvědomili a proto i výsledek byl neúspěšný. Právě tak jako vlivem sugescí může si člověk představovati sebe horším, než je, může po svém přerození považovati se za lepšího, takže se jeví mezi starým a novým „já“ mnohem větší propast, než odpovídá skutečnosti.

Po druhé, když mi bylo 35 let. Byla to psychologicky nejvýš zajímavá zkušenost. Tenkrát jsem to nazýval „křest Duchem svatým“. Žil jsem tehdy celý týden pod vlivem nejsilnějších náboženských sugescí, jaké si může člověk představit. Nechyběly posty a celonoční modlitby uprostřed mnoha vážných mužů stejného smýšlení a se stejným očekáváním. Stav, po kterém jsem dlouho toužil, k jehož dosažení jsem podnikl cestu do Anglie k tak zvaným Keswickským Revival meetings, se skutečně dostavil a žil jsem potom asi pět týdnů jako u vytržení.

Po třetí jako unitář, než jsem se odvážil jít zpět do vlasti a započítí práci, kterou konám. Rozdíl od předešlých zku-

šeností byl v tom, že jsem vše prožíval na základě svých vědomostí a zkušeností psychologických, že to nebyl stav dále přechodný, o který bych se musel báti, a konečně, že pozitivní hodnoty byly nejen znásobeny, ale také rozšířeny o schopnost působiti léčivě na různé duševní stavy jiných. Kromě toho dostavila se větší schopnost k tvořivé práci. Zkrátka lepším poznáním a ovládnutím hlubin vlastní duše a zákonů, podle kterých Bůh s člověkem pracuje, mohu dnes konati více práce s menší námahou než kdykoli před tím.

Podobné přerody, transformace duševní, pozorujeme jmenovitě u všech silných náboženských osobností. Je mezi nimi ovšem veliký rozdíl a nechci je stavěti na jednu úroveň. Je však nepopíratelné, že Budhovo obrácení má něco podobného s Ježíšovým zápasem na poušti, než se dal Janem pokřtiti. Obrácení Pavla má podobnost s obrácením Tolstého. Apoštol Petr prožil tři přeměny v Novém Zákoně napověděné.

Avšak takový přerod může prožít člověk sebeprostší. Je žádoucí, aby každý vědomě vycházel „ze sebe“ tak často, kolikrát se mu podařilo vytvořiti si vyšší a životnější představu svého „já“, s kterou se pak v náporu veškerého mravního úsilí ztotožní a na této úrovni zůstává, než se mu podaří učiniti další krok kupředu.

Viděl jsem v životě mnoho takových přeměn. Obrátili se opilci; zanechali starého života zlostníci a prchlivci; vešli do nového života vášnivci všeho druhu; staří pesimisté stali se optimisty; osoby obtížené svými a jiných lidí starostmi osvobodily se a mnohé, co je dříve zajímalo a otravovalo, je více nezajímá. Ještě mnohem více je těch,

kteří se uzdravili z různých neduhů a chorob, jejichž kořínky měly původ duševní. Nejvíce je těch, kteří žili spokojeně, ale jsou dnes o mnoho šťastnější a jejich život je více těšný, neboť se naučili žít životem plnějším, krásnějším, vítězným.

Přicházíme na svět s dispozicemi k vítěznému a krásnému životu, ale tyto dispozice je nutno podnítit, aby se uplatnily. Darmo se dítě narodilo s očima a schopností vidět, bylo-li ponecháno navždy ve tmě. Ono potřebuje podráždění slunečními paprsky. Tak je s uchem a s každou jinou vlohou. Čím více a krásnějších podnětů člověk měl, tím více schopností k plnějšímu životu v sobě probouzí.

Jiné podněty vyvolá hřbitov nebo nějaká hřbitovu podobná společnost a docela jiné podněty vzbudí bublání potoka, vůně lesa, zpěv ptactva nebo společnost, která pěstuje tvůrčí život.

Největší chudobou není nedostatek hmotných věcí, nýbrž nedostatek podnětů k probuzení sil a schopností dřímajících v nás. Bohatým je, kdo svými probuzenými a vypěstovanými vlohami nachází mnoho styčných bodů se světem vůkol a mnohostranný poměr ke všemu, co jej obklopuje. Chudým je boháč, který má málo vztahů k skutečnému životu. Hyne uprostřed hojnosti. Kolik smyslů člověk probudil, tolik nových světů se mu otevřelo.

Člověk se sobeckým „já“, v snaze, aby mnoho jen pro sebe získal, čím dál více ztrácí, protože jeho „já“ má čím dál méně skutečných, živých vztahů k životu. Ale čím více paprsků lásky ze sebe k druhým vysílá, tím více své „já“ rozšiřuje a širšími oblastmi sympatií je spojuje a tím více zakouší jednotu veškerenstva.

SKRYTÉ TOUHY A ZÁLIBY

Schopnost voliti city. - Vnitřní rozpory a utajená přání. - Proč nemáme nepříjemné city potlačovat. - Příčiny některých zlostí a smutků. - Skryté kořínky nálad. - Jak sebe v sobě hledat. - Choutky divochů a lidí dnešních. - Americká výstřednost. - Alkoholism a citlivost-kářství. - Záměrné a nechtěné vybíjení citů.

Je možno, aby člověk měl něco rád, o čem je přesvědčen, že to nenávidí?

„Jsem hrozně vzteklý,“ povídá mi jistý obchodník, „povězte mi, jak se té neřesti zbavím!“

„Přestanete býti vzteklým, až se vám vzteklost přestane líbit,“ zněla moje odpověď.

Udiveně se na mne zahleděl a povídá: „Nedovedu si představit, jak bych tuto vadu mohl ještě více nenávidět. Po každém výbuchu mě chytne lítost.“

Odpovídám: „I tu lítost máte rád, jako opilec kořalku.“

Nyní nevěděl, je-li to žert nebo myslím-li to vážně. Myslel jsem to velmi vážně a jeho vzteklost zmizela, jakmile se mi podařilo ho přesvědčit, že ji přece jen míval rád i s lítostí a s veškerým vzrušením, které s tím souviselo.

Jistá paní po každém výbuchu své prchlivosti mohla si oči vyplakat — a přece prchlivost i s těmi proudy slz patřila k domnělým nezbytnostem jejího duševního života, asi jako u jiného klení nebo cigareta. Poznala se a tím se vyléčila.

Dobře vím, jak těžko někdo uvěří, že má zalíbení ve svých

nepříjemných pocitech. Je to jako s některým jídlem nebo pitím: člověk si je oblíbí, i když ví, že mu škodí. Neříkám, že je miluje s celou svojí bytostí, ale tvrdím, že něco v něm vždy je, co ty nežádoucí pocity si zvolilo a jim přeje.

Je skutečností, že my sami rozhodujeme o tom, které duševní stavy a s jakým citovým zabarvením v nás získají převahu.

Člověk, který ví jak chtít a opravdu chce, může si voliti stav myslí, jaký má nejraději a který nejblahodárněji působí na jeho tělo a duši i na jeho okolí.

Moderní psycholog řekne: „Pověz mi, co cítíš a já ti povím, kdo jsi. Pověz, co miluješ, čeho se bojíš, co tě hněvá nebo rozčiluje a já popíši tvoji povahu, tvoje chování a tvůj zdravotní stav.“

Kdo se nechává strhnouti svými city, strhuje spolu všechno ostatní: nervy, mozek, žlázy, vůli, rozum. Každý nervový invalida, každý trápením zešedivělý, každý dlouhým staráním v obličeji zvráskovatělý je toho svědkem, jak duševní stavy, citová vzrušení a životní názory zasahují ho celého.

Zpravidla člověk těžko uvěří, že má schopnost ovládati svoji náladu. Všechno nasvědčuje tomu, že je tak nevinný svými náladami, jako že někdy prší nebo sněží. Podle jeho názoru nálady nemají kořenů v ničem, co by mohlo býti v dosahu osobní kontroly, ale jsou něčím zvenčí vnuceným; asi jako když zloděj se vloupá do domu nebo drahota změní ceny potravin.

Opak je pravdou. Většina v nás se vyskytujících rozporů pochází odtud, že člověk zůstává sám sobě neznámou pevninou.

Apoštol Pavel výstižně popisuje tento rozpor, když praví: „Ne, což chci, to činím, ale což v nenávisti mám, to činím.“ Výklad pro tento vnitřní boj měl Pavel ovšem jiný, než jaký podává moderní psychologie. Dnes víme, že vnitřní rozpor povstává z konfliktu mezi pudovými přáními, zakotvenými v podvědomí a mezi našimi vědomými ideály.

Každá nálada je zpravidla výsledkem naší volby.

Nálady, kterých vědomě neschvalujeme, odpovídají nějakým utajeným přáním v nás, s nimiž jsme se plně nevyrovnali, které potlačujeme a vyhýbáme se energickému vypořádání na otevřeném poli svého denního vědomí.

Ať si to připouštíme nebo ne, každá nálada, kterou ve svém vědomí odsuzujeme, může jen proto trvati, že některé části v nás přináší uspokojení a že je vybíjením citů, s nimiž se něco v nás nemůže rozloučit.

Nezapomínejme, že oddávání se jistým citům, tedy i citům škodlivým, vytváří v nás návyk, duševní automatism, který s každým novým vybitím stává se silnějším a neodbytnějším.

Pracovati násilně proti nežádoucím náladám nic nepomáhá. V té chvíli, kdy si řekneme, že žádný nepříjemný pocit a žádné přání, které se v hlubinách našeho podvědomí skrývá, nechceme potlačovati, ale naopak, že si chceme přiznati a vyznati i to nejskrytější, v té chvíli — může to býti tichá chvíle zpytování sebe — naše podvědomí přestane před námi tajiti své hlubiny a nastane leccos, čemu se podíváme. Tak mnohá touha, která nám byla protivná a byla potlačena, vyjde na povrch, některá snad z doby dávného dětství. První věcí jest tudíž odhaliti sobě a uznati sám před sebou ony skryté kořínky a příčiny špatných nálad.

K usnadnění onoho zpytování sebe uvedeme několik druhů kořinek, jež v podvědomí se rády udržují a způsobují nežádoucí výrony citů a vášní.

Častým zjevem bývá dětinský hněv. Pozorujeme-li dobře dítě, když se zlobí, shledáme, že svým rozčilováním chce utéci od nepříjemného faktu nebo chce zakrýti své chyby. Je to jakýsi druh sebeobranu slabého.

Nejvíce se rozhněvá, kdo nejvíce cítí svou nedostatečnost, byť i jen podvědomě. Nejméně se hněvá, kdo si je vědom své síly a převahy. On má blíže k smíchu nežli k hněvu. Jakýsi pocit, že nejsme viděni v příznivém světle nebo že se něco ubírá našim právům, že jsme v něčem přemoženi, slabí, ne dosti respektováni, může tu působit.

Někdo zase chce vzbudit podivný druh soustrasti se sebou samým. Ovšem, kdyby někdo přišel a řekl: „Přijměte moji upřímnou soustrast“, ještě více by se hněval, a přece v podstatě o jiného neběží, než vyvolati zlosti, smutkem nebo jinou negativní náladou jakousi soucitnou kondolenci. Rozhodneme-li se, že nechceme v žádné formě vzbuzovati lítost nebo soucit, zbavíme se potřeby těchto trapných pocitů a „sebeofňukávání“.

Tím není řečeno, že si člověk nemá za žádných okolností postěžovat nebo přijati povzbuzení a potěšení. Bývá dosti těžko najíti pravou hranici mezi ofňukáváním a důstojným pohovořením o jistých zkušenostech životních.

Jiný druh přecitlivělosti a podrážděnosti bývá výsledkem vnitřního napětí, způsobeného touhami, jež nedošly uspokojení a vymáhají si uplatnění. Je-li člověk vnitřně zneklidněn, že si nemůže opatřiti šaty, jaké by chtěl; že se nemůže ukázati ve společnosti, jak by si přál; že nemůže dosíci

vzdělání nebo postavení po jakém touží; nebo je-li jeho žádost po druhém pohlaví více vystupňována, nežli okolnosti nebo různé ohledy nebo etické cítění připouští; nebo hoří-li člověk touhou po rodině, domácnosti, po cestování nebo po vyniknutí v nějakém oboru — uvnitř v duši nastává vzrušení a neklid, který se stupňuje každou novou myšlenkou a představou, jíž onu touhu živíme.

Takového napětí snese člověk zpravidla jen jistou míru; a je-li ta jednou překročena, při dost nepatrné příležitosti vybijí se na povrch. Vybití může se jeviti v nejrozmanitějších formách.

Můžeme se sami a mohou se i naši přátelé klamati o nejvlastnější příčině naší podrážděnosti, rozčilenosti, nervosnosti, prchlivosti a mrzutosti, zkrátka o špatné náladě. Kdo si dá na sebe pozor, brzy sezná, jak před každým výbuchem cítil jakýsi tlak uvnitř, který se stupňoval, až malá jiskřerka postačila k výbuchu.

Vzpomeňme ještě jedněch kořinek špatných nálad, které velmi často se vyskytují. Jsou to různé stavy bázně, strachu a zbytečných obav.

Kdykoli někdo upadne do abnormální bázně, jeho přátelé mu domlouvají, aby použil rozumu a vzdal se bázně. Leč jak můžeme někoho žádati, aby se bránil, když bojuje ve tmě? Jak žádati, aby se nebál, když věc, které se bojí, je jen symbolem toho, čeho se vlastně bojí!

Místo dlouhého vymlouvání prospěje často mnohem více několik málo slov, jako: Narovnej páteř! Neboj se! Dupni si! Hlavu vzhůru! Ono to zase přejde!

V jiných případech si práci usnadníme, když se nám podaří odhaliti tajné příčiny zbytečných strachů, když si

uvědomíme, co je vlastním základem oněch obav. Takové poznání samo o sobě bývá často nejlepším lékem. Kořínky v podvědomí ukryté často ihned uvadnou, jakmile se dostanou na povrch vědomí.

Jestli u někoho na př. pohlavní pud byl vydrážděn až na jistý stupeň a potom potlačen, uvádí v činnost žlázy, které jsou v souvislosti s bázni. Do vědomí ovšem přichází toliko obava nebo hrůza před nějakým neštěstím, jako kdyby člověk měl potmě sestoupiti na stupínek, kterého není. Při tom lze stopovati zvláštní vnitřní boj, jež si každý hned nedovede uvědomiti a který se jeví v tom, že potlačenný pud hlásí se znovu a vyvolává dvojí vzájemně si odporující bázeň: jednak strach z toho, co by se mohlo státí, kdyby byl ukojen, a co nastane, nebude-li ukojen. A čím více se tlačí na povrch, tím větší tlak nastává proti němu a stupňuje napětí, které se vybíjí v strachu. Ten může se však odíti v zhmotnělou podobu, jako tlak v hlavě, zádumčivost, klackovitost a jiné. Ovšem, jestliže se člověk naučil svůj pud sublimací čili zjemněním převáděti na jinou, vyšší úroveň, nemusí pod jeho tlakem ani tenkrát trpěti, když pud v primitivní podobě neukojil.

Abnormální bázeň, nechť sebe více se obrací na něco mimo nás, ve své podstatě je vždy bázni před něčím, co je v nás samých. Každá přílišná bázeň je v úzkém spojení s nějakou touhou, která je v rozporu s naším mravním cítením nebo s naší osobností, hledíme-li na ni jako na celek.

Jakýsi dvacetiletý mladík se obviňoval, že byl oním lupičem, který ve 12 letech se vloupal do jistého obchodu a zabil majitele. Taková vražda se skutečně stala a vrah zůstal nevypátrán, ale nikdo na světě nebyl vraždou méně vinen,

než onen tichý, nesmělý, něžný dvacetiletý mladík. Jak mohlo vzniknouti takové sebeobviňování a přivéstí ho až k šílenství?

Příčinou byla potlačená touha v něčem vyniknout. Byl to potlačovaný pud po nějakém hrdinství, po sebeuplatnění, který nakonec zvolil takový nevhodný projev, že mladík chtěl býti raději považován za lupiče, nežli za osobu úplně neznámou.

Každá touha a každý pud jen potud mohou nás trvale zatěžovat, dokud jim přisuzujeme nějakou oprávněnost, dokud jim nadřuzujeme, i když víme, že jsou v rozporu s lepší stránkou naší osobnosti.

Nejsme docela bez účasti na tom, co se děje v našem podvědomí. Měsíc obrací k nám vždy jen osvětlenou polovici své koule, ale neosvětlená koná pohyb s sebou a má spolu vliv na příliv a odliv moře. Neosvětlená část měsíce podobá se podvědomí a my se nemůžeme vymykati zodpovědnosti z jeho činnosti.

Nemusejí to býti zlé nebo nečisté pudy, které se chtějí vybiti. Nejsme stvořeni pro výstřednosti. Ale jsme-li delší čas příliš vážnými, ztrnulými, smutnými, nepochybně dostaví se svým časem vnitřní tlak a způsobí vybočení opačným směrem. Kdo si nerozumí, odnese to mnohdy velmi těžce.

Máme příklad u dětí. Počítáme-li s jejich dětskou přirozeností a necháme jim volnost, která umožňuje nevinná dobrodružství, nemusíme se tolik báti, že nás někdy překvapí dobrodružstvím nežádoucím. Člověk nemiluje jednotvárnost. Potřebuje čas od času nějakou rušnou změnu.

Od nepaměti člověk jevil tyto choutky. Divoši mívají

občas své divoké noční tance. Latinští národové konají své pouliční maškarády. Američané, národ jinak tichý a pracovitý, mají své zvláštní dny, ve kterých bychom Ameriku nepoznali. Hluk, křik a střelba na ulicích, házení růží a pentliček! Nejpodivnější skupiny v přestrojení. Elegantní dáma módně ustrojená kráčí po ulici a má u nohy přivázaný kravský zvonec. Pán důstojného vzhledu lomozí řehačkou, až uši zaléhají. Dlouhé umělé nosy a šaškovské čepice jsou velmi hojné. Též alegorické vozy nebo celé průvody maškar.

Kdo rozumí psychologii jednotlivce i davu a má vyšší etické vědomí, bude takové občasně výjevy raději vidět než naše nekonečné rozčilování pro nic.

A jako celí národové mají své způsoby, jak proraziti hráz všední jednotvárnosti, tak i jednotlivci. Všichni potřebujeme občas udělat něco zvláštního. Jak takové vybočení bude vypadat, záleží pak na našem uvědomení, na charakteru a svědomí a ještě na jiných vlivech zakořeněných v podvědomí a na způsobu, jak je dovedeme ovládat.

Mezi nejméně vhodné způsoby, jimiž lidé občas prolamují zeď všednosti, patří hněvání a mrzutosti všeho druhu. Jsou lidé, kteří čas od času musí se s někým pohádat nebo někoho od plic pomluvit, až na něm nezůstane ani chlup dobrý. To všechno plyne z jednoho pramene.

Mezi alkoholismem a citlivůstkářstvím je více podobnosti než je patrné na první pohled. Chronický alkoholism má tentýž původ jako chronická bázeň nebo zlobivost. Jeden se koupá v alkoholu, druhý se opíjí otrávenou citovostí. Po opilosti je bolení hlavy a lítost jako po výbuchu zlosti nebo pláče.

Každý si volí svůj způsob vybíjení citů. Jen jedno připoštím každému, kdo tvrdí, že svůj způsob vybíjení citů si nezvolil: že nevolil vědomě. Kdykoli se objeví vášně, kterou nedovedeme kontrolovati, odpovídá nějaké podvědomé části naší osobnosti, která volí a rozhoduje o způsobu vybití; a tomu chceme předejiti, v tom se chceme převychovat. Přejeme si, aby vždy a ve všem a zvláště o našich náladách jsme rozhodovali vědomě tou lepší, vyšší, božskou částí své osobnosti.

Svou náladu si můžeme vybrat. Zvolme si tedy náladu veselou, vybíjme své city ve zpěvech a v úsměvech a v přemáhání všelijakých hloupostí, jež by chtěly naše staré, podvědomé a k zlosti nakloněné hlubiny vydráždit k výbuchům.

Jestli jsme se dost vyžili v projevování nálady veselé, radostné, nadějně, laskavé, usmívavé, jestli jsme dost často udělali něco, co jiní lidé nejsou dosud zvyklí dělati, jestli jsme se dost často cvičili v ovládání nálady směrem pozitivním, můžeme býti jisti, že pro mrzutosti a strachy nezbudeme místa ani citového ohně, aby se mohly uplatnit.

Naše city a vášně, naše náladové síly podobají se moři, po němž plují lodi. Moře je někdy tiché, někdy rozbouřené, ale to nerozhoduje o směru, kterým se lodi ubírají. Za starých časů bouře na moři věštila zkázu. Dnes i v bouři na moderní lodi vyhrává hudba veselé písně a kormidelník řídí loď s jistotou a klidem. Této moderní lodi podobá se člověk, který se stal pánem svého podvědomí a svých nálad.

SYMBOLY VNITŘNÍCH ZÁPASŮ

Vznikání špatných nálad. - Historie dvou učitelek. - Zneužití dobrých a špatných nálad. - Podvědomé zápasy a nežádoucí pomahači. - Hloupá marnivost. - Jak se duševní bolesti proměňují na tělesné nemoci. - Vnitřní konflikty: hochy, lékaře, pokladníka. - Radost nad kornatěním tepen. - Jak ovládat podvědomou inteligenci.

Ovládnutí nálady není věci okamžiku. Je to stav, který stále vytváříme. Také nemoc mívá svoji delší nebo kratší historii, nežli propukne na venek. Obyčejně nepatrná příčina způsobí viditelné propuknutí nemoci, dávno neviditelné připravované a přece lidé se domnívají, že ona nepatrná příčina celou chorobu najednou způsobila.

Špatné nálady mají též svoji historii, než vstoupí do vědomí a na povrch tváře. Bývá to poslední kapka, která způsobuje, že hrníček přeteče. My však, abych mluvil obrazně, býváme nakloněni se domnívati, že ona poslední kapička naplnila celou nádobu.

Tak se stává, že muž byl třeba celý den rozčilován a vysiloval se, ale jeho energie stačila, neboť byla vždy provázena myšlenkou, že před cizími v obchodě by si uškodil, kdyby povolil. Zůstává příjemným a zdvořilým až do konce. Ale pak se cítí vyčerpaným a přijde domů. Nepatrná věc mu přijde do cesty, snad slovíčko, a celá jeho nevole, nashromážděná za celý den, propukne v podobě výčitek a hněvu.

Podobně u ženy. Měla trápení s dětmi, starosti s penězi

nebo něco jiného. Je sama, musí situaci ovládnout. Ale když přijde muž domů, má pocit úlevy a snad by si chtěla o svých trampotách pohovořit, ale znenadání vyskytne se poslední kapička, která přeplní hrníček, mléko překypí na ohni vznícené nálady a způsobí nepříjemný zápach po celém domě.

Ovšem, kdyby si tuto častou historii oba uvědomili, jednak by v sobě nehromadili nepříjemné nálady nebo by jim dávali patřičný průchod, nebo by cvičením v relaxaci a dáváním si vhodných sugescí ustavičně se vyrovnávali a nestrádali v sobě výbušné látky.

Studoval jsem život dvou učitelek. Obě byly rozené matky a rok za rokem, měsíc za měsícem potlačovaly v sobě mateřský pud. Nastalo zeslabení, vyčerpání, znervosnění a co bylo potlačeno, projevovalo se při sebe menší příležitosti; jenže u každé z nich jiným způsobem. Jedna spojila s mateřským pudem žárlivost, závist, bořivost a při každé příležitosti působila dětem ve škole dokonce i muka.

Druhá učitelka spojila pud mateřství s blahovůlí, s ideálním světovým názorem o bratrství a sounáležitosti všech lidí a použila každé příležitosti, aby prokázala dětem nějakou zvláštní pozornost. Kam šla, tam ji děti doprovázely, až konečně založila útulek pro opuštěné děti, kterým se cele věnovala. Jedna a táž síla vytvořila za stejných okolností nálady nejvyšší šťastné a blahodárné.

Je známo, jak lidé dovedou využití dobré nálady druhých osob, aby z ní těžili. Ale naše podvědomí umí využití špatné nálady, aby nám zdánlivě prospělo, mezitím co nám škodí. Podvědomí má své nejhlubší základy v pudech a zvycích, které jsme zdědili z dob divošských a předdivošských

a které máme společné se zvířetem. Odtud lze vysvětliti kousky, které s námi někdy provádí.

Tak třeba muž chce jíti do hospody, ale žena ho chce míti doma. Muž si nechce s ženou rozlít ocet a potlačuje touhu po hospodě. Rád by šel, to si doznává, ale nerad by s ženou měl nedorozumění. Uvnitř nastává tlak a jeví se v podráždění. Postačí maličkost a vyvine se velká scéna. Muž a žena se pohádají a důvod pro cestu do hospody je tu.

Ještě jiný příklad, který je značně odchylný a přece patří do téže kategorie. Byl uveřejněn ve vědecké revui, obírající se očním lékařstvím. Jistý muž oslepl. Oči měl zdravé a přece neviděl. Ukázalo se, že choval nějaký čas v sobě přání, aby nemusel svoji ženu ani vidět, neboť její jednání bylo mu velice odporné. Jakmile celý podvědomý komplex, který slepotu způsobil, mu byl přiveden k vědomí a když našel účinnější způsob se svou ženou se vyrovnati, nabyl opět svého zraku.

V tomto případě podvědomí pomohlo onomu muži k dosažení cíle tím, že schopnost vidění přerušilo porušením jistých psychofysických spojení, ale za jakou cenu!

Anebo člověk může býti posedlý marnivostí, aniž by to chtěl připustiti a přece ta marnivost může se státi rozhodujícím činitelem v tvoření jeho špatných nálad. Poslouchal jsem čtyři muže. Povídali si, že vychovávají své děti jen častým a důkladným bitím. Z jejich půlhodinové rozmluvy jsem vycítil, že ti muži si zakládali na tom, jak své děti řezou. Byl to jistý druh marnivosti, kterou by nepřipustili, kdyby jim to někdo pověděl. Ale cítili uspokojení, že mají moc nad někým a že se ví, jak jsou přísní a jak umějí dítěti „nařezat“.

Z podvědomých příčin bývají vyvolány různé nemoce. K politování jsou lidé, jichž si v rodině nikdo nevšimne nebo kterým se příliš mnoho ukládá. Potlačují v sobě lítost, zlost nebo bázeň a jejich podvědomí vytváří pak takové podmínky, že celý dům se začne o ně zajímat, pro ně se začne jinak vařit, k vůli nim se zastaví budíček atd. Jsem toho vzdálen, abych myslel, že nemoc, která v tom případě vypukla, není skutečná. Jistě je. A milý pacient nemá ani tušení, jak se o něj jeho podvědomí stará, aby si ho každý lépe a něžněji všimal.

I to se stává, že pacient nestojí o to, aby si ho někdo zvláště všimal, že mu postačí uspokojivé vědomí, že má něco zvláštního, co jiní nemají.

Poznání, že uspokojení lze dosáhnouti také cestou opačnou, může vše změnit. Člověk může právě tak upozornit na sebe veselostí, láskou a moudrostí, může uplatnit svoji ctižádost usmířením rozvaděných a rozesmáním smutných. A podvědomí s toutéž ochotou poskytne své síly ke kladným náladám.

Naše podvědomí majíc tolik společného s dítětem a s primitivním člověkem velmi rádo mluví v obrazech, symbolech, a to je vlastní důvod, že mu nerozumíme.

Pozorujme dítě jak projevuje velkou radost nebo smutek; vše možno pozorovat v jeho pohybech lépe než v řeči. Nejen pohyb, i hra dítěte bývá symbolem toho, co se odehrává v jeho duši. Dítě dovede si představit něco živého, skutečného, kde my toho nevidíme.

Podobně jedná naše podvědomí. Potlačujeme nějakou bolest, nějaké zklamání nebo zlost. Vtlačujeme je do podvědomí. Ono však není s to, aby tyto nahromaděné city

trvale podrželo a proto je proměňuje a posílá v jiné podobě na povrch vědomí.

Cítíme na př. nějakou duševní bolest a vždy, když vystoupí na povrch, hned ji opět potlačíme. Co se tedy stane? Duševní bolest vezme podobu bolesti tělesné, protože pro nemoci těla býváme shovívavější. Ty už nepotlačujeme, ale hledíme jim vyhovět, vyléčit je.

Nezasvěcenému zdálo by se neuvěřitelné, jaké nejrůznější podoby může na sebe vzít nějaký vnitřní konflikt, nerozřešený zápas, obyčejně mravní.

Studoval jsem školáčka, zdravého, čiperného hochá. V noci začal se lekat, lomit rukama, naříkat, že je nešťastný a že neví, co si počne. Ve dne o tom nevěděl. Rodiče byli vyděšeni. Lékař ujišťoval, že hoch je úplně zdrav.

Co bylo nejvlastnější příčinou? Analytickým postupem vyzvěděl jsem následující: Hoch měl velmi citlivé svědomí. Kamarádi ho naváděli, aby jedné prodavačce způsobil škodu. Radili mu, co má dělat, aby se jí roztřepaly punčočky u plynového hořáku, jindy zas, jak by jí rozsypal věci, které prodávala.

Prodavačka se vždy velmi zlobila, nadávala a hrozila, když jí kluci něco vyvedli, a oni z toho měli velkou radost. Potom si opatřila metlu a vyběhla za nimi, ale hoši věděli, že od krámku nemůže odběhnout a měli zase radost, že nemůže své hrozby o potrestání splnit.

Hoch se zpěčoval vší mocí, ačkoli měl také chuť nějaké klukovské hrdinství provést, aby se druhým vyrovnal a byl obdivován. Celý tento mravní konflikt se pak vybil ve snu, který se po několika nocích vždy silněji opakoval.

Vynajítí toto bylo ovšem velmi snadné, ale často se zdá,

že si podvědomí volí symboly, v kterých je těžko poznati vlastní podstatu potlačeného konfliktu.

Jednomu zubnímu lékaři ochrnula pravá ruka. Domníval se, že už nikdy svoji praxi nebude s to vykonávat. Předtím mu zemřel jediný synáček. Jeho podvědomí si řeklo: „Moje pravá ruka je ta tam.“ A tato myšlenka, že ztratil svoji pravou ruku, způsobila ochrnutí ruky. Podvědomí použilo dosti nevhodného symbolu k vyjádření bolestné ztráty. Když se tyto spojitosti vyjasnily a komplex v podvědomí se roztrhal, ochrnutí povolilo a v jednom týdnu byl úplně zdrav.

Může-li podvědomí tak mocně působiti, že potlačovanou bolest symbolisuje ochrnutím ruky nebo že mravní konflikt hochá projevuje ve snu zoufalým lomením rukou, je na bílé dni, že drobných projevů je mnohem více. Stává se, že dopoledne potlačena špatná nálada vybíjí se odpoledne při nepatrné příležitosti na něčem, co nemělo s onou dopolední nepříjemností ani nejmenší podobnosti!

Pokladník má na př. nějakou diferenci při sčítování. Potlačí svou rozmrzelost a jde k obědu. Po obědě ho tlačí žaludek a vzpomíná si, že maso bylo trochu tvrdé a je přesvědčen, že kuchyně zavinila jeho bolesti v žaludku. Kdyby znal zákony podvědomého působení, byl by hned po sčítovací nepříjemnosti si dal sugesci: Věc je vyrovnána, po druhé si dám lepší pozor, oběd mně bude chutnat, budu celý den v dobré náladě, tělesně i duševně, — a onen tlak nemusel se dostavit.

Podvědomí, jakmile přijme nějakou ideu, ihned se stará o uskutečnění; ony představy, které nemůže přímo vyvolat nebo pro které z různých důvodů nedisponuje dostateč-

nými prostředky, snaží se aspoň napodobit, čímž býváme uvedeni v omyl a vidíme spojitosti, kde jich není.

Znal jsem osoby, které si vsugerovaly nebo daly vsugerovat rakovinu v žaludku. Všechny obtíže a bolesti jako při rakovině žaludku se objevily, jen rakovina chyběla.

Znal jsem jiné, kteří věřili, že jejich revmatismus je nadán smyslem předvídavosti a že neomylně předvídá změnu počasí. Jejich revmatismus před takovou změnou samou radostí oživne, jenže majitele to bolestně píchá. Ve skutečnosti běží o vsugerovanou víru ve spojitost jistých bolestí s jistými atmosférickými změnami, které podvědomí dovede vycítit. Kdyby bylo podvědomí v jiném směru vycvičeno, stejně dobře by vše vycítilo a přivedlo k našemu vědomí prostředky nebolestnými.

Měl jsem příležitost poznati jednu paní z venkova, která věřila, že má zkornatění tepen a byla při tom veselá. Potkal jsem ji, když jela do Prahy k doktorovi. Měla skutečně všechny symptomy člověka, jemuž tepny kornatějí, jenže v menší míře, protože to byly symptomy, které si vsugerovala.

Divil jsem se, s jakou radostí mluví o své nemoci, jak se jí chlubí. Ptal jsem se, jestli to není moc nepříjemná věc.

„Co dělat,“ odpověděla. „Vědí, to je z moc dobrého jídla, já si na to potrpím. Kdybych jedla jen brambory a já nevím co, tak bych to neměla, a tak raděj nějakou tu bolest snáším. Co je do života, když se člověk nemůže dobře najíst.“

Z dalšího hovoru jsem seznal, že ta paní z různých řečí přijala sugesci, že když se člověk dobře má, dobře jí a je starší (jí bylo asi 65), že musí dostat zkornatění cév.

Pilně se vyptávala na všechny příznaky té buržoasní nemoci a v jejím podvědomí spojila se idea dobrého jídla s představou symptomů té choroby. K tomu přistoupila emoce hrlosti a žádosti po něčem, co mají velcí páni. Podvědomí zde poslušně vytvořilo všechny symptomy nemoci.

Poznáváme, jak v našem podvědomí bývají naše idee zpracovány. Uvědomili jsme si, že podvědomá inteligence spravuje organismus našeho těla, reguluje trávení, oběh krve, dýchání, vyměšování žláz, tvoření nových a vyměšování mrtvých buněk a vůbec všechno. co se týká výživy, vzrůstu, zdraví a síly těla.

Naše podvědomí činí to na základě tisíciletých zkušeností, které se osvědčily, ale také na základě sugescí, které jsou udržovány všelijakými pověrami a které jsou příčinou, že je na světě tolik lidí smutných, skleslých a nemocných.

Funkce, na kterých se podvědomí dlouhými zkušenostmi ustálilo, koná s velkou lehkostí a bez námahy, a přece i takové funkce lze sugescemi rozvrátit. Člověk se zdravými plicemi může dostat záduchu; člověk se zdravým srdcem může si vsugerovat srdeční vadu. Děje-li se tak u funkcí „zavedených“, tím více u funkcí, kterým naše podvědomí teprve učíme.

Učí-li se na příklad dítě číst nebo psát a není-li mu přitom vsugerováno, jak je to lehké, a současně v něm vyvolávána emoce živého zájmu a nadšení pro tuto činnost a jestli naopak od někoho slyšelo, jak je to únavné, vydrží jen málo a brzo se unaví. Naopak, byl-li brán ohled na zákony podvědomí, tatáž práce neunavuje a někdy je docela potřebí dítě od ní odtrhávat.

Sugestivní idee, spojené s citovým vzrušením, působí

velmi silně na zdraví těla, náladu a štěstí duše. Jsou kouzelným proutkem, jímž lze ovládnouti podvědomou inteligenci. Bylo by však zle s námi, kdyby jakákoliv a číkoli sugesce mohla ji ovládnouti. Před branami tajemného zámku podvědomí nahromaděno je mnoho překážek. Nevíme-li, jak tyto překážky přemáhati, i nejlepší sugesce stávají se bezmocnými.

A jaké jsou to překážky, jimiž jako vojskem jsou opevněny a bráněny tyto hradby? Jsou to staré sugesce. Velmi mnoho se jich datuje z doby dětství. Mnohá z těch sugescí, která se jich datuje z rozhovoru dospělých, vnikla hluboko do podvědomí dítěte a dnes je tam velikým pánem, ba zákonem. Některé sugesce jsou tak těsně spojeny se zárodky některého rodu, že se dědí z pokolení na pokolení. Jiné jsou sotva den nebo týden staré a závodí s oněmi v síle a účinnosti. Jsou sugesce, jež vyšly od kamarádů, jiné od učitelů a kněží. Některé vnikly do podvědomí ve velkém rozechvění a rozrušení, radosti nebo žalu, strachu nebo zlosti, lásky nebo nenávisti a ty bývají nejsilnější.

Dědičné choroby, vleklé nemoci, nešťastné nálady, sklíčující duševní stavy, nesoustředěnost, zapomětivost, stárnutí, odporný vzhled a mnohé jiné věci mívají své nejhlubší kořeny v takových sugescích. A chceme-li vytvořit novou osobnost, začít nový, šťastnější život, chceme-li být mladými, silnými a úspěšnými, jest potřebí úhor starých sugescí přeorat, vyčistit a nové nasít.

UMĚNÍ UKLIDNIT SE

Lodní katastrofa. - Masaryk. - Příčiny neklidu. - Těžké následky rozčilování u mladíka a dívky. - Uklidňování v sedě, čekání, čtení, poslouchání řečí atd. - Jak dáma ochraptěla v kostele. - Co venkovské lidi v městě nejvíce unaví. - Ovládnutí hlasu. - Lékařka o ženách. - Nutnost rozeznávat účel nervů a svalů.

Duševní klid je znakem velkých duší. Projevuje se nejkrásněji ve chvílích, kdy malé duše zoufají. Účastník lodní katastrofy vyprávěl mi toto: Když se loď začala potápět, ti slabší ztratili hlavu a dali se do zoufalého křiku. Ti silnější se rvali pěsti, noži a pistolemi o místo v záchranném člunu. Nahoře stálo klidně několik mužů. Rvát se nebo nářikat nebylo projevem jejich duše. Stáli klidně a pokud stačili, uklidňovali druhé, pomáhali až do konce. Můj vypravěč povídá, jak jim ten klid záviděl a jak jejich klid nakonec i jeho uklidnil.

Američané se domnívají, že u nich je klidu nejméně a napětí vystupňované. Nervových nemocí mají bezpočtu. Velká část našich lidí žije v podobném napětí.

Moderní doba vnesla do života mnoho neklidu; zdroje klidu, které utišovaly naše předky, vyschly nebo byly znečištěny. Neumíme věřit, jak oni věřili; chceme víru zdůvodněnou, která není v rozporu s vědeckým poznáním. Taková víra není dost známa a nedostává se k uším mnohých, které by mohla zachránit.

Masaryk tvořil v českém životě jednu z velkých výjimek.

Proto se dožil vysokého věku při značné svěžesti po rušném životě. Nemálo našich předáků umírá předčasně. Skutečnou příčinou bývá nejčastěji přepětí a předráždění nervů a neznalost umění, jak se uklidnit.

Neklid může být způsoben stavy tělesnými, jako přetíženými nervy, poruchou srdeční, vysokým tlakem krevním, žlučovými kamínky, jaterními chorobami a pod.

Nejčastěji však vzniká neklid z příčin duševních. Promítá se pak do nervové soustavy, do tváře, do očí a do zbytečných pohybů rukou a do celého těla.

Je neklid, který člověk zaslouží, a neklid, který si přivodí z nevědomosti nebo nedbalosti.

Nesprávné je mínění, že každý neklid povstává z příčin zevních, že okolí, poměry a všechno, co zvenčí doráží, je příčinou neklidu. Novější psychologie zdůrazňuje fakt, že kořínky neklidu bývají v duši i tenkrát, kdy se zdá, že je to zápas s okolím.

Při těžkostech jakéhokoliv druhu najdou se vždy lidé, kteří je snášejí s klidem, a jiní, kteří se při nich hrouť.

Bylo by nsnadno zjistiti, kolik nemocí vzniká z neklidu. Nebývá to jen neurastenie, špatné trávení a některé choroby srdeční. Neklid vyvolaný z dlouhého trápení, bázně nebo hněvivosti může být příčinou mnohých nemocí, dokonce i rakoviny.

Znal jsem mladého muže, který celý den kouřil, z úřadu šel přímo na černou kávu, tančil a hýřil do pozdních hodin a nevyspalý, v nervovém napětí a duševně vyčerpán chodil do práce, kde při takovém napětí nebylo snadno dostáti daným úkolům. Šlo to ze zlého do horšího, až při jednom výstupu dostavil se nervový otřes. Zešlel.

Ještě jeden příklad, kam vede několikaleté napětí. Dívka z nejlepší pražské společnosti a v nejlepších letech, krásná a zámožná, stála před sebevraždou, protože všechno léčení, jemuž se podle obvyklých metod podrobila, nemohlo odstranit nespavost a ustavičný neklid, ve kterém žila. Vypptával jsem se, jak k tomu přišla. Povídá: „Od svých šestnácti let do šestadvaceti jsem flámovala. Černá káva, cigarety, tance, aperitivy, cocktail, probdělé noci a vše, co s tím souviselo.“ Nic jsem se nedivil, že k takovým koncům dospěla, ale divil jsem se, jak rychle se zotavovala, když začala přísně podle určitých návodů se cvičit v umění uklidňovacím. Když spánek a klid se znovu navrátil, při loučení povídám: „Kdybyste se měla vrátit do dřívějšího života, nečekejte, že se tak rychle zotavíte a že se nedostaví něco horšího.“

Člověk snese velkou dávku neklidu, než onemocní. Někdo víc, někdo méně. Ale čekat s pěstěním klidu, až nějaká nemoc se dostaví, je velmi nerozumné.

Zkušenosti s nervově přepracovanými, zeslabenými, podrážděnými a rozčilenými, s melancholiky a neurasteniky poučily mne, že nelze dost zdůrazniti význam uklidňování se čili relaxace.

Nervosita, rozčilenost a podrážděnost byly kdysi obmezeny na málo lidí, ale dnes najde se málokdo, nepodléhající někdy těmto nežádoucím stavům.

Všeobecně se má za to, že spánek je nejúčinnějším přírodním prostředkem k plnému uklidnění a osvěžení. Ale ne vždy. Což není dost těch, kteří místo posílení a uklidnění vstávají ráno unaveni a s rozčilenou myslí?

Je to jako s jídlem. Někdo jí mnoho a zůstává podživený,

jiný jí poměrně méně a je dobře živený. Právě tak některý spí mnoho a je nevyspalý, kdežto jiný při kratším spánku plně obnovuje své síly.

Kultura člověka nevyvíjela se harmonicky. Jisté schopnosti člověka byly přepínány, jiné zakrňovaly. Člověku nekulturnímu a zdravému dítěti je spánek vždy uklidněním a relaxací svalů i nervů. Člověk kulturní však dovede mnoho jíst a pít, aniž by se posílil, dokáže spát, aniž by se občerstvil.

Dávejme pozor, když ulehne, zdali předáváme lůžku „mrtvou váhu“, nebo necháváme svaly napiaté a usínáme s námahou.

U někoho si neodpočine páteř, u jiného „nevypnou“ svaly rukou nebo nohou, u jiného svaly obličje. Hlava často leží tak, jako by měla držet polštář, jazyk bývá přitlačený k horní dásni, svaly v hrdle napiaty. Někdo spí se zuby zaťatými, jiný má rty pevně sevřeny, jiný obočí staženo.

Mnohý je tak navyklý na napětí ve spaní, že to ani nevnímá. Proto se doporučuje pozorovati zdravé dítě, jak usíná a spí a cvičiti relaxaci, abychom snadněji dovedli se uklidnit v celém těle a ve všech údech.

Všimněme si, jak mnozí sedí: jakoby oni drželi židli, místo aby židle držela je. Mnoho lidí bývá unaveno jízdou vlakem. Nejprve se rozčilují před odjezdem, potom za odjezdu a konečně oddávají se nehospodárnému sedění ve vlaku! Namísto aby se plně poddali zákonu tíže a rytmu a okoušeli příjemný pocit, jaký nastává při řádné relaxaci, stávají se nervosními, netrpělivými a unavenými.

Je směšné, ale pravdivé, že mnozí lidé se nejvíce vysilují

a unavují čekáním, ačkoli čekání je nevhodnější příležitostí k uklidnění. Nic nelze dělat, než čekat. Kdybychom se na hlavu postavili, musíme čekat. Ale jak čekají mnozí? Všechny svaly a celou nervovou soustavu „zapráhnou“ do toho čekání.

Ať čekáme přítele nebo číšníka, na opožděný vlak nebo na „numero“ v úřadě, na telefon — čekejme jen s těmi svaly a nervy, které k tomu jsou potřebny, a ušetříme mnoho životní energie.

Nejsem přítelem zbytečného čekání a vím, že je ho více, než je potřebí. Mnozí lidé si dosud neuvědomili, že „čas jsou peníze“ a že i ten je zlodějem, kdo někoho zbytečně a proti jeho vůli okrádá o čas. Jsou však práce, které může konati jen mozek, a každá jiná tělesná námaha jen ubírá mozku energie a výkonnosti. Snad přemýšlíme a nechceme nic jiného, než přemýšlet. Připomeňme si, jak to činíváme! Skoro každý mívá svoji oblíbenou a zbytečnou námahu, se kterou své přemýšlení doprovází.

Podobně se děje při tichém čtení. Kdo jen trochu zná anatomii a fyziologii těla, potvrdí, že pro čtení a přemýšlení není potřebí námahy svalů obličje, rukou, nohou a jiných, jimiž si pomáhá mladičkový školák i mnohý dospělý člověk; tak se připravuje o požitek, jaký by měl při uvolnění nepracujících částí těla.

Pozorujme lidi, když někoho poslouchají! Jak pracují rameny, páteří, svaly obličejovými, i když neběží o obvyklé projevy souhlasu nebo odporu!

Jistá dáma nemohla pochopit, proč každou neděli dopoledne se stává dýchavičnou. Věc byla jednoduchá. Poslouchala kazatele, jehož myšlenky často předběhly jeho slova,

takže se zakoktal. Ona dáma ho poslouchala s velkým napětím a kdykoli se zakoktal, napínala svaly a nervy, jakoby mu chtěla pomoci, až z toho ochraptěla a udýchala se. Když poznala umění, jak poslouchati uvolněně, měla větší požitek při menší námaze. Uvědomila si, že byt se namáhala sebe více, kazateli to v nejmenším neprospěje.

Podobnou námahu posluchačů možno pozorovati při každém koncertu a představení. Hudba má osvěžiti člověka, aby odcházel uklidněně. Zatím tak mnohý odchází nervově oslaben. Tón a rytmus hudby vyvolává příbuzné chvění v naší duši a působí velmi blahodárně, jsou-li struny naší mysli v klidu.

Každá námaha nejen ubírá síly, ale znemožňuje plnou, krásnou, klidnou pozornost, při níž lze píti plnými doušky duševní požitek.

Ještě více než posloucháním namáhají se lidé díváním. Oči při neuklidněných nervech více trpí než uši.

Každé dívání skládá se z mnoha počitků, které čím rychleji se mění, tím více vyčerpávají, obzvláště nevíme-li, kdy a kde přestati a si odpočinouti.

Venkovští lidé přijdou do města, chodí celý den, vnímají miliony drobných dojmů a myslí, že jen nohy jsou unaveny; zatím jsou především unaveny jejich nervy.

Na vše je možno hleděti dvojím způsobem: a) napínavým a vyčerpávajícím, při němž zaměstnáváme zbytečně mnoho nervů a svalů; b) osvěžujícím, při kterém oddáváme se požitku a necháváme pracovati toliko ony orgány těla, které jsou k tomu potřebné.

Nejvíce se lidé zbytečně namáhají při mluvení. Nemyslím na úmyslnou a účelnou gestikulaci, kterou řečník zdůraz-

ňuje mluvené slovo. Nic není zbytečné, co konáme vědomě a s uvážením ceny, kterou platíme, i hodnoty, které nabýváme.

Zvíře mluví jen tělem a několika málo zvuky. Čím více kultury a sebevlády člověk nabývá, tím méně mluví tělem a obmezuje se na jazyk a oči.

Někteří lidé, když mluví, škubou celý tělem, šermují rukama, zdvihají ramena, kroutí obličejem, zešklebují tváře a ústa a potí se, jakoby štípali pařezy.

Jsme-li uklidněni a používáme jen orgány k mluvení potřebné, je náš hlas jako olej nebo jako víno z hroznů zralých.

Všimněme si, jak namáhavě se lidé domlouvají, když nejsou stejného mínění. Poslouchal jsem dvě venkovské ženy, jak při slovní argumentaci napínaly své nervy a svaly. Každá pracovala jako rozjetá lokomotiva, sípala, zajíkala se a budila obavy, že se roztrhne a rozletí na všechny strany.

To je ovšem výstřednost, i když se vyskytuje často. Míváme však každý chvíle, kdy je dobře si připomenouti, jaká je síla v ovládaném hlase při uklidněných nervech a sva-lech. Zvláště při rozčilujících kontroversích doporučuji snížit hlas a uvolnit svalstvo! Čím někdo mluví hlasitěji a podrážděněji, tím větší úspěch zajistíme si proti němu sníženým a klidným tónem.

Hlas je také částí našeho charakteru. Nesympatický, pisklavý a protivný hlas odstraníme, když změním povahu. A naopak, kdo si navyká mluvit hlasem měkkým, melodickým, klidným, ovládaným, pracuje na zušlechtění své povahy. Víím dobře, že přetvářkou lze změnit hlas a mluvit sladce i když je v srdci jed, tím však není dokázáno, že trvalé a poctivé užívání klidného měkkého tónu nepůsobí

na charakter. Všeho lze zneužít, všade lze pozlátkem činiti dojem zlata, proto však zlato přece jen zůstává zlatem.

Podle svědectví jedné ženy-lékařky trpí ženy mnohem více předrážděním a zbytečným napínáním. Snad je málokterá žena, aby si něco nešila nebo nespravovala. To bývá dobrá příležitost cvičiti relaxaci. Zkontroluje všechno svalstvo a nervstvo, jestli se zbytečně nenamáhá. Tak vynajde nejvýhodnější polohu, při které pracují jen svaly, bez nichž by nebylo možno šít. Všechny ostatní nechá uvolněné.

Jinou příležitost k cvičení relaxace poskytuje psaní. Mnozí lidé píší tak, že namáhají jazyk, dolní čelist, stahují hrdlo, napínají svaly nohou i rukou: všechno zbytečně.

Lidé i při zdvihání břemen nebo při překládání nemocných zbytečně vydávají mnoho nervové síly, která prochází míchou a páteří. Jestli však při zdvihání čehokoli navykneme si položit hlavní tíhu i myšlenkově do nohou a vědomě uvolňujeme tlak v páteři, mnohem více uneseme a méně se vysílíme. Rozlišujeme sílu nervů, která řídí zdvihání, od síly svalů, která zdvihá.

Tyto dvě síly lze rozeznati při každém pohybu. Síla nervů není k jinému potřebna než k řízení svalů. Svalovou námahu máme ponechat úplně svalům a nechat při tom nervy klidně, uvolněně řídit — totiž jen ty nervy a ty okrsky mozkové, kterých k dirigování je zapotřebí. Nebudeme dirigovati celou nervovou soustavou, celým mozkem, celým tělem, všemi svaly a snad ještě i žaludkem a srdcem, plícemi a nohama.

Zní to směšně. A tuto věc, která by byla při všem jiném směšná, konáme ustavičně. Jak nerozumné by bylo, aby

při nějaké stavbě všichni chtěli dávat direktivu, od donašeče cihel až k pokryvači na střeše! Anebo kdyby také ten, kdo dělá plány a řídí vše podle plánu, chtěl současně dělat maltu, podávat cihly a osekávat trámy!

A to činíváme při každé práci, dokud jsme se nenaučili relaxaci a dokud si neuvědomujeme, které síly jsou k čemu potřebny. Zpravidla své myšlení zbytečně doprovázíme námahou svalovou a námahu svalovou zbytečně doprovázíme námahou nervovou; tak vydáváme dvojnásobné síly a pocítujeme dvojnásobnou únavu.

Spánek je velkým požítkem, umíme-li spáti; posedět si je rozkoší, když sedíme v relaxaci; jídlo je požeňáním, když při něm skutečně jen jíme a nepokračujeme současně v počítání a plánování, ale necháme pracovati jen zuby, sliznice a žaludek a přidáme nejvýše ždibec humoru, který je nejlepším kořením při každém stole.

Co se chůze týče, zdá se, že i zde jsou ženy většími trpítkami. Některá činí dojem, jakoby i procházka byla námahou nervů a svalů k tomu účelu, aby se mohly šaty důstojně pronést ulicí. Z toho nevyjímám ani ony muže, kteří sami sobě žádnou cenu nepřikládají a svoji hodnotu a důstojnost vidí jen v tom, co mají na sobě.

Jestli někdo napíná nervy a svaly, aby vyniklo to či ono gesto, potom požitek chůze nemůže býti v chůzi samé, ale spíše ve fantasii.

Volme střední cestu mezi chůzí línou, unavující a mezi chůzí napjatou, vysilující. Hleďme vystihnouti pravý rytmus chůze, kde pracují jen svaly k chůzi nutné, kde nervy klidně a automaticky dirigují a člověk je v uvolněném pohybu.

Ještě více než při obyčejné chůzi jest dbáti relaxace při velkém spěchu, kdy také není potřebí napínání nervů, ale postačí svaly. Nejšetrněji a nejvydatněji pospícháme s klidem.

Kdo to pochopí, získá velké duševní bohatství, najde klíč k nedotčeným pokladům životní energie a nebude nářkati nad svojí slabostí, když objeví, co nevyužitých nebo zbytečně promrhaných sil existuje v jeho vlastním nitru.

Od uklidnění nervů vede cesta k uklidnění mysli. Obojí má za účel vytvořit příznivou disposici pro nabývání síly a dobré nálady.

Můžeme sebe učiniti průchodní stanicí větší nebo menší síly, neboť síly je dost, jako je dost vzduchu. Jedná se o aparát, kterým síla prochází a jeho správné použití. Dokud máme plíce zdravé, nemusíme se starati, má-li pro nás příroda dost vzduchu. Hlavní věcí je udržeti plíce zdravé a schopné, nabíratí plnými doušky a s požitkem vzduch a okysličovati jím krev.

V oku mém není slunce, ale mé oko je schopno paprsky sluneční okoušet. V uchu mém není hudby, ale věřím v nekonečný svět krásných tónů a obsažných slov a cvičím se, abych správně slyšel, dlouho slyšel a hojně využil, co jsem slyšel.

Rozněme hruď! Vesmírná Síla námi proudí. Učme se nabíratí sílu s požitkem a kráčet životem s vítězstvím na tváři!

RELAXACE

Vliv žluči, žláz, střev a zubů na náladu. - Vliv spánku a jak jej přivoditi. - Velký význam relaxace. - Výzkumy prof. Jacobsona. - Čtyři druhy relaxace. - Návod z knihy východního Mistra. - Druhý obšírný návod, jak cvičit relaxaci k různým účelům.

Relaxace čili vědomé a cvičené ochabování svalů patří k nejvydatnějším prostředkům pěstění a udržování dobré nálady. Působíme tím na svaly, skrze ně na nervy a obojím na náladu. Svojí náladou pak působíme na celé tělo, jak napsal Dr. Winschell Graig: „Kdo se mnoho trápí, obyčejně se mračí. A mračí se nejen čelem, ale celým tělem.“ O hněvivém člověku říkáme, že je samá žluč. Nepopíratelně velký vliv na náladu mají také žlázy. Jeden mistr yogy řekl, že pravá yoga začíná od střev. A yoga v nejlepším slova smyslu je cestou k ovládnutí duševních i tělesných sil člověka a tím i nálady. Také zuby mohou mít vliv na náladu, zvláště jsou-li nezdravé.

Ohromný vliv na náladu má spánek. Prof. Dr. Nelson v článku „Umění spáti“ napsal: „Váhavý a bázlivý člověk většinou pozdě usíná. Ví předem, že hned neusne a že si musí před spaním zopakovat všechny své starosti a trápení. Dlouho po ulehnutí najde neklidný spánek a teprve k ránu usne hlouběji. Při vstávání cítí se nevyspalý, malátný, nevrlý a přes den pracuje s nechutí.“

Prof. Nelson mezi jiným udává některé prostředky, jak spá-

nek přivodit. Píše: „Každý zná prastaré domácí prostředky, které příliš neklidnému duchu poskytují neškodnou látku k přemýšlení: Odříkávání veršů ze zpěvníků, počítání od 1 do 1000 a nazpět, vyvolávání v mysli jednotlivých obrazů, jako rozvlněného pole, skákajících koní v nekonečné řadě atd.“

Dále mluví o relaxaci, kterou považuje za nejvydatnější prostředek ke spaní i k tvoření dobré nálady. Práví doslova: „Zmenšené dýchání samo o sobě má příznivý vliv na srdce a nervy. Podporuje se jím uvolnění všech svalů v těle, od prstů na nohou až k prstům u ruky. S trochou cvičení dovedeme takto uvolnit jak veliké svaly stehenní a na trupu, tak jemnější svalové skupiny na krku a obličejí, rovněž rty a jazyk. Musí nám připadat měkké, těžké a teplé. Brzy zpozorujeme, jak se s tělem uvolňuje i duch, jak nás naplňuje hluboký klid, zmocňuje se nás příjemný pocit a jak naše vědomí zahalují modravé vlny spánku. Toto uvolnění je možné jen tím, že tak řečeno údy svými myšlenkami ohmatáme. Necháme pozornost pomalu, jakoby reflektorem procházet po celém těle a nezbude místa pro jiné myšlenky a představy. Mozek se pomalu unaví a usíná.“

Je známo, že jsem byl první, který v Praze přednášel a pořádal kursy o relaxaci. Dnes jsou mi známy tři university, kde lékařské fakulty se tímto problémem vědecky a prakticky zabývají.

Profesor Edmund Jacobson z chicagské university vydal obsáhlou vědeckou studii o relaxaci, v níž podrobně popisuje, jak ohromný vliv má relaxace na zdraví člověka, jak vydatně podporuje léčení a posléze uvádí řadu klinických případů, kde relaxace i bez použití jiných léčebných prostředků způsobila uzdravení.

Profesor Jacobson rozlišuje čtyři druhy relaxace. Relaxaci obyčejnou, t. j. když svaly ochabnou, ať při jakékoliv příležitosti, bez záměrného uvolňování. Za druhé rozlišuje vypěstěnou relaxaci. Za třetí relaxaci částečnou, tedy jen jedné části těla, třeba levé nebo pravé ruky, nohy, očí, rtů a pod., a za čtvrté uvádí relaxaci diferencovanou, jejímž hlavním účelem je šetření energie. Mám-li na příklad jít do schodů, používám při tom vědomě jen svalů nutných k vystoupení nahoru. Ostatní svaly a nervy nechám uvolněné. Podobně při kterékoliv jiné práci. Tím šetřím síly a čelím předčasnému stárnutí. Při cvičení relaxace je nutno dbáti, abychom vyvinuli smysl pro vycitování částečného napětí, které u začátečníků trvá i tenkrát, když se domnívají, že jsou již plně uvolněni.

Každý lékař, který se cvičením relaxace zabývá, a každý učitel relaxace má zpravidla svoji vlastní metodu; vždy podle toho, jaký účel sleduje, jaké má osobní zkušenosti a jaký typ člověka má před sebou.

Následující dva návody jsou toho příkladem. První je vzat z knihy východního Mistra.

„Úplná relaxace těla i mysli, i když jen deset minut trvá, může více člověka občerstviti, než celé hodiny neklidného spánku. Jestli okolnosti dovolí, lehni si v plné délce na podlahu nebo na pohovku, po případě si sedni do pohodlného křesla. Uvolni všecken oblek, pokud těsně přiléhá, pak uvolni pomalu a vědomě jednu část těla po druhé. Potom zavři oči a představuj si úplnou tmu. Představ si sebe, že se vznášíš v tichém prázdnu. Úmyslně vyklič všechny myšlenky a city. Můžeš-li, představ si, jako bys byl mimo tento svět.“

Zde je druhý návod k relaxaci: Položíš se na pohovku, postel nebo podlahu, pod hlavou nízký polštář, jen tolik, aby to netlačilo. Nohy rovně, nikdy jednu přes druhou. Ruce dlaní dolů rovně podle těla. Oči zavřené. Myšlenky asi po dvě minuty obráceny nenamáhavě na duševní obraz toho, čeho chceme cvičením dosíci.

Nyní řídíme myšlenky na svalstvo pravé nohy, počínaje kotníkem. Nato zdviháme zvolna nohu až asi dvacet centimetrů do výše, aniž bychom koleno ohnuli. Tak ji necháme co by napočítal deset. Pozornost zůstává upoutána na kotník. (U začátečníků, kteří mají slabé svaly a vydrželi by jen s námahou tak dlouho, postačí, začnou-li s dobou několika vteřin a tu prodlužují až dosáhnou bez zvláštního úsilí hořejšího výkonu.) Potom pomaloučku spouštíme nohu dolů, což může trvati co by napočítal patnáct, než se noha octne v původní poloze. Mezitím co tak činíme, postupujeme pomaloučku v myšlenkách od kotníku nahoru až ke kyčli a představujeme si nohu zatíženou břemenem. Hledíme k tomu, aby doba, potřebná k uvedení nohy do původní polohy, rovnala se době, v které myšlenkami postupujeme od kotníku ke kyčli. Děje se při tom dvojí: zatím co unavená noha pohybuje se dobrovolně dolů, obrací se pozornost od kotníku nahoru ke kyčli.

Když se noha octla dole a pozornost dosáhla kyčle, celou nohu mírně přitlačíme dolů a vydechneme jako když si oddychujeme. Bez přestávky ihned obrátíme pozornost na kotník levé nohy a počneme ji zvolna zdvihati a vše se opakuje jako u pravé nohy.

Jakmile jsme ukončili cvičení s levou nohou, převedeme pozornost na zápěstí pravé ruky. Vše se opakuje jako u no-

hou. Při pomaloučkém klesání ruky pozornost právě tak pomalu postupuje od zápěstí k ramenu. Od pravého ramene s uvolňujícím výdechem obrátíme pozornost k levému zápěstí a vše se opakuje. Ruce nesmí býti ohnuté, ale volně vzpřímené a dlaně obrácené dolů.

Jakmile jsme s výdechem ukončili cvičení s levou rukou, obrátíme pozornost od levého ramene k očím, které nyní otevřeme a nenamáhavě upoutáme některým, ne příliš ohraničeným bodem na stropě. Může to být obrazec z několika linek, část malby, nebo je-li strop bílý, některé světlejší nebo tmavší místo. Konáme-li cvičení potmě nebo se zavřenýma očima, představujeme si nějaký obrazec, čtverec, trojúhelník, kolečko, zkratka cokoli, čím by se oči nenamáhavě zabývaly.

Nemá to býti ztrnulé hledění, ani autohypnosa. Jedná se jen o docílení úplné relaxace i očí jako ostatního těla. To může trvati až půl minuty.

Když jsme tak přiměli oči při nenamáhavém upínání pozornosti na jednoduchý, úzce ohraničený předmět, dostaví se pocit příjemné únavy očí, mezitím co celé tělo jemně ztrnulo.

Nechceme-li docílití více, než rychlého odpočinku a nabytí nových tělesných sil a svěžesti duševní, můžeme se po tomto cvičení oddati dřímotě nebo hlubokému spánku. Jestli však se jedná o určité cíle, jichž dosahujeme přímým působením na podvědomí, jest relaxace nejlepší přípravou k dalšímu postupu.

Mimochodem budiž podotčeno, že nic se tím nezkaží, když k odstranění nějakého nepříjemného svědění pohne se na okamžik rukou, neboť je možno ji hned zase uvésti

do předešlého stavu a je lépe, když svědění odstraníme, než aby zabíralo naši pozornost.

Jinou potíží působí, nejsme-li sami nebo jsme-li vyrušováni. Je však možno postupně zvítězit i nad takovými překážkami a docílit, třeba pomaleji, značných výsledků.

*

Chceme-li cvičit tento druh relaxace pro zvláštní požitky, odvrátíme mysl úplně od těla a oddáme se okoušení některého příjemného zážitku ze svého života. Když jsme jej vychutnali a obracíme opět pozornost k svému tělu, je příjemné pozorovati, jak je ztrnule nehybné — a my pociťujeme sebe jakoby ve dvou vydáních; jednak je to tělo, od duševního života oddělené, a potom je to naše duševní podstata, která tělo pozoruje, o něm přemýšlí, uvědomuje si svou převahu nad ním — a teprve když si usmyslí, pouhou myšlenkou je znovu probouzí k normální činnosti, zotavené a občerstvené.

*

Chceme-li použití relaxace pro léčení některé vady charakteru, představujeme si jasně a co nejpodrobněji ideál, jaký jsme si zvolili. Živě sebe vpravujeme představostí do různých okolností života, jak si v nich počínáme jako noví lidé, přetvoření, přerození, se znovu zorganizovaným duševním životem. Starému mrzoutovi se vyjasňují oči i tváře a úsměv pohrává na jeho lících a budí zasloužený obdiv nebo překvapení u všech, kteří jej znali jen jako mrzouta.

Rozčilený človíček, který napínal své nervy k prasknutí, stává se vzorem klidu a síly. Klidný pohled, pomalejší řeč, humor a rozvaha charakterisují jeho počínání.

Nacvičování těchto duševních stavů a navykání na nový způsob života začíná ihned, jakmile jsme v cvičení relaxace přišli až k upoutání a pak uvolnění zraku. Jedná-li se o dokonalejší sebeovládání, začneme se sugescí: „Denně v každém ohledu více sebe ovládnou.“ A hned nato si jasně a podrobně sebe představíme v různých obvyklých situacích a prožíváme v mysli dopodrobna jednotlivosti takového sebeovládání se všemi účinky a dojmy na okolí a na úspěch životní.

Jedná-li se o zlepšení zdraví, začneme se sugescí: „Denně v každém ohledu více zdraví nabudu.“ Můžeme přestatí na této sugesci a opakovati ji dvacetkrát (na každý prst rukou počítáno dvakrát) a pak myšlenkou se uvéstí do normálního stavu.

Jakmile jsme se pocvičili v ukázněných metodách relaxace, užasneme, jak mnoho jsme se zbytečně vysilovali, jak často bylo možno únavu oddálit, zmenšit nebo i docela odstranit.

To vše bude průpravou k větší sebevládě a ukázněnosti, k většímu úspěchu a k větší radosti ze života.

VLIV DÝCHÁNÍ NA NÁLADU

Vliv dýchání na funkce těla. - Souvislost dýchání a duševních stavů. - Rozdílné dýchání při různých nemocích. - Zásady správného dýchání. - Dechová cvičení. - Yogické poznatky. - Čeho se nutno vylékat.

Dýchání je nejvyšší důležitou funkcí těla. Vydržíme jistou dobu bez jídla, kratší čas bez pití, beze vzduchu jen několik minut.

Jen malé procento civilisovaného lidstva správně dýchá. Zapadlé hrudníky, skleslá ramena a množení se chorob dýchacího ústrojí jsou toho dokladem. K podstatnému zmenšení těchto nedostatků postačilo by správné dýchání jedné generace.

Je známo, že zdravá krev, dobré trávení, svěží nervy a žlázy velmi podporují dobrou náladu. Proto všechno, co je užitečné krvi, nervům a žlázám, slouží zároveň dobré náladě. Zdravá krev závisí na správném okysličování v plicích. A protože celé tělo je vyživováno krví, má nečistá krev nepříznivý vliv na celé tělo.

Také dobré trávení závisí od správného dýchání. Podobně mozek, mícha a nervová střediska, nejsou-li zdravou krví vyživována, působí neblaze na tělesný i duševní stav člověka. To platí též o činnosti žláz a jiných orgánů těla.

Tak správné dýchání podporuje životnost a odolnost proti nemocem a předčasnému stárnutí a současně i dobrou ná-

ladu. Nedbalé dýchání zeslabuje člověka a vystavuje ho nemocem a špatným náladám.

Všimněme si člověka, který si hovoří při dobré náladě a příjemných vzpomínkách, jak klidně, zvolna a lehce dýchá. Je-li však rozhněván, jak trhavý, krátký a rychlý je jeho dech.

Rytmus dýchání shoduje se s rytmem duševních stavů. Rozčilení způsobuje nepravidelné dýchání, klidná mysl působí příznivě na pravidelné dýchání. Možno tedy ovládaným dýcháním ovládat náladu. Je nemožné správně dýchat při velkém vzrušení a špatné náladě, a naopak je těžko se rozčilovat při správném, klidném, pomalém a rytmickém dýchání. — Rytmus našeho dýchání je v úzké souvislosti s naší odvahou i bázní, radostí či smutkem, láskou a hněvem.

Vnitřní rovnováhu snadněji udržíme, jestliže k prostředkům duševním přidáme ovládané dýchání.

Každému tělesnému neduhu a každé duševní úchylce odpovídá jistý druh nesprávného dýchání.

Kdybychom bedlivě pozorovali osoby úspěšné s těmi, kteří „mají smůlu“, shledali bychom, že tito lidé se od sebe liší také rozdílným dýcháním.

K správnému dýchání patří: Dýchat nosem, ne ústy; dýchat oběma nosními dírkami; dýchat pomalu, rytmicky a na plno.

Je-li příčinou špatného dýchání onemocnění v nose, hrtanu nebo plicích, je nutno jít k lékaři. Jestli však jsme si navykli dýchat ústy místo nosem, pouze jednou dírkou místo oběma, mělce místo hluboce, rychle místo zvolna, je nutné se v tom ohledu převychovati. Odstraňováním nežádoucích duševních stavů zabýváme se v kapitole o citech.

Všeobecně se uznává, že je nutno dýchatí nosem a ne ústy. Méně je známo, že mnoho lidí dýchá toliko jednou nosní dírkou. K odstranění této poruchy (nepomohou-li obyčejné prostředky, jako přidržení jedné dírky, aby druhá se uvolnila, protáhnutí ucpané dírky vaselinou nebo vsrkáním vody) doporučuje se porada s odborným lékařem.

Proč máme dýchatí pomalu a na plno? Příliš rychlé a povrchní dýchání znemožňuje, aby plíce se zbavily jedů a vypotřebovaného vzduchu. Rychlému a povrchnímu dýchání člověk snadno navyká, ale těžko se tohoto zlovyku zbavuje. Tím více potřebuje cvičiti správné dýchání.

Rytmický dech podporuje pravidelný oběh krve a duševní rovnováhu, kdežto dech nestejný a trhavý působí opačně.

Je nutno býti na stráž, abychom neupadli do výstředností: buď věnovat příliš mnoho pozornosti dýchání nebo se o ně vůbec nestarat.

Mezi dnem postačí, když občas své dýchání zkontrolujeme, odpovídá-li uvedeným pravidlům: dýchat nosem, oběma dírkami, pomalu, rytmicky a na plno. Ráno pak, po případě i večer, dopřejme si dýchacích cvičení podle pokynů dále uvedených.

Každé dýchací cvičení začínejme relaxací celého těla, zvláště tváře, krku a ramen. Pamatujme i na výraz tváře. Necht' jsou svaly obličeje uvolněny, chrípí mírně otevřena a kolem úst úsměv. S počátku bude se zdáti nemožné spojití dýchání s relaxací, ale trpělivým cvičením stane se to postupně snadné a příjemné.

Zdůrazňuji, že nutno vše konati bez obtíží a nepříjemných pocitů a kdyby se potíže přece dostavily, nutno postupovati pomaleji a cvičiti kratší dobu.

Dechová cvičení nedoporučujeme nikomu, kdo trpí organickou vadou srdce nebo plic.

Hleďme, abychom při cvičení nebyli vyrušováni, neboť mysl má býti soustředěna nenuceně jen na vzduch, jak vchází a vychází, jako bychom byli pouhými pozorovateli a ne zároveň účastníky.

Zaslechneme-li při tom srdce, má to býti tlukot klidný, stejnoměrný a jemný, jinak cvičení přerušíme.

Počet vdechů a výdechů za minutu není u každého stejný. Abychom zkontrolovali, jak dalece se nám podařilo zpomalit dýchání, spočítáme nejprve podle hodinek, kolik vdechů a výdechů konáme pravidelně za jednu minutu. Je-li vdechů a výdechů na příklad za minutu šestnáct, postačí, když do měsíce snížíme jejich počet na dvanáct a později třeba až na devět vdechů a výdechů za minutu.

Pro ty, kteří nehodlají se zabývatí zvláštními cvičeními, podáváme nejprve krátké, jednoduché, avšak velmi účinné cvičení.

Venku nebo u otevřeného okna nebo i v dobře vyvětrané místnosti se postavíme zpříma a jediným táhlým vdechnutím naplníme nejprve spodní část hrudníku, dále vypnutý hrudní koš až po zdvižená ramena. — O něco pomaleji pokračujeme opačně při výdechu, takže jedním táhlým výdechem vypouštíme vzduch nejprve z horní části plic při současném klesnutí ramen, pak z hrudníku při mírném sklonění a konečně ze spodní části při vtáhnutí břicha dovnitř. — To opakujeme třikrát až pětkrát po sobě. Toto cvičení je možno s výhodou opakovat, kdykoliv se chceme osvěžit.

Poněkud složitější, avšak velmi úspěšné je následující cvičení: Lehneme si na záda, dlaně dolů, anebo sedíme se vzpří-

menou páteří. Uvolníme svalstvo v relaxaci a nejprve vydechujeme. Pak začne vlastní cvičení. Zvolna vdechujeme a sledujeme, jak vzduch vniká do plic. Zadržíme dech na dvě vteřiny a pak ještě pomaleji vydechujeme. Vše bez námahy, jemně a tiše. Mysl zůstává stále upjata na dýchání. Pro začátečníka postačí cvičit pět minut ráno, po případě také večer. Kdo cvičil po několik týdnů bez obtíží po pěti minutách, může dobu cvičení prodloužit na deset, nejdéle však patnáct minut denně.

K návyku rytmického a soustředěného dýchání napomáhá, když při tom počítáme. Jestli jsme vdechovali bez obtíží na osm, tedy vydechněme na dvanáct, jestli bylo při vdechování šest, tedy vydechněme na devět. Neškodí však, trvá-li výdech stejnou dobu jako vdech.

Dechová cvičení mají hlavní význam pro uklidnění mysli, duševní rovnováhu a snadnější ovládnutí myšlenek a citů. Jejich účinek projeví se i zevně v tváři, v očích a pohybech. Zjemní a ožíví pleť, zjiskří oko a zbystrí myšlení.

Člověk se stane baterií duševní síly, která se znovu a včas nabíjí a tak předchází úplnému duševnímu vyčerpání.

Radívám studentům, aby při zkouškách pamatovali na dýchání. Podobně všem, kteří mají sklon k trémě.

Pokouší-li se o člověka špatná nálada jakéhokoli druhu — je dobře pamatovat na dýchání. Pomalu, hluboce, s relaxací a upoutáním mysli na dech a výdech — a mysl se osvěží, srdce uklidní a nové výhledy se objeví.

V Evropě je dýchání považováno za něco tak samozřejmého, že by se zdálo bláhové zřizovat kursy nebo školy, kde by se žáci učili správně dýchat. Zato na Východě jsou učitelé, jichž návody o dýchání bylo by možno vyplnit několik svazků.

Východní Mistři předpokládají, že význam dechu nespočívá jen v okysličování krve, ale v přijímání životní síly, zvané prana, kterou je prostor prosycen. Také učenci Západu začínají se tímto problémem vážně zabývat. V roce 1923 upozornil ruský učenec Gourvič na „životní záření“ ve velmi obsáhlých a zajímavých studiích. Podobné studie o „životní energii“ vykonal Dr. Borde z Bordeaux. Výsledky bádání a experimentů těchto evropských učenců velmi se přibližují yogickému pojetí prany. Pro naše účely postačí, když si uvědomíme, že správné dýchání je nejvyšší důležité a že je spojeno s oživováním celého organismu.

Jádrem všech „vyšších“ dýchacích cvičení je spojení určité polohy těla, relaxace, dýchání a myšlení v jeden úkon. Vše ostatní jsou jen různé obměny tohoto základního pravidla.

Pro zajímavost a pro ty, kteří si přejí poznati jiný druh dýchacích cvičení, podáváme jeden zvláště charakteristický návod jednoho ze slavných učitelů yogického dechu:

„Nejlépe lehnouti si naznak. Jakmile je tělo v úplné relaxaci, což se jeví pocitem tíhy, představuj si, žeš obklopen mořem Bílého Světla: že to světlo je oceánem chvějící, všemocné energie a základem veškeré síly ve vesmíru. Když představa světla stane se jasnější a určitější, začni dýchat hlouběji, mysl, že ono světlo vstupuje do tvého těla a naplňuje je od hlavy až k patám. Aniž bys přestal při klidném dýchání tuto představu držeti, postupně vyciťuj, jako bys ztrácel váhu a byl unášen světlem jako dítě v náručí matky. Hleď, abys při tom zůstal v úplné relaxaci, neboť napětí by zmařilo blahodárny účinek tohoto cvičení. Navykej tomuto inspiračnímu cvičení Bílého Světla vědomě a záměrně, kdy-

koliv je mysl dočasně odpoutána od všedních záležitostí. Nebude ti pak třeba cvičit odmítání nežádoucích myšlenek a dostaví se zvýšená čilost ve všem konání. Zkus tuto praxi jeden měsíc a pak posuď, stálo-li to za to!“

Neradím nikomu, aby se oddával východním (indickým) dýchacím cvičením. I tenkrát, kdyby získal správný návod (což je velmi nesnadné), bylo by nutno cvičit jen za bdělého dozoru zkušeného učitele. Avšak i žáci východních ras, kteří k tomu mají větší nadání a více času, jen v málo případech dosahují vytknutého cíle (dosažením mimořádných sil a schopností), mezitím co ostatní z nich doživotně poškodili svoje zdraví.

Yogické poznatky a zkušenosti bylo by nutno nejprve převést do našich pojmů a představ s patřičným ohledem na naše smýšlení a náš způsob života. Jen tak bylo by to k užitku místo ke škodě.

K pěstění dobré nálady patří také vše, co spadá do životosprávy, jako správná výživa, péče o čistotu střev, tělocvik atd. V tom ohledu je však česká literatura dosti bohata a proto se těmito věcmi zabývatí nebudeme.

OVLÁDANÉ MYŠLENÍ

Černoši a sebevražda. - Význam ovládaného myšlení.
- Panička a psíček. - Je myšlenka výplodem mozku? -
Návod k ovládnutí myšlenek. - Jak začít. - Vliv na
zdraví. - Luther o myšlenkách. - Příklad pastýře. -
Jak naložit s myšlenkami trápivými. - Rady Mistrů. -
Čínský mudrc. - O jasném myšlení. - Staří Bratři
čeští.

Jednou jsem se otázal amerického černocho, čím to je, že mezi černochoy není sebevražd. Řekl: „Já si to vysvětluji takto: Běloch, když se dostane do nějaké nepříjemnosti, tak svým myšlením se do toho zavrtá a myslí a myslí a myslí, až jeho trápení je tak veliké, že se zastřelí. Ale černocho, když se dostane do trápení, si sedne a myslí a myslí a myslí — až při tom usne. A když se vyspí, už je zase všechno jiné.“

To jsou dva druhy myšlení, které nelze nikomu doporučit, i když způsob černocho je stokrát lepší než ono „zavrtání“.

Většinu špatných nálad lze odstraniti správným myšlením. Ovládané a správné myšlení znamená klid, vyrovnanost, duševní sílu, vládu nad trápením a předcházení nemocem. Umět poručit svému myšlení je nejkrásnějším uměním. Poručit myšlenkám, to je vyšinout se na vyšší úroveň. Čím vyšší úroveň, tím snadněji člověk své myšlenky ovládá.

Je-li pak to vůbec možné, aby člověk myslel, co chce, a nemyslel, co nechce? Vždyť lidé často nejen neovládají vlastních myšlenek, ale neumějí se ani vzepřítí cizím myšlenkám, které se jim vnucují.

Kdyby lidé aspoň přijímali jen myšlenky hodnotné, pravdivé a vznešené! Ale co vidíme? Vezmou třebaš noviny, bez výběru čtou a naplňují mysl balastem. Někdo si sedne k snídani a s každým soustem housky spolkne nějakou vraždu. Než vypije kávu, přejde jeho myslí padesát mrtvol. Vyjde na ulici a někdo křičí: „Velká vražda, srážka vlaků, 80 raněných.“ Přijde do kanceláře nebo do továrny a někdo ho pozdraví slovy: „Už jsi slyšel o té lumpárně?“

Co bychom říkali tomu, kdyby někdo otevřeným oknem házel do našeho pokoje smetí? Avšak neděje se totéž v ohledu myšlenkovém, když někdo do našeho vědomí a podvědomí hází své myšlenkové odpadky, z nichž se potom vypařují špatné nálady?

Způsob, jak někteří lidé na místo řízeného myšlení dají se ovládnouti nežádoucími myšlenkami, upomíná na paničku, kterou jsme viděli na procházce s psíčkem. Trhal s ní sem a tam a panička všade za ním. Chvillemi se pejsek postavil na zadní nohy a panička ho tahala a zlobila se s ním, až si uráčil popoběhnout k nejbližšímu patníku. To je člověka nedůstojné.

Kdyby myšlenky, jak někteří se domnívají, byly výplody mozku, bylo by nesmyslné mluvit o poroučení myšlenkám. Jako nemohu poručit nehtům, aby nerostly, tak bych nemohl poručit mozku, aby nemyslel, kdyby byl mozek vlastním myslitelem a nikoliv nástrojem myslitele. A protože je mozek jen nástrojem, je možné jej ovládnouti jako kterýkoliv tělesný orgán, když se v tom trpělivě cvičíme.

Je to jako s každým nástrojem. Dokonalé ovládnání houslí vyžaduje vytrvalého cvičení. Někdo se naučí bez učitele,

ale rychleji přicházíme k cíli, vede-li nás někdo, kdo sám je mistrem.

Základním pravidlem při cvičení je, aby člověk trpělivě a vytrvale to zkoušel. Nejlépe začít s pozorováním svých myšlenek, jako by to byly myšlenky někoho druhého. Pozorujeme, odkud přicházejí a z jakých podnětů, proč se v mysli drží, jsou-li prchavé či neodbytné; roztřídíme a hodnotíme je jako něco mimo sebe.

Myšlenky bývají spřaženy s nějakým citem, s žádostí nebo vášní, nebo s osobním zájmem, zkrátka s něčím, co také člověka ovládá, dokud se nenaučil býti pánem ve vlastním domě. Myšlenku, která není takto spřažena, lze snadněji ovládnouti. Na příklad někoho ovládá žaludek. Má-li hlad a nablízku vidí jídlo, které má rád, bude mu nejtíže poručiti myšlenkám o jídle. Musel by se v tomto případě naučiti poroučet také svému žaludku. Někdo jiný je vášnivým kuřákem. Nemá u sebe cigaretu a vidí někoho kouřit. Jeho myšlenky proudí kolem kouření a nezbaví se jich, leč by překonal kuřáckou vášeň.

Někdo je ovládán pohlavním pudem a za jistých okolností nedovede na nic jiného myslet, než na to, co se točí kolem tohoto bůžku. Něčí zájem je upoután k obchodu. Nač se podívá, všechno oceňuje s obchodního hlediska. Umět ovládnout myšlení znamená v těchto i jiných případech také ovládnutí nejsilnějšího zájmu.

Myšlenky se berou zpravidla směrem nejmenšího odporu. Kdo si nechce v ničem klásti odpor, ať se vzdá umění poroučeti myšlenkám, neboť tu neběží o nějaký šikovný trik, jemuž se člověk za několik hodin naučí. Je to výcvik v životní ukázněnosti, vyžaduje sebezapření a týká se nejen myšlenek, nýbrž i celého člověka.

Cvičit začínáme nejprve s myšlenkami lhostejnými, s něčím, co nás k ničemu silně nepoutá. Při tom nezapomínáme, že chceme myšlenkám poroučet a nechceme se s nimi mazlit.

Jako věc samozřejmou předpokládám, že jest nutno mít nervy v pořádku. Vyčerpané, podrážděné, přepínané a podživené nervy mohou člověka tak zdeptat, že nemá chuti cvičit se v ovládní myšlenek. To se také týká dobrého spánku, správné výživy, umění se uklidňovat a svaly uvolňovat. Jsou to celkem věci vděčné, které život zpříjemňují, zkrášlují a zradostňují.

Nepředstavujme si ovládní myšlenek jako něco příliš obtížného. Jakmile člověk překoná počáteční těžkosti a upřímně zatouží po vyšších úrovních života, stane se mu postupně poroučení myšlenkám požitkem a bude se díti s lehkostí.

Luther řekl o myšlenkách, že jsou jako ptáci, kteří poleťují nad hlavou. Tomu zabránit nemůžeme, ale můžeme zabránit, aby si neudělali na naší hlavě hnízdo. To však platí jen pro člověka průměrného. Jestli myšlenkám poroučíme, potom nám nesmějí ani nad hlavou lítat. Utvoříme tak řečeno kolem sebe magický kruh, od něhož se budou odrážeti myšlenky nežádoucí a vtíravé.

Od myšlenek lhostejných, které lze snadno odehnat, přikročíme k myšlenkám tížeji ovladatelným. S počátku jim nedovedeme poručit, neboť se znovu a znovu vnucují. Ale můžeme je přerušovat. Můžeme se vědomě obracet k jiným myšlenkám a tím jsme postoupili k vládě nad myšlenkami.

Je známo, že nikdo nemůže býti hypnotisován, je-li někým třetím rušen. Podobně nemůže se žádná myšlenka

trvale držet, jestliže od ní ustavičně mysl odvádíme a tím ji přerušujeme.

Počínáme si jako pastýř, když nechce, aby ovečky na určitém místě se dále pásly. Převede je jinam. Tak přemistujeme myšlenky. Dokážeme to tím snadněji, čím více jsme se pocvičili v umění považovati myšlenky za něco mimo svou vlastní podstatu. „Jsem tvůrcem a pánem svých myšlenek, naučím je poslouchat.“

Pozorujeme své myšlenky jako malíř barvy, jako hudebník tóny, jako architekt své plány.

Není-li žádoucí, abychom se zabývali kteroukoli myšlenkou, tím spíše budeme se zbavovati myšlenek trápivých. Není možné, aby neuhasl plamínek trápení, neudržíme-li jej svými myšlenkami. Trápivou myšlenku nepřijímáme jako pokrm, který nutno žvýkati jako žvýkací gumu, ale jako písek, který se dostal do střevíce. Zastavíme se, zujeme střevíc, vysypeme písek a jde se dál. Některé trápivé myšlenky se přilepí jako smůla na kabát, je těžko se jich zbavit, ale proto je nebudeme ošetřovat a svou pozorností vyznamenávat. Naším heslem bude, zbavit se jich nejkratší cestou.

Vzácné je poučení jednoho z Mistrů:

Máme-li co dělat s myšlenkami, je nevyhnutelné, abychom zůstali přísně objektivní, odmítali poddat se i sebe-menšímu citovému vlivu na vtírající se myšlenku; tedy nemít ji rád ani nerad, nebát se jí a nežádat jí. Zůstat přísně neosobní jako pozorovatel; zkoumat je (myšlenky), vyčerpát je a nechat je odejít. Odporovat vetřelci je mrhat vzácnou energií, kdežto zkoumat ho klidně a neosobně, jak prochází naší myslí, to znamená, zbavit se ho s nejmenší ztrátou energie a času. Tu platí slovo čínského mudrce:

„Nech myšlenky vystupovati ve své mysli, aniž bys je potlačoval a aniž bys jimi byl stržen. Myšlenku, která prochází, není, ale také nedovol, aby znovu procházela.“ — „Přísně oddělen stůj od tohoto pochodu myšlenek a zůstaň pouze neosobním a klidným pozorovatelem. Nepřipust, aby tvá mysl se ztotožňovala s nežádoucími cizinci, neboť oni jsou pouze výtvoři tvé mysli a jako takové jsou přechodné a zásadně neskutečné.“ (Nutno podotknouti, že předchozí i následující pokyny týkají se vesměs myšlenek nežádoucích.)

„Trochu trpělivosti v tomto ohledu zeslabí sílu, která soustředění ruší a snadněji se zbavíme nežádoucích myšlenek.“

Jak jiný z Mistrů nás poučuje, je dobře některé myšlenky věnovat malou pozornost, asi jako by jí řekl: „Teď mne vytrhuj, příjď třeba v 5 hodin odpoledne, potom se ti věnuji!“ — Avšak toto ujednání je nutno dodržet. Jestli nežádoucí myšlenka přece zůstává, uvažuj, je-li v tvé moci vykonat něco, čeho se ta myšlenka týká. Je-li to v tvé moci, učini to a tím to vyřídíš. A když jsi všechno učinil, co je v tvé moci, anebo když to není v tvé moci, rozhodni konečně, že ti do té věci nic není a že o ní nebudeš dále přemýšlet.

Jestli se však myšlenka týká něčeho, co sis právě připomněl a s čím se chceš později zabývat, poznamenej si to a vrať se k svému právě vyvolenému předmětu. Začátečníku může se to zdát k smíchu nebo nemožné, avšak trpělivostí a vytrvalostí člověk dosahuje schopností, které ho překvapí. Praha nebyla vystavěna v jeden den a tak i schopnost umět se soustředit a myšlenky ovládat není věcí jednoho dne.

Snadným, radostným a nejvýš užitečným pro ovládnutí

myšlenek je ustavičné úsilí po jasném myšlení a jasných představách.

Vypovězme boj mlhovitým myšlenkám a představám. Jasně myslit má význam pro utvoření silné osobnosti a pevného charakteru. Jen ten může ovládat své myšlenky, kdo ví, co chce. Kdo neví jasně, přesně a podrobně, co chtít, ten se nikdy pořádně nerozběhne, protože chodí o berlách. Než se někdo rozběhne, musí vědět, kam chce běžet; než vystřelí, musí vidět cíl; než řече, musí mít naměřeno.

Tak velký význam má jasná představa, že někteří psychologové popisují vůli jen jako upoutání pozornosti na jistou představu. Kdo si učiní jasnou představu o tom, co chce, a soustředí na ni svoji pozornost, ten má na půl vyhráno, neboť každá jasná představa má v sobě činnou snahu, touží se uskutečnit. Každá myšlenka je zárodkem činu, který chce se zrodit a čeká na nejvhodnější okamžik.

Jasně myšlení stane se neúprosným návykem. Co mi není jasné a co mi nelze objasnit, to nechám padnout. Nejasné představy a myšlenky jsou rancem, s kterým se vlečeme, aniž bychom mohli kdy něčeho z něho použít. Lepší představa falešná a jasná jako bílá silnice středem lesa, než prolézati věčně křovím domněnek a myšlenkových nedochůdkat. Je přirozené, že člověk s charakterem nebude vědomě chovati ani jedině falešné představy. Bude vždy rozeznávat mezi tím, co ví a co neví. A když se doví něco lepšího, nechá staré padnout, jsa, jako staří Bratří čeští, vždy žádostiv lepší věcí.

SÍLA CITŮ

Ohromný význam citů pro ovládnání nálady. - Tři stanoviska k citům: rozněcování, potlačování, usměrňování. - Příčiny neúspěchů. - Průkopníci a učenci. - O jedech vytvářených zlostí a strachem. - Úspěšní obchodníci. - Význam důvěry. - Dítě vychovávané v hněvu a bázni. - Kouzelnice láska. - Maeterlinck.

Zkušenost dokazuje, že hybnou pákou lidských činů není vůle ani inteligence, ale citovost. Dále bylo prokázáno, že lidské štěstí nezáleží jen v tom, co člověk má, ale ještě více jaké city jeho majetek v něm vyvolává. Ač je důležité, co člověk myslí, přec ještě důležitější pro blaho člověka jsou city, které jeho myšlení vyvolává.

Ohledně nemoci je naprosto jisto, že nejúčinnějším léčebným prostředkem nejsou medicíny, ale city, které k nim připojujeme: city důvěry nebo nedůvěry. A jedná-li se konečně o příčinách nemocí, přicházíme k poznání, že skoro všechny vnitřní nemoci jsou v nějaké souvislosti s rozvrácenou nebo neurovanou citovostí.

Účinnost náboženských systémů závisí od jejich vlivu na city člověka. Války bývají vyvolány a udržovány útočením na city a rovněž všechny politické zápasy jsou hrou na klaviatuře lidských citů.

Možno zaujati jedno ze tří stanovisek k citům:

1. Své city a žádosti při každé se naskytnuvší příležitosti rozněcovat a vybíjet. To jest, čemu někteří říkají: užít světa. Je to honba za požitkem, počínaje hrubými, smyslovými

požitky u hrubých a nízkých povah až k nejrafinovanějším požitkům, za jakými se honí vrchních deset tisíc.

Mezi osoby, které své city ke své škodě rozněcují, nutno z psychologického stanoviska počítati rovněž každého, kdo se bezvýhradně oddává citům negativním, to jest smutkům, žalům, obavám všeho druhu, a tak se užírá a podpaluje své vlastní peklo zde na zemi.

To nevylučuje, že smutek i žal mají někdy svoji oprávněnost a působí jakési uvolnění; nesmí však státi se stavem chronickým. Musí zůstat jen jakýmsi kořením, kterým občas okořeníme život, aby nám radosti lépe chutnaly.

2. Druhé stanovisko, jež možno zaujmouti k citům, je potlačování. Od dětství byli jsme učeni své city potlačovati. Ve většině případů to mělo velmi škodlivé následky.

Jsou různé způsoby, jak city bývají potlačovány. Přetvářka také není než potlačování citů. Někdo si o někom myslí: „Nelez mi na oči, protivo,“ ale s nejsladším úsměvem mu povídá: „Nesmírně mě těší, že vás potkávám.“ Svým úsměvem potlačil cit odporu. — Někteří nařikají u hrobu, div se v slzách nerozplynou, ale v duši potlačují myšlenku: „Kdyby už té komedie byl konec.“ Na opačném pólu potkáváme takové, kteří se nutí do úsměvu a mávají lhostejně rukou, jako by jim na ničem nezáleželo, ale v srdci potlačují žluč a zoufalost.

Je mnoho nepřijemných citů, o kterých si člověk myslí, že jsou pro něho vyřízeny. Zatím se vynořují na povrch v jiných, méně poznatelných podobách, nebo zesilují jiné, jim příbuzné city. City je dost snadno potlačit, je-li člověk na citový život chudý. U něho mohou míti rozum a vůle takovou převahu, že cit je proti nim popelkou. Na takovém

stavu si nemusí nikdo zakládat, jako mu nelichotí, má-li o jednu nohu méně nebo má-li slabou paměť.

V rozdílu od citově chudých jsou mnozí, kteří mají bohatou citovost a potlačují ji, což mívá za následek výbuchy, katastrofy, buď tělesné nebo duševní. Příkladem katastrofálního potlačení citů je Nietzsche, který posledních 10 let svého života byl nepřítel. Zavrhuji jak nevázané vybíjení citů tak i jejich potlačování. Liším se vědomě jak od východního tak od západního smýšlení; jak od nepraktického idealismu tak od požívačného materialismu; jak od buddhistické negace života tak od lžikřesťanské askese, která vidí vrchol životního umění v odříkání.

Neběží o nic menšího nežli o vybudování takového životního umění a světového názoru, který city nepotlačuje, ale naopak je pěstí, je zesiluje a hledí rozhojnit. Plný, silný a slunný život je dobrý pro nás. Proti pěstění lítostí, smutků, strachů a červí morálky stavím city pozitivní, city, které považuji za jediné zdravé vyjádření božského principu v nás.

City je třeba řídit, ovládat, kontrolovat a učinit je hybnými pákami radostného a úspěšného života.

I citově nejchudší člověk má v sobě dost citového života, aby mohl své životní štěstí, má-li jaké, zdvojnásobit, a nemá-li žádného, postupně si je vybudovat. Člověk chudý je dvojnásob chudým, neumí-li žít, a člověku bohatému jeho bohatství nic nepřidá, je-li jeho duše rozervaná a jeho citový život ubohý.

Neúspěch, pokud běží o citový život, mívá svou příčinu nejobyčejněji v tom, že se unáhlíme nebo se necháme svými city strhnouti nebo se dost rychle nerozhodujeme.

Je-li někdo převážně typem rozumovým a jeho kritičnost a opatrnost mají převahu nad city a vůlí, bývá mu těžko včas a rázně se rozhodnouti. Jeho rozum má vždy nějaké pochybnosti nebo námitky. Takový zůstává filosofem v koutku. Jeho světlo zůstává pod pokličkou. Teprve když jiní udělali, co on také měl na mysli, přichází s malomocným mávnutím ruky, že on to také věděl. Jemu je potřebí vypěstít jistou odvahu k riziku, odvahu udělat po případě chybu nebo skončit nezdarem. Kdo nevsadí, nevyhraje. Člověk musí nutně najít jistý poměr mezi rozumem a citem.

Znal jsem mladého muže, který měl velké vědomosti, ale stále říkal, že ještě dost neví, že v tom či onom je nějaká pochybnost. Čím byl starší a více věděl, tím více pochybností nacházel — až se z něj stal duševní slaboch, neschopný rázného činu. Znal jsem jiného, který si uvědomil, že existují lidé, kteří vědí trochu méně než on, a že by jim mohl prospět. A prospěl mnohým svojí odvahou a rozhodností. Kdo mnoho ví, je ubožákem, jestli úměrně k svému vědění a své zkušenosti nevytěžil energii a odvahu.

Hledíme-li k třídám, najdeme nejslabší průkopníky ideí mezi učiteli a profesory, protože tolik vědí a na všechno najdou snadno nějakou námitku. Výjimky ovšem najdeme všude.

Tomu, kdo svou citovost správně řídí, jsou jeho city jako vozkovi silné spřežení koní. On ani na okamžik nepouští uzdu z ruky a když má jeti, dá povel, potáhne uzdu a jede. Podívám-li se zpět na svůj vlastní život, jsem jist, že bych byl na tom prabídně, kdybych byl s každým rozhodnutím čekal, až nebudu mít pro všechny budoucnosti žádných pochyb, že to dobře dopadne. Ale právě tak, že bych byl

leckdy více vykonal, kdybych se byl často rychleji rozhodl a nedbal těžkostí a bojů.

Jsou hlavně dva pudové city, které pěstíme ke své škodě. Kdyby jejich síla sloužila užitečným cílům, zvýšily by o mnoho naši výkonnost. Je to strach a hněv.

Komu nejsou známy novější objevy v biologii o souvislosti jistých žláz s duševními stavy člověka, podivil by se, jakou složitou činnost mnohých orgánů způsobuje strach. K zvýšení činnosti krve, vnitřností, svalů, aby člověk nebo živočich mohli rychleji utíkat a ujít hrozícímu nebezpečí, bývá v žlázách vyráběn jed, zvaný adrenalin. Množství tohoto jedu odpovídá obyčejně mnohosti pocitů strachu. U primitivního člověka byl strach spojen s velkou tělesnou námahou, s utíkaním. Jestli však nejde o utíkání, při kterém se přebytečná dávka adrenalinu vypotřebuje a vypotí — způsobuje tento nepatrný přebytek poruchy, zárodky nemoci nebo i smrt.

Z toho usuzujeme, že strach byl na místě jenom v dobách divošských, kdy v útěku byla spása, jako je tomu dnes u myši nebo u zajíců. Strach není na místě, kde neběží o utíkání, kde postačí rozvaha, ostražitost, klid nebo rázný čin.

Při uvědomení těchto fakt si připomeňme, jaké místo zabírá strach v našem životě: před početím, před narozením, před smrtí. Strach před školou, před zkouškami, před mistrem v učení, před nezaměstnaností, strach, že se nevdá nebo neožení, že mu ji někdo odloudí; strach z ženění, strach před četnou rodinou, strach až do smrti a ještě za hrob!

Bojuje se proti alkoholismu, a právem, i proti jiným

ismům, a právem; ale je čas, abychom zahájili boj proti takovým nákazám a jedům jako je strach. Odstraňme strach z rodin, ze škol, z veřejného života a naučme místo strachu pěstit odvalu, ostražitost a rychlý úsudek — a rázem jsme zbavili lidstvo jednoho z největších zel.

Také při hněvu tvoří se v našem těle jedy, které zvyšují schopnost k tělesnému zápasu. Jestli však v zápasu se nevypotí, zůstanou v těle, otravují je a způsobují různé chorobné stavy.

Starý svět byl vybudován na zlosti a strachu. Učíme děti nejen se bát, ale i zlobit; ne-li slovy, aspoň příkladem. Dítě, které v hněvu bylo bito, bývá nakaženo hněvem, který třeba potlačí, ale těší se zároveň, až bude velké, jak si to vynahradí a svůj hněv vyleje na někom slabším.

Nesoudím těch, kteří dosud bez bázně a hněvů nedovedou žít. Málo lidí k tomuto stupni vyspělo, ačkoliv už Kristus řekl: „Kdo se hněvá na bratra, bude trpěti soud.“

Proti nejzhooubnějším silám, strachu a zlosti, postavme dvě nejblahodárnější síly, které nezklamaly dosud nikoho, kdo jim porozuměl a místo strachu a hněvu si je za průvodce životem vyvolil. Jsou to důvěra a láska.

Zkoumal jsem způsoby úspěšných cestujících, obchodníků a vůbec lidí, kteří měli ve styku s druhými lidmi úspěch. Nikdy jsem mezi nimi nenašel zakyslého hnidopicha, který na každého, než ho oslovil, vychrstl ocet a pelyněk svých nedůvěřivých pohledů. Aníž jsem mezi nimi našel člověka, který k lidem přicházel skrčený a šouravý, jako by prosil za milost, smí-li ještě dále se nazývat člověkem. Člověk, který k nám má důvěru, potká nás nenuceně a mluví s takovou samozřejmostí, jako by už všechno bylo hotovo a ujednáno, o čem ještě ani nemluvil.

Mám-li k člověku důvěru, jdu-li k němu u vědomí, že máme oba stejně červenou krev a že každému bije srdce v prsou a ne v hlavě ani v botě, neznamená to ovšem, že mu hned otevru svůj dům a svoji peněženku dokořán a vydám se mu s kůží i s vlasy na milost. A jestliže jsme snad někomu více důvěřovali, než bylo radno, a měli z toho škodu, je myslitelné, že by přílišná důvěra byla více škod natropila než všechny hněvy a strachy?

Vezměme si příklad z dítky, které nebylo vychováno v bázni a hněvu: jak směle a důvěřivě mluví se sousedy, se zvířátky, s rodiči, s každým — vy cítíte jeho důvěru a nemůžete než mu ji poctivě splatit. Jak se do lesa volá, tak se z něho ozývá.

Nikdo nevypraví, jaká ohromná a nezdolná síla je v lásce, největší kouzelnici lidstva, nejpřístupnější magické síle k získání lidí a úspěchu!

Co je promrzlých srdcí, které touží po zahřátí aspoň slovem nebo upřímným pohledem lásky! Ale protože samy blahodárný účinek hřejícího paprsku nikdy nepocítily, rozšiřují své sychravé a mrazivé ovzduší a způsobují nákazu neláskou.

Jaký smutný pohled na mladého, silného člověka, který chodí jako vychladlá sopka, nikomu nedůvěřuje a nikoho upřímně nemiluje. Není divu, že prázdnotu své duše promítá na celý svět a nevidí v něm nic, co by stálo za obět a námahu. Dobře řekl Maeterlinck:

„Kdo o štěstí mluví, zdaliž k němu nenabádá? Kdo jméno štěstí denně vyslovuje, zdali je nepřivolává? Není-liž to krásnou povinností šťastných, jiné šťastnými činiti? Je jisté, že šťastnému životu lze se naučiti, a k tomu dost snad-

no. Jsme-li ve společnosti lidí, kteří svému životu blahorečí, zdaliž brzy po nich i my nebudeme mu žehnati? Úsměvy jsou právě tak nakažlivé jako slzy. Zdaliž už pouhá vzpomínka na setkání s někým, kdo měl odvahu považovati se za šťastného, nás neoblažila?“

U bran našich srdcí bylo během času postaveno různých dravců, kteří nedovolují vystoupiti královně lásky z jejího zakletého zámku v naší duši. Je to závist, kritika, pomluvy, žárlivost, lakomství, stavovská pýcha a jiné a jiné šelmy, které zabarikádovaly naše srdce, aby jeho nejslechetnější síly se nemohly uvolnit a osvobodit.

OVLÁDÁNÍ STRACHU

Proč se bál člověk primitivní. - Objevení účinků strachu. - Kdy se člověk nejvíce bojí. - Jak pařez vyléčil zajíkání. - Proč se pionýr nebojí. - Vliv lásky na odvahu. - Účinky ideálů. - Dvojitý svět a dvojitý zájem. - V čem spočívala nepřemožitelnost Stoiků. - Vesmír není nepřátelský. - Proč se nemáme bát.

Dnes je mnoho lidí ustrašených, ale primitivní lidé byli na tom hůře. Žili v jeskyních a každý stín je strašil. Potulovali se v hlubokých lesích a každý okamžik divoké zvíře mohlo se vrhnouti na slabšího člověka.

Primitivní člověk se bál z nevědomosti. Bál se tmy, neboť nevěděl, co by se v ní mohlo skrývat. Bouře a blesky, vzduch, voda i země, vše v jeho fantasii bylo sídlem nepřátelských vlivů.

Věda naučila člověka objevovat zákonitost sil, které vládou v přírodě; učila člověka, jak si je podmanit a jak se jim přizpůsobit, aby se staly jeho služebníky. Blesk zachycujeme hromosvodem, do tmy svítíme žárovkou, moře brázdíme parníky a vzduch aeroplány.

Byly dále objeveny zhoubné účinky strachu. Víme bezpečně, že strach vytváří v lidském těle jedy a naopak, že určité jedy podněcují strach.

Ještě dlouho bude nutno léčit choroby, jež mají původ ve strachu a napínat všechny síly a užívatí všech vědomostí, abychom učinili strach neškodným.

V boji proti strachu záleží především na tělesném zdraví.

Člověk zdravý snadněji odporuje bázni nežli nemocný a nedokrevný. Bylo zjištěno, že odvaha je na nejnižším stupni v době, kdy také tělesná síla je nejmenší. Nejvíce se lidé bojí mezi 3—4 hodinou po půlnoci. Tato bázeň nebývá způsobena tmou, ale sníženou životností těla, pomalejším tlukotem srdce, lenivějším prouděním krve a pomalejším myšlením.

Dále záleží na duševní odolnosti. Někteří lidé žijí v ustavičném strachu, aby jim na jejich důstojnosti nebylo, aby je nikdo pohledem nebo poznámkou přímo nebo za zády neponížil v očích druhých lidí.

Zabýval jsem se vysoce inteligentním mužem, který trpěl chorobnou trémou. Měl z toho škrubání v obličejí a zajíkání při řeči. Ptám se, má-li škrubání a zajíkání, když osloví psa? Usmál se a odpovídá: „To jistě ne!“ Poradil jsem mu, aby zkusil mluvit s pařezem v lese, bude-li při tom mít škrubání v tváři a zajíkání. Zkusil to a divil se, jak přirozeně mohl k pařezu mluvit. Vyložil jsem mu příčinu: „Máte-li před sebou někoho, kdo je nad vámi, bojíte se, zda se mu zachováte. A je-li někdo pod vámi, máte strach, zda si před ním nezadáte.“

Není proto potřebí se podceňovat. Postačí, když si umíme říci: Jsem člověk, kdo je víc! Anebo: já pán, ty pán! — Ke krásnému umění života patří také, aby se člověk uměl sám sobě vysmát.

A je-li si někdo vědom, že tu má určité poslání, že musí bořit hradby bludů a raziti cestu novým pravdám, že ho Bůh postavil jako skálu doprostřed proudu, kde se vody musí rozrážet na pravo nebo na levo; nemůže-li nikdo zůstat lhostejný, kdo s ním přijde do styku, musí buď s ním souhlasit nebo se mu vzepřít, milovat ho nebo nenávidět,

pomáhat mu nebo škodit, chválit ho nebo hanět, tomu nemusíme říkat: neboj se, nic si z toho nedělej! Byl by to špatný pionýr ducha, kdo by se stále ohlížel na pravo a na levo, co kdo říká a komu je co vhod. Takovému platí:

někdo láskou, někdo zlobou,
počastuje duši tvou,
ale nikdo nehne tebou,
hromem ani lichotkou.

Chce-li člověk vítězit nad bázni, najde vzácnou pomoc ve velké lásce. Někoho milovat, to je zapomínat sebe a stávat se lhostejným k vlastnímu nebezpečení. Vidíme to v případě slabounké matky, která v zápase o dítě nezná bázně, vrhá se v nebezpečí, obětuje život. To platí o každé velké lásce, v rodinách, mezi přáteli a zvláště mezi těmi, které pojí stejné snahy a ideály.

Připouštím, že někdo právě pro tu lásku k druhému může se bát ještě víc, ale pravá láska budí odvalu. A kde je odvaha, tam není bázně. Už apoštol Jan řekl, že „bázně není v lásce, ale láska dokonalá ven vyhání bázeň. A kdo se bojí, není dokonalý v lásce“.

K ovládnutí strachu pomáhá dále oddanost k nějakému ideálu. Najít v životě smysl, nějakou práci, ve které člověk to nejlepší, co v sobě má, vyjadřuje. Musíme se s něčím ztotožnit, co je vyšší a trvalejší než naše tělesné bytí. A v této oblasti širšího bytí ztrácí se bázeň. Jak jinak bychom si vysvětlili heroism objevitelů nových světů, dobyvatelů nových oblastí vědy, zápasníků o lidská práva a svobodu a tak vzácných kacířů, jakým byl Hus.

Další pravidlo k přemožení strachu jest žít u vědomí, že jsme bytostmi duchovními. Žijeme ve světě tělesných a hmotných zájmů a požitků. Ale v tomto světě jsme nejsnadněji a nejvíce zranitelní. Máme požitek z těla, ale tělo může být zraněno, může bolet a hynout a nakonec musí zemřít. Závisíme na penězích, avšak ty mohou být ukradeny nebo klesnout v ceně nebo se rozkutálet. Někdo žil jen pro majetek, který nakonec před jeho očima byl znehodnocen nebo zničen. Nakonec se musí každý vzdát všeho po stránce tělesné a majetkové, kdyby to sebe pečlivěji hlídal. Není proto divu, že v takovém světě jsou lidé nešťastní a ustrašení. Avšak tento svět není jediným světem. Je nám otevřen ještě jiný svět, svět ducha. Ne duchařství, nýbrž ducha. Je to svět vyšších citů a představ, svět tvůrčích schopností, rozumových snah a mravních cílů, velkých vidění a ideálů, svět oddanosti a šlechetného úsilí.

Nejlepší synové a dcery naší země nacházeli v tomto světě posilu a mír. V tomto světě stávali se imunní k bědám, jimž je tělo vystaveno.

Bylo to právě poznání ducha člověka v rozdílu od jeho těla, jeho vnitřní vůle vůči zevnímu světu, která učinila kdys Stoiky nepřemožitelnými mistry jejich osudu.

„Jak musí člověk býti připraven, aby obstál v těžkostech?“ ptá se Epiktét. „Zajisté toto: musí se ptáti sám sebe, co je moje a co není moje . . . Mám být uvězněn: Ale musím také naříkat? Musím do vyhnanství: Může mi někdo zabránit, abych nešel s úsměvem a dobrou náladou a s klidem?“

„Ale my tě spoutáme řetězy.“

„Co říkáte, moji bližní, že mne spoutáte? Moje nohy

můžete spoutat; ale mou vůli — ani Bůh (Zeus) nemůže spoutat!“

„My tě uvězníme!“

„Můj kousek těla tím myslíte?“ — „Tady vidíte,“ pokračuje Epiktét, „výsledek cvičení, jakým cvičení má být. Vůle, která může chtít a nemusí, tak disciplinovaně, že nic ji ve světě nezmůže . . .“ „Vyčistěte své vlastní srdce, vyvrzte ze své mysli bolest, žádost, závist, zlou vůli, lakotu, zbabělost, neovládanou vášeň! . . . Kdo potom může vám překážet, kdo vás nutí? Budete svobodni jako Bůh sám!“

Vesmír nám není nepřátelský a nesměřuje k našemu zničení. Potřebujeme mu jen více porozumět. Je to naše širší bytí, pramen, z něhož tryskne potůček našeho žití, tajemství naší vůle k životu, cíl našich vzdálených tužeb a naše dědictví. Víme-li to, nepoznáme bázně a naše srdce nemůže ovládnouti strach. Stojíme na základech, které nemohou býtí otřeseny. Jsme pronikáni silami, které jsou vesmírné a chtějí námi býti užívány.

Na vzduch možno spolehnouti, umíme-li jej ovládnouti, voda stává se naším potěšením, když v ní zdomácníme, elektrina nás provází, svítí a slouží nám, když se s ní spřátelíme. A dobrá nálada vstoupí do našeho nitra, když svému nitru porozumíme.

Na místě bázně potřebujeme trpělivost a vytrvalost, smělou odvahu a radostnou náladu, neboť vesmír je na naší straně, hvězdy nám svítí a země je našeho Boha.

Kdyby přesto celý svět byl plný dáblů a krvelačných bestii, kdyby nouze jako povodeň dostupovala nejvyšších vrchů kolem nás, kdyby i naše tělo bylo podlomeno, nebudeme se báti u vědomí, že jsme více než tělo. Pro nás

platí biblické slovo: „Neboj se! Když půjdeš přes vody, s tebou budu, pakli přes řeky, nepřekvapí tě, půjdeš-li přes oheň nespálíš se, aniž plamen chytí se tebe — neboj se, neboť Já s tebou jsem!“ Vzpomeňme ještě jednoho pravidla pro ovládnutí bázně. Je to vědomí naší věčné podstaty, jehož pěstěním se člověk zbavuje bázně. Jsme částí Věčného a kde jsme my, tam je vesmír a odkud jsme přišli, tam vesmír trvá.

OVLÁDÁNÍ BOLESTI

Jak výhodně čelit bolesti. - Proč ne silou vůle a napětím. - Dva škodlivé druhy citů. - O nezdravém soucitu. - Ukázka z nemocnice. - Co se děje, když člověk city v sobě dusí. - Jak se zrána naladit.

Povšechně převládá názor, že bolesti se ubráníme nebo ji zeslabíme napínáním všech sil. Někdy touto cestou dosáhne se jisté úlevy, ale potom nastává reakce, která je pro nervy škodlivější, než byla původní bolest.

Podle zkušenosti lékařů pacient, který nejlépe ovládl zevní projevy bolesti, bývá největším trpitelem pod následky reakce, která po násilném ovládní se dostavuje.

A protože je tolik bolesti na světě, a není nikoho, kdo by se mohl pojistit, že ho nepotká v životě bolest víc než jedna, hledme vynajít nejlepší způsob, jak je snášeti s nejmenší škodou, ne-li se ziskem.

Čím více nervy napínáme, aby jistou bolest snesly, tím stávají se citlivější, podrážděnější a tím intenzivněji pocítujeme bolest, kterou jsme chtěli násilím potlačit.

Podle zákona relaxace doporučuje se při bolesti pravý opak toho, co se obvykle činívá: ne napínání, nýbrž uvolnění nervů. Oč snížíme napětí nervů, o to zkrátíme si bolest. Ať jakékoli následky odneseme, budou to už jen následky bolesti samé a nikoli, jak obvykle bývá, následky napínání, kterým jsme chtěli bolest zmocit.

Někdo by mohl namítnouti, zda-li snaha po uvolnění

nervů není rovněž nervovým vysilováním. Ano, do jisté míry je. Ale o mnoho menší než vytrvalé napínání za účelem zdolání bolu. A co je nejdůležitější: nezanechává žádných nepříjemných následků, ale naopak, posiluje nás a ukazuje nové světlo na další cestu.

S nejlepší ukázkou, jak si člověk počínati nemá, potkáváme se u zubního lékaře. Většina drží se v židli křečovitě, svírá ramena, tlačí nohy k židli a namáhá se všelijak, jako by to umožňovalo snadnější a bezbolestnější operaci. Zatím pacient tímto zbytečným napětím svou bolest zmnožuje.

Obvykle zvyšujeme nervové napětí dvojnásobem, jednak napínáním vůle, abychom přemohli bolest, jednak strachem před bolestí. Strach velice zvyšuje napětí nervů a svalů. Jestli však svaly uvolníme, zmírňujeme současně i nervové napětí a tím i strach.

Je možno se uklidňovati dvojnásobnou cestou: vnitřní a zevní. Vnitřní cestou se uvolňuje mysl, zevní cestou se uvolňuje sval. Když se v tom déle cvičíme, najdeme jisté vyrovnání, které zmenšuje a utiňuje každou bolest.

Duševní a tělesná relaxace jeví účinek narkotika, jenže bez nejmenších škodlivých následků.

Namísto obvyklého strachu a spojeného s ním napětí úplně se uvolňujeme, jako bychom se nechali jen silněji nebo slaběji elektrisovat. Bolest je chvěním jistého druhu a mohla by se porovnat dobře s proudem záchravných, které probíhají našimi nervy. Jestli strachem nebo napětím vůle svaly stahujeme, abychom proudu bolesti zabránili volně probíhati, ten proud sílí a proráží s tím větší prudkostí, zanechávaje za sebou zranění a zrušení.

Jestli však místo stahování svalů a nervů a vzpírání se

bolesti nervy a svaly uvolníme a bolesti takřka vstříc nastavíme, aby volně mohla proběhnouti, onen proud bolestného chvění skutečně proběhne rychleji, s menší škodou a nezraní tolik jako kdybychom mu kladli odpor.

Nejvíce trpívají lidé city vsugerovanými a fantasií zveličovanými.

Kdyby někdo chtěl druhému jeho zveličovací citové brýle strhnouti, velice by ho rozčilil a doznal by málo vděku. Každý musí sám sebe ohledávati a zkoumati a čím déle taková skla nosil, tím trpělivěji musí sebe zkoumat.

Jsou dva druhy citů, kterými bývají lidé nejčastěji postiženi: falešný cit náboženský a falešný cit oddanosti. Oba tyto city nutno rozeznávati od citů pravých.

Skutečný cit, ať bolestný nebo příjemný, zanechává po sobě novou zásobu síly. Falešný cit zanechává své oběti zeslabené, tělesně i duševně, a často zesiluje jejich vnitřní nevyrovnanost. Tak se stává, že největší mohutnost duševního života, náboženství a láska, nesprávně pojata, může uváděti do stavů chorobných a nejvyšš škodlivých.

Měl jsem v životě mnoho příležitostí pozorovati osoby, které se vydražďovaly falešnými náboženskými city asi tak, jako se alkoholik vydražďuje alkoholem. Že to byly city chorobné, mohl každý poznati po pomlouvačnosti, mstivosti, hašteřivosti, zlobivosti, někdy i lakomství, nadutosti a po jiných neřestech těchto osob.

Přitom však vystupňovaly pocity své domnělé svatosti a povýšenosti až k oblakům. Málomocný jejich náboženský pojem byl v souhlase s rozumem nebo se skutečným životem; divíme se, jak je to možné. Přestaneme se však diviti, uvědomíme-li si, že vše, co čtou a slyší, je vypočítáno

na citovost. Následkem toho dostavuje se, jmenovitě u osob citově silně založených nebo povahově slabých, velká rozcitlivělost, někdy až rozbředlost, z které vznikají dispoice k nežádoucím stavům.

Osoby tohoto druhu, stanou-li se nervosními, melancholickými nebo duševně chorými, bývá zvláště těžko léčit.

Vypovězme boj každé nezdravé citovosti. Nepoddávejme se citům jen pro požitek. Každý cit má míti praktické životní jádro, jež nás činí odolnějšími proti nárazům drsné pouti životní.

Stejně škodlivá je hysterie citové oddanosti, která třeští a šílí po milovaném předmětu dnes — a zítra se proti němu obrací, aby ho nenáviděla nebo svojí hysterickou náklonností pronásledovala.

Urazili bychom takovou bytost, kdybychom řekli, že její oddanost není oddaností, že je zamilována jen do svých vlastních citů.

Je to ohromný zisk, jestli někdo včas postřehne svoji falešnou citovost, uklidní nervy pobytem v přírodě, vážnou prací nebo opakovanou relaxací veškerého svalstva a nervstva.

Smutný je pohled na nervovou zříceninu, která měsíce a leta je bičována falešnými city a nemůže pochopit svůj stav, ani se vzpamatovat.

Neméně škod působí citové podráždění, které přichází z nezdravých sympatií. Někteří lidé si myslí, obrazně řečeno, když jejich přítel leží v blátě, že tam musí ležeti s ním. A je-li tam přítel po pás, oni chtějí ukázati svoje sympatie tím, že tam vlezou až po krk. Jestli můj přítel má veliké hoře, není nutné, abych s ním nejprve hoře prodělával, s ním nařikal a rukama lomil, než mu pomohu.

Je mnoho lidí, kteří, když se topí a nabízíme jim lano, jež držíme pevně za jeden konec, chtějí, abychom lano pustili a šli k nim do jejich hlubin bolu; potom že se nechají vytáhnout.

Sympatie, která nás vyčerpává, místo aby nám dávala větší síly, je falešná, byť sebe krásnějším dojmem působila.

Následující případ to dobře ilustruje. Do nemocnice přivezli mladého muže. Jeho zranění poskytovalo srdcevrvoucí obraz. Ošetřovatelky byly právě při obědě a ze sympatie k zraněnému ztratily chuť k jídlu a odkládaly lžíce. To viděla vrchní ošetřovatelka, něžná a inteligentní žena. S veškerou láskou a výmluvností se do nich pustila: „Tak vy ze samé sympatie k němu zůstanete hladové, zeslabené a neschopné, abyste mu mohly vydatně pomáhat a důkladně ho ošetřit. Co mu více prospěje, váš neovládnutý cit nebo vaše síly?“ A potom jedly, posilnily se a šly konat své dílo milosrdenství.

Ovšem, mohly také jísti svůj oběd bez jakéhokoli soucitu, z obyčejné otrlosti, jaká se dostavuje, když někdo koná takovou práci dlouho a řemeslně. Jest tedy rozdíl mezi zdravými sympatiemi, při nichž cítíme opravdověji než kdokoli jiný, ale nevysilujeme se zbytečně, a mezi sympatiemi, při kterých člověk ztrácí hlavu, vysiluje se zbytečně, jen aby ukázal, jak všechno spolucítí.

Pravé sympatie nejlépe pěstujeme uklidňováním se, uvolňováním svalů a nervů, zvláště v dobách a okolnostech, kdy jiní se rozčilují a mrhají potřebnou energií.

Viděl jsem ženu, jak v nejlepším úmyslu dávala všechnu energii a všechn čas milé bytosti, že ji musel každý obdivovat. Ale dělala to s takovým napínáním nervů a pod tak hroz-

ným tlakem duševním, jako by jejím úkolem bylo ne pomáhat a ulevit, ale spolu všechny bolesti a strachy prociťovat.

Měl jsem v životě mnohokrát příležitost někoho těšit, kdo byl svírán bolestí a smutkem nad úmrtím blízkého člověka. Z některých jsem vycítil, že považují svůj smutek za jakousi mravní a společenskou povinnost, jednak aby je lidé nepomluvili, jednak aby ten mrtvý si nemyslel, že ho neměli rádi. Říkávám: krátký smutek je přirozený a na místě, ale dlouhý smutek je chorobou. Dlouhý a přílišný smutek poškozují zdraví, otravuje, škodí, ale nikomu neprospívá. Nechtě je to kdokoli, jestli si skutečně přeje, abychom se trápili, ten našeho trápení není hoden. A lidé, kterým se můžeme zavděčit jen se smutnou tváří, mohou nám zůstatí lhotejní.

Nač ty smutky v duši skrýváš, nač ten žal a bol?
Sluníčko si za průvodce žitím zvol.
Uvolni své nitro celé, celý duše chrám:
zasvěcuj je denně slunným myšlenkám.

Nejen falešné city jsou silou špatně řízenou, ale i city, které člověk v sobě dusí. Někteří lidé jsou daleci toho, aby někomu pomáhali, a to je právě příčinou všech jejich nemocí. Jsou jako kotel plný páry, která nemá, co by poháněla a proto otřásá celým kotlem a může jej roztrhnout. Ve chvíli, kdy by našli práci, v které by se někomu věnovali, jejich zdraví by se vrátilo. I to je zvláštní, že tito choří činivají dojem osob zdravím kypících, ač těžce stůňou.

Vzpomínám starší dívky, která byla nervovým invalidou. Nic nedělala a byla jen obsluhována. Jakmile si vyvolila

práci, která dodávala jejímu životu vyšší smysl a náplň, uzdravila se.

U někoho způsobuje vyšinutí z rovnováhy nedostatek práce, v níž by sebe vyjádřil. U jiného příliš mnoho drobných starostí a rozčilování. V tom ohledu snad nejvíce trpívají naše hospodyně.

Nejlépe učiníme, když hned zrána po probuzení zaujmeme správný postoj ke všemu, co by mohlo přijít. Zvolme si heslo: Půjdu na vše s klidem, s humorem a s dobrou náladou. Naše nervy nejsou k tomu, abychom je obtěžovali starostmi, zlostmi a smutky. Naučme se naladit je jako struny u houslí — ani jich nepřepínejme, ani nenecháme ochabnými. Nacházejme pravý jejich tón — a potom svými myšlenkami jako smyčcem po nich volně přecházejme a tak hrajme nejkrásnější píseň svého života!

Na namáhavou práci tělesnou jsou svaly; na řízení svalů jsou nervy a myšlenky jsou na vymýšlení toho, co dělat, a nikoli na trápení se.

Nalaď své starosti
na vlnu věčnosti,
okoušej mír!

Při tom ladění nezapomínejme, že nejsme v životě sami. Utišíme-li se a dáme pozor, uslyšíme jemný hlas jako vánek z jiných světů: bude to hlas naší vlastní duše, je-li v harmonii s Nekonečným.

MYSLI RADOST

Různé druhy radostí a smutků. - Jak vzniká pesimistická filosofie. - Úkol náboženství. - Vliv radosti na žlázy, trávení, oběh krve, svalstvo. - Léčivý účinek radosti. - Hymna na smích Horace Traubela. - Vychova. - Jak správně zacházet s utrpením. - O smutku zvláště. - O dalších zdrojích radosti.

Je radost tichá, jako lesní potůček a radost bouřlivá, jako himalajský vodopád. Je radost střízlivá, jako všední den, když jen po chvilkách z pod mraků probleskuje slunce svit. A je radost opojná, kdy člověk by jen jásal a zpíval a celý svět objímal. Je radost šlechtná, přejná, dobrácká a sdílná; a proti ní je radost škodolibá, nabitá bacily sobectví. Je radost prchavá jako babí léto, sotva zakmitla před očima hned zase mizí, a je radost, která dlouho v duši doznívá krásnou vzpomínkou. Je tisíc různých radostí a každá z nich je jinak zbarvena.

Přitom táhnou světem steré smutky. Některé jsou hluboko zakořeněny v podvědomí, že člověk ani neví odkud jsou. Jakoby v celém těle a v každé kapce krve proudily, na každé cestě nás potkávaly, v mračnech na nás se mračily a v rose slzely.

Jsou smutky, které člověk snáší, ale chtěl by se jich zbavit. A jsou smutky, se kterými se lidé mazlí; které by dávno zemřely vyhladověním, kdyby nebyly nasycovány novými vzpomínkami.

Smutek a trápení jsou bratři. Jeden člověk se trápí, že

dost nevydělal, jiný, že vůbec nevydělává. Jedni se trápí, že někdo umřel, druzí, že někdo ještě neumřel, anebo že by mohl umřít. Někdo se trápí, že ho dost nechválili, jiný, že ho pomlouvají.

Jaký je užitek z takových trápení? Právě takový, mnoho-li si z této neblahé tůně člověk nabere a jaký nápoj si z toho uvaří, hořký nebo sladký, anebo takový, který nechá vystydnout a potom jej vyleje.

Radost k nám přichází zpravidla po drobečkách, po chvílečkách, radost nad věcmi, které se mění každým dnem. Radost z úspěchu nebo z přátelství, sportsmana nebo podnikatele, umělce nebo vědátora, trhovce na ulici nebo kapitálového magnáta.

O ničem tak rád nepíše, jako o radosti a jak ji množit, jak smutky odehnat a někoho potěšit. Proto mám děti tak rád, že jsou vždy hotovy se smát, ovšem jsou-li zdravé.

Smutná, pesimistická filosofie, právě tak jako škarohlídké, pošmourné náboženství nikdy nevychází od lidí zdravých. Byly to vždy osoby postižené nějakou chorobou duševní nebo tělesnou, které vymýšlely světobolné systémy myšlenkové. Pro jejich zatvrdlá játra, seschlé ledviny, neduživý žaludek, nevyrovnanou mysl mají prostí lidé soužiti se myšlenkami, vydávanými za neomylné. Láskou zklamaný a zahořklý starý mládenec vystoupí v póze proroka s nezdravým názorem životním, aby učil jarou, životem kypící mládež, jak žít, aby byla šťastnou!

Zkušebním kamenem vyššího náboženství jest zkušenost, že bázeň odnímá, ze smutků vyvádí a z nemoci uzdravuje. Oč je více radosti, ozdravujícího ovzduší, vzájemného soucítění a probouzení všech dobrých sil v člověku, o tolik více

je pravého náboženství, bez ohledu jak mnoho se tam mluví o Bohu.

Náboženství, je-li pravé, musí svítit a hřát a k životu probouzet. Prastará moudrost v biblické knize Přísloví praví: „Srdce veselé obcerstvuje jako lékařství, ale duch zkormoucený vysušuje kosti.“ Byť sebe více nových léků lidé navymýšleli, nejlepším lékem zůstane veselost a největším zabi-jákem lidí smutek a strach.

Veselost se vyplácí; působí nejblahodárněji na zdraví těla i duše. Mám ovšem na mysli kvalifikovanou veselost, která v svém jádru je mravná a povznášející.

Nepřáteli veselosti a tím i duševního a tělesného zdraví jsou smutek, starosti, stísněnost, nedůvěra, nespokojenost. Každý komplex, který se v našem podvědomí vytvoří, je zabarven některou z těchto nálad.

Veselá, radostná, příjemná nálada je nejúčinnějším životním elixírem, který probouzí k vydatné činnosti ony orgány a funkce našeho těla, které pracují nejvíc k obnovení síly a k udržení zdraví a mladosti.

Čím podrobněji studuji funkce a složení lidského organismu ve spojení s celým životem, tím více nabývám přesvědčení, že člověk je učiněn pro radost, lásku a naději. V každém jiném ovzduší zakrňuje, hyne, umírá.

Bylo by proto žádoucí zakládati stanice pro pěstění dobré nálady. Byly by nejprve určeny pro duševně sklíčené a pro ty, kteří se jinou medicinou nemohli uzdravit. O nic by se tam tolik nesnažili, jako o dobrou náladu, o láskou prosycené ovzduší, v němž se volně dýchá, kde smích zvoní, kde paprsky září z prosluněných tváří, kde člověk důvěřuje přítomnému v sobě Bohu. Tam by se děly zázraky. Nikdy by

tam nebylo prázdného místa, leda tenkrát bylo by vidět smutnou tvář, když by někdo musel se loučit, protože by ho považovali za dost silného a schopného, aby zdraví a veselost šířil dál.

Veselá nálada má vliv na činnost žláz. K udržení svěžesti a zdraví je potřebí, aby žlázy odměšovaly v jistém množství a v jisté jakosti. To vše podporuje dobrá nálada.

Ještě větší vliv má veselost na trávení. Vkusně prostřená a chutně upravená jídla nepůsobí o nic lépe na činnost žaludečních šťav nežli veselá mysl. Žádné koření není tak účinné jako to, které je smíšeno s veselostí. O prvních křesťanech stojí v bibli, že přijímali chléb svůj s potěšením, s náladou radostnou. Zato trápení zadržuje hrdlo, zúžuje žaludek a vysušuje všechny šťávy.

Dále má veselost příznivý vliv na oběh krve. Je přísloví, že člověk je tak starým, jak staré jsou jeho tepny. Zdraví tepen závisí na tlaku krve.

Nemírně vystupňovaná veselost není ovšem ideální veselou náladou, o kterou se jedná. Tvář je nejlepším ukazovatelem pravého stupně veselosti; dokud tahy zůstávají ušlechtilé, dotud jsme to nepřehnali.

Jaký vliv může mít veselá nálada na svalstvo, měl jsem příležitost pozorovat u jedné paní. Ač byla velká a silná, při chůzi hned ji bolely nohy. Nic nemohla zdvihat, naříkala na slabost srdce. Dost se nadoktorovala, všelijaké pásy nosila, botky musela mít zvláště uměle dělané — nic platno. Říkávala, jen kdyby s dětmi se nemusela zlobit, kdyby muž za něco stál, kdyby aspoň pořádnou služku mohla najít atd.

Vynašel jsem, že tato žena od rána do večera z rozčilení nevyházela, že na svém srdci nosila tisíc vlastních sta-

rostí, většinou zbytečných, a k tomu ještě starosti celého sousedstva. Nebylo lehké ji přivést k poznání sebe — ale podařilo se to. Několik silných, často opakovaných sugescí, to byl začátek. Jakmile se přesvědčila, že její spása je ve veselé náladě, probudila v sobě všechny zdroje humoru, zanevřela na starý, naříkavý a zlobivý způsob života, začínala den s písní a usínala s úsměvy na tváři. Zase mohla běhat, zdvihat břemena, s chutí se najíst, chodit v obyčejných botách a xantypské rysy s její tváře zmizely, takže za krátký čas nebyla k poznání.

Vím o člověku, který si chtěl zoufat nad tisícerym příkořím a neporozuměním, ale zvítězil sám nad sebou a řekl si:

„Rozhodl jsem se pro smích. Co zmohl pláč, zmůže i smích, ba smích ještě daleko více. Ne proto, že by veselost byla neškodnou zbraní. Rozhodně nikoli. Veselost je nejstrašnější zbraní. Mé vážnosti může nepřítel odolati. Před mým smíchem neobstojí. — Měl jsem volbu zbraní. Volil jsem veselost. Veselost dosahuje mnohem dále než zoufalství. — Veselost nemá nikdy zraněných nohou. Nezná stáří, nikdy se neohlíží zpět. Vždy je vázána na dnešek a zítřek. — Veselost je filosofie. Zřídá se malého zisku ve prospěch velkého. Vidím, že lupiči se posmívají tvému usazenému pronásledování. Ale dáš-li pozor, uvidíš, že uposlechnou mé smějící se výzvy, aby se vzdali. Smích vniká do svalů tvé paže. Proudí tvými žilami. Posiluje tvou mysl. Dodává tvé lásce účinnosti. Jen smích. Jen píseň. Když jsem přišel na rozcestí, volil jsem veselost. Od té chvíle mám slunce na cestě. A před sebou mohu vidět oblohu.“

Smích nemusí býti lehkomyšlným, nemusí býti posměchem, nemusí vylučovati hloubku myšlení a citění, ba na-

opak, dějiny potvrzují, že nebylo genia, aby při něm nebylo humoru. A v tom smyslu rozumějme i dalším hymnám na smích od Horace Traubela v jeho „Burcování ze spánku!“

„Chci se smáti. Nerozumějte mi falešně. Smáti. Proč bych si nechal zkaziti dobrý rozmar tímto bojem. Myslíte, že dobrý rozmar je slabost? Dejte pozor! Dívejte se, povolím-li ve svém dobrém rozmaru! Což nevíte, že v smíchu jsou skryty nejkřutější zbraně? Celé moře mám za svým smíchem. A můj smích zdrtí všechny piráty. Chci být vesel. S písní na rtech chci jíti v boj. To neuškodí boji a mně to pomůže. A pro účele tohoto válečného tažení konám vše, co mi může pomoci. Svým smíchem mohu zničiti deset tisíc posměvačů. Dobře namířený smích povalí městskou hradbu. Poctivému smíchu neodolá žádná nespravedlnost. Nenávídím pohledu na bázlivé revolucionáře. Takovým lidem pravím: ‚Patříte do jiného tábora.‘ Rád vidím, když revolucionář ubírá se vpřed lehkým krokem. Ba, též s lehkým srdcem. Právě jako by se mělo vyplnit všechno již zítra. Jako by se vše vyplnilo již dnes. Pro člověka ryzího zrna stává se ideál pravdou v okamžiku, kdy mu vzejde. Opravdový člověk nenechá nikdy ideálu čekati. Uchopí jej. Drží se jej pevně. Nepůsobí mu námahy, aby se pevně držel svého ideálu. Jeho ideálu působí mnoho námahy, aby s ním udržel krok. Zpívá. Je šťasten. Život blíží se k němu s plnou náručí.“

Někteří vychovatelé zdůrazňují, že dětem je potřeba dávat zakoušet utrpení, aby nezchoulostivěly. S tím nesouhlasím. Jsem přesvědčen, že máme vésti děti k radostnému životu v rozdílu od nářikavého a bolestínského. Se smíchem člověk lépe vyjde než s pláčem, s uvolněnou myslí a radost-

nou náladou lépe v životě vystačí než s očekáváním nezdaru a zklamání.

Utrpení buď měříme, vážíme a odhadujeme všemi způsoby pesimistů, kolik váží a kterému jinému utrpení je podobno, a potom se namáháme postavit mu pomník z mnoha vzdechů, nářků, slz a výronů hořkosti nad osudem. Anebo své utrpení změříme stínem, který je za námi, když stojíme na slunci. Náš humor je očisluje jako se očislují hroby zapomenutých a odejde s poručením: odpočivej v pokoji! Žádné pomníky svému utrpení nestavme, žádné věnce soustrastné nepřinášejme, žádné smuteční chorály mu nevyhrávejme; nechme je zahynouti v nepovšimnutí na nedostatek výživy z našich zbytečných vzpomínek a pozorností!

K překonávání trápení a smutků velmi poslouží poznání, že není na světě nic stálého, ani smutek ani trápení. Když to svému smutku dost důrazně povíme, začne uhýbat.

Se smutkem a trápením je možno nakládat trojím způsobem. Buď mu ponecháme volné pole, ať nás trápí, ať se usadí v našich citech a pěkně si pobude. Anebo si uvědomíme, že každý smutek jest stínem nějaké radosti: té, kterou jsme už měli, a tak máme býti vděční, anebo radosti, která z toho smutku vyroste, a tak jí můžeme upravit cestu, aby dříve přišla. Anebo, a to je nejmoudřejší, zůstaneme ke smutkům a trápení lhostejni.

Jeden můj známý si zlomil nohu. Měl tři cesty na vybranou. Buď se trápit a naříkat, že má zlomenou nohu a jak dlouho potrvá léčení; nebo se těšit, že si nezlámal obě nohy; anebo klidně dělat, co se dá, aby se zlomenina rychle hojila. Učinil to poslední.

Smutek podobá se rostlině. Je právě tak skutečný a má kořeny, stonek i listí a někdy i vůni omamnou. A jako lze květinu přesadit, tak i smutek. Je také možné učinit jej předmětem pozorování mimo sebe. Čím více jsme se od něho odosobnili, tím více ztrácí na síle a nemůže nás činit nešťastnými.

Život, jak denně běží, podobá se drobnomalbě. Skládá se z mnoha drobných radostí a starostí, smutků a zlostí, úsměvů a slziček. A podle toho, jaký smysl člověk nachází ve svém životě a jaké jsou jeho záliby, takové budou i jeho radosti a smutky, zlosti a přátelství.

Někteří mistři duchovního života mají komůrku, zasvěcenou jen pro meditace a vnořování se do vlastního nitra a uvědomování si přítomnosti duchovního světa. Je to pro ně duchovní lázeň, kde strásají prach všednosti se své duše, odmetají od svého prahu všechny smutky, zlosti a trampoty dne a nechávají vytrysknouti pramének čisté radosti ze života, který je věčný, nemůže vyschnouti a vždy znovu je sílí a povznáší.

My, kteří takové komůrky nemáme, musíme si je nějak nahradit, ukrásti si chvilku, vynutit klid a stavět kolem sebe duchovní hradbu a obrnit se předem proti nárazům trápi- vých vlivů a myšlenek.

Vydatným zdrojem radosti je naděje. Je pro každodenní život. Ráno, je-li nebe zachmuřené, říkáme: však se zase vyjasní; když slunce zapadlo a zdá se, že nastala věčná noc, naděje říká: kdo může slunci zabránit, aby znovu nevyšlo? Naděje sahá přes hrob a přes všechny bědy, které ještě mohou nastat, sahá až ke dni velkého vykoupení tvorstva, kdy láska a bratrství, radost a mír, dobro a jen

dobro budou slavit dokonalé a trvalé vítězství za přítomnosti všech, kteří pro ně pracovali.

K nejvydatnějším zdrojům radosti patří dále vznešené a krásné životní ideály, do kterých jsme se zamilovali a jež se snažíme uskutečnit. Nechtějme však sloužiti svým ideálům jen pro požitek. Uskutečňujme je pro jejich vnitřní hodnotu, krásu a vznešenost.

Nic nepřináší větší zklamání jako když člověk vše oceňuje jen podle toho, jak to slouží k dosažení požitku. Ať cokoli ve světě vyhledáváme jen pro požitek, tím už předem připravujeme se o radost, kterou možno z toho mít.

Jakýsi lakomec slyšel vypravovati, jakou radost jeho známý si připravil tím, že nakoupil plnou tašku oříšků a jablek a rozdával je dětem v jedné chudé čtvrti. Lakomec mu záviděl a chtěl také něčeho zvláštního užítí. Hledal tedy, kde mají nejlacinější ořechy a jablka, koupil nejhorší, trochu se zlobil při smlouvání a pak šel do jedné chudé čtvrti. Na cestě potkal dlužníka, který mu nechtěl zaplatit a znovu se nahněval. Potom uviděl dva kluky a šel k nim, ale ti od něho utíkali. Ukazoval jim jablíčka a ořechy, oni však mysleli, že je chce někam zlákat. Konečně se mu podařilo hromádku dětí dostat do kupy a začal rozdávat — a když se žádná radost nedostavovala a všechno zdálo se mu býti spíše odporné — řekl si nakonec: já nechápu, jak někoho může těšit něco rozdávati; já v tom žádného potěšení nena- cházím.

Byl jsem povolán do továrny, kde jsem za vybírání učňů, dělníků a úředníků dostal velmi slušný honorář. Nemohu říci, že by mně ta práce nebyla těšila. Avšak desetkrát⁺ více radosti jsem okoušel, když jsem v tomtéž týdnu zdarma

celý den těšil smutné, křísil zoufalé a dával sugesci nemocným. Proč mě to více těšilo? Protože to bylo blíže mým životním ideálům. Štěstí není v hledání štěstí, ale v nějakém životním ideálu, kterému se oddáváme a který sám sebou štěstí přináší.

Řád přírodní je takový, že člověk musí stále ze sebe vycházet, aby se něčím doplňoval nebo něčemu mimo sebe oddával.

Je-li tudíž radost, požitek a štěstí našim životním ideálem, budme připraveni na zklamání. Ale je-li nějaký vznešený ideál naší radostí, budme připraveni na požitek, neboť ať pro ten svůj ideál pracujeme nebo trpíme, ať proň strádáme nebo při něm něčeho nabýváme, vždy je to spojeno s radostí a s požitkem.

Dalším poznatkem o radosti je fakt, že dobrota a šlechtnost nikdy radost nevyklučuje. Pravou dobrotu poznáme právě v tom, že přináší radost, že oblažuje.

Pravá dobrota musí býti vyjádřením životního ideálu, který se nám stává druhou přirozeností. A každá práce a snaha směřující k vyjádření nebo dosažení životního ideálu je spojena s radostí, protože se při tom něco božského uvolňuje, co nás činí šťastnými. Je to, jako bychom pomáhali Bohu v jeho ustavičném sebevyjadřování.

Radost, která pozůstává z nahodilého požitku pudového nebo smyslového, je jako bublinka z mýdla, potrvá jen chvílečku. Ale radost, založená v životním ideálu, je jako ovocný strom s hlubokými kořeny, který nese vždy ovoce a stále svoji sílu z kořenů obnovuje.

Při ideální radosti nejsme nikdy s ničím tak spokojeni, abychom to nechtěli mítí lepší, neukolébáváme se v lhostej-

nost nad světa řády vůkol nás, jakoby byly spravedlivé a neříkáme si: jen když já se mám dobře, po mně ať přijde potopa. Jsme v tom ohledu věčnými nespokojenci, revolucionáři ducha.

Jsme-li však moudří, nenecháme nespokojenost vnikati dále do mysle a do nervů, než stačíme opravdu napravit. V hlubinách své duše zůstáváme klidni.

Tedy: netrápíme se, že svět není lepší a nepláčeme, že lidé dosud kradou, obelhávají se, život si ztrpčují — nic tím nevyhrajeme. Nečekáme, že kámen bude plovat jako kachna dokud je kamenem. Nenaříkáme, že trn píchá a že není růží. Běříme svět a lidi a okolnosti jakými jsou.

Někdo se modlil, aby Bůh svět nějak změnil a dával chudým více chleba a méně bídy, každý bochník chleba aby vydržel až do jara a žádný kyblík uhlí se nevyprazdňoval, dokud nejsou peníze na nové uhlí. Nic to nepomohlo, neboť Bůh svět jinak nenapravuje leč postupným vývojem lidí k lidskosti.

Jsem spokojen s celým řádem světovým. Víím, že mohu své poslání vykonat na zemi za všech okolností, že žádné okolnosti nemohou změnit mě, ale že já mohu měnit okolnosti ustavičně.

Mě netrápí, že je více nebo méně bláta: ať si je! Nebudu se trápit nad ničím, co nemohu změnit. Nic není s to mě trápit, když tomu nepomáhám. Radost na nás čeká, často klepá u dveří srdce a o nic jiného neběží než o správné zladění citů, o správné připojení mysle k životnímu ideálu.

ŘÍZENÁ VŮLE

Význam vůle. - Řeči a činy. - Druhy chorobné vůle. - Vlastnosti zdravé vůle. - Vůle rozdvojená a slabá. - Choroba z dětství. - Opilec. - Vrah. - Slabá silná žena. - Halifax a Ghandi. - Tempo a klid. - Je sebevražednost nemocí vůle? - Stojí-li zato žít. - Jak posílit vůli dětí. - Láska a vůle.

Vůle je orgán duše, ne těla. Žádný tělesný orgán ani skupina orgánů, ani svaly, ani mozkové buňky nejsou původci vůle. Ať prosvítíme tělo röntgenem, ať je prozkoumáme psychologicky, nikde v těle vůle nenajdeme.

Vůle je nejvážnější a nejsilnější činitel v lidském životě. Vůle — toť člověk. Bylo řečeno, že člověk je tolikrát člověkem, kolik řečí ovládá. Ale ještě důrazněji možno říci: člověk je tolik člověkem, jak silnou, průbojnou a vytrvalou má vůli. Postavte proti němu celý svět a k ničemu ho nedonutíte, co sám nechce.

Je nesporné, že kdo chce vědomě pěstít dobrou náladu a k tomu cíli ovládati své myšlenky a city, potřebuje podepřít svou vůli vhodnými prostředky.

Osudovou chybou lidské společnosti bývá mnoho řečí, kde je potřebný čin. Někdo plánuje krásné zámky a jeho vůle nestačí ani na postavení psí boudy. A naopak jindy lidé se unáhlí a pro nedostatek rozvahy dopouštějí se překotných činů, které už nelze napravit.

Člověk bez usměrněné vůle, je-li vášnivý, je jako splašený kůň. Na okamžik projeví velkou sílu, způsobí velkou škodu,

ale nikam s ním nedojdeme. Léčit vůli je léčit celého člověka, převychovat jeho smýšlení, city a postoj k životu.

Jako zdravá krev je zdrojem zdraví pro celé tělo, tak zdravá vůle je v každém činu, kroku, předsevzetí a počínání.

Je mnoho druhů chorobné vůle. Zdánlivě má silnou vůli člověk-pedant, avšak to je vůle chorobná. On vydává mnoho energie na málo.

Někteří se domnívají, že má silnou vůli, kdo se něčeho křečovitě drží. I to je chorobná vůle. Zdravá vůle je klidné, účelné a vytrvalé úsilí, které směřuje k dosažení daného úkolu.

Inteligentní vůle není umíněná. Často bývá více síly ve správné povolnosti, než v tvrdošijném zastávání věci.

Zdravá vůle neoddává se snům o věčnosti, ale vkládá věčnost do každé vteřiny. Jeví se hlavně v tom, že vytrvale sleduje a zmáhá drobné překážky na cestě k uskutečnění velkých cílů.

Na slabou vůli naříkají často lidé, kteří mají vůli rozdvojenou. Takový člověk něco chce, ale současně pociťuje tlak, odpor nebo obavu, co by se stalo, kdyby toho dosáhl.

Bývá to choroba z dětství. Dítě něco chce, a rodiče to zakáží, aniž vysvětlili proč, nebo mu dali příležitost, aby si uplatnilo vůli na něčem jiném. Potom dítě nechce a chce zároveň. Nechce, aby nebylo bito, a chce, protože jeho žádostivost a vášně nebyla ukojena, ani odvedena do jiných kolejí. Čím méně smí chtít, tím stává se jeho vůle rozdvojenější. To se přenáší do pozdějšího života. Ovšem ani rodiče, kteří dítěti ve všem povolují, nevychovávali jeho vůli správně, neboť uspokojí-li se každý rozmar dítěte, nemá vůle nic, čím by se zocelila.

Chce-li člověk poznati příčiny kolísání a slabosti vůle, je nejvyšší důležité, aby hleděl sám sebe poznat, prozkoumat, rozebrat, sám sebe sobě odkrýt až k přáním a tužbám, které dávno potlačil.

Cesta k silné vůli je cestou k sobě. Člověk zpytuje, co ho ovlivňuje a co koná bez vlastního přesvědčení a rozhodování, neboť každá taková činnost oslabuje a ponižuje člověka.

Člověk zpravidla chce to, čeho si přeje. Tak opilec, když mu domlouváte, naříká na slabou vůli. On má skutečně slabou vůli, jedná-li se o to, nepít. Ale má velmi silnou vůli, chce-li si pití opatřit.

Zkoumáme-li po této stránce vraha, obvykle najdeme, že jeho vůli nebylo vraždit. Vůle byla ve službě nějaké vášně. Když potom při výslechu řekl: „Nechtěl jsem zabít,“ možno mu věřit, pokud se týká jen vůle.

To platí v dobrém i ve zlém. Znal jsem vdovu se čtyřmi dětmi. Dokud muž byl živ a vydělával, neměla takřka žádnou vůli a dělala jen, co muž si přál. Ale odkázána na vlastní síly vyvinula vůli velkého hrdiny. A co učinilo její vůli tak silnou? Byl to životní ideál a silné pohnutky k jeho dosažení. Byl to celý člověk, který pro velké úkoly vyvinul silnou vůli.

Silná vůle bývá spojena s klidem. Kdo pěstuje klid, už tím pěstuje silnou vůli. Když britská říše byla svého času zneklidňována činností Ghandiho, byl Halifax, tehdy místokrál Indie, vyzván, aby vyjednával s Ghandim. Z Londýna naléhali na rychlou zprávu. Několikrát se telefonicky doptávali, ale Halifax se svým hostem se v pracovně zavřel a ohlásil, že ho nikdo nesmí vyrušovat. Úředníci čekali ho-

dinu, dvě, jako na trní. Konečně přišla žádost, aby se někdo podíval, co se v místokrálově pracovně děje. Vyskytly se obavy, zda Ghandi neprovedl atentát. Ten obrázek měl být zachován dějinám: v nádherné pracovně seděli naproti sobě představitel světového imperia a polonahý, hubený vůdce indického odporu. Místokrál Halifax vysvětloval právě Ghandimu význam jednoho aramejského písmene v Ježíšově „kázání na hoře“. Potom teprve začaly vlastní porady. A klidného Ghandiho s jeho silnou vůlí, překonal klidný Angličan s vůlí ještě silnější.

Zvykejme při všem na jisté tempo, na rytmus životní. Tím si osvojíme velikou jistotu, soustředíme svoje síly, udržíme vůli, pružnou a připravenou, aby zatlačila, kdy a kde je potřebí. Škoda každého pohybu a slova v rozčilení. Kdo nevíš honem, co dělat a kam skočit, sedni si, uklidni se, přehleďni celou situaci a potom se pusť do práce se silou zdvojnásobenou!

Totéž platí, máme-li před sebou člověka rozčileného. Škoda každé námahy vyjednávat s ním, kdy duševní rovnováha je porušena. Buď ho necháme se vymluvit a tím jeho pud hněvu nebo strachu poněkud se vybije nebo, pokud jen možno, usadíme ho do pohodlné lenošky, a ještě lépe, nabídneme-li mu nějaké občerstvení. Přitom sebe i jeho uklidňujeme s vědomím, že po klidné hladině doplujeme rychleji a bezpečněji k žádoucímu břehu a že základem silného projevu vůle je klid, soustředění mysli na jednu věc; klidný pohled, klidná řeč, klidné jednání. Takový klid není netečností a pohodlím, nýbrž soustředěním sil, v pravý čas, na pravém místě, k uvědomělému úderu.

Sebevražednost je ve skutečnosti nemocí vůle. Jako zlost,

kteřá se jeví při nedisciplinované vůli, může přivodit mrtvici, tak zoufalství způsobuje ochrnutí vůle k životu. Je otázkou, kdo je větším slabochem, zdali ten, kdo pláče nebo kdo se zabíjí. Kdo pláče, má ještě sílu plakat. V jeho slzách třpytí se důvěra v zítřek. Sebevrah tluče beznadějně kolem sebe a rozbíjí zrcadlo života, protože ukazuje mu škaředou tvář.

Je pravda, že veliké rozčilení způsobuje ochrnutí srdce, ale je též pravda, že ono představuje ohromnou sílu. Také zoufalství je nahromaděnou duševní energií, o které její majitel nemívá zdání, a kdyby měl, netroufá si ovládnouti ji a využítí.

Největším tajemstvím, jaké jsem kdy slyšel, byla zpověď jednoho kandidáta sebevraždy. Jisté zkušenosti za války přivedly ho na pokraj zoufalství. Jeho život visel na vlásku. Tu jako blesk projela mu hlavou myšlenka: „Dobrá, myslí si, žeš umřel a že ti tak málo záleží na lidské chvále a haně jako náhrobnímu kameni.“ Potom teprve otevřely se mu oči a viděl, co nikdy předtím v té míře netušil, že totiž lidské jednání a podnikání bývá z větší části určováno lidskými úsudky a že i míra zdaru a nezdaru bývá měřena oceňováním druhých.

„Jeden život jsem ztratil, začnu život nový, na novém základě,“ řekl si a začal. Základním jménem jeho nového životního podniku byla ohromná energie, která měla původně ukončítí jeho život, ale neukončila, nýbrž přeměnila jej.

Jak bláznivě může znít otázka: stojí-li zato žítí! Vždy na tom záleží: jak se žije, kdo jak žije. Někomu vždy a za všech okolností stojí zato žít a někomu jen proto nestojí zato žítí, že sám za nic nestojí.

Až umru, ať je znát, že jsem pro něco žil, co zato stálo, že jsem bojoval a dobýval! A kdybych v tom boji měl i padnout, jen když jsem bojoval! Ať jakýkoli znak bude na mém praporu, s kterým duši vydechnu, jen ať to není znak zbabělce, oběšence nebo jiného sebevraha!

Smrt je zvláště krásná, umře-li někdo tak řečeno na brázdě, kterou oral, při práci, která mu byla drahá! Sladce je žít, když má člověk ideál, když se postavil na boží vinici a největší štěstí nacházel v tom, že jiným pomáhal krásně a silně žít!

Člověk zpravidla nekoná, co je pro něho nejlepší, není-li jeho vůle znovu a znovu podněcována nějakým zájmem, nějakou láskou nebo ideálem. Všimněme si, jako malý příklad, kteří lidé, ať při práci nebo chůzi, se rychle unaví, a dále, s jakým zájmem a nadšením tu práci konají.

Jak často nutí rodiče děti do učení a říkají: musíš chtít. Ale tím vůli nepovzbudí. Kdyby však vyvolali zájem o učební předmět, nebyla by nouze o dobrou vůli. Proč je dnes méně chuti k práci, než kdysi bývalo? Protože je méně zájmu a lásky. Kdysi řemeslník vkládal do své práce celou duši. Se zájmem a s láskou se díval, jak mu dílo v ruce roste a jak je zdařilé. Má-li někdo smysl pro starozitnosti, ať si povšimne s jakou láskou musely některé věci býti zpracovány, aby se tak podařily.

Hybnou pákou vůle může býti velká láska a velký zájem. Povázíme-li, že je možno do každé poctivé práce se zamílovat a že vůle je největším činitelem k úspěchu, není člověku nic nemožného, co je lidsky možné.

Nějaká láska, nějaký ideál musí člověka rozněcovati. Člověk musí žítí pro něco širšího a vyššího než je sám,

sice zakrňuje jako květina při svíčce, která mu sluníčka nenahradí. Nejlépe cvičí člověk svoji vůli na něčem velkém, zač stojí žít, trpět a obětovat se.

Takovým nadosobním cílem je práce sociální v jejich rozmanitých obměnách, ušlechtilý zápas za nové lidství a dokonalejší společenské řády, za pokrok v jeho nejposvátnějším smyslu, za ideu čistého náboženství.

V takovém heroickém zápase za vyšší mety lidstva, jak je malinká a směšná ješitnost s jejím shonem po slávě! Jak ubohá závist; v jejím černém stínu zamrzá každé kvítečko radosti. Jak nízká mstivost křečka; na jeho obzoru nikdy nevyvstanou tiché vrchy velkodušnosti.

Našel-li člověk smysl svého bytí a považuje sebe za část vyšších celků, snadněji si upraví různé drobnůstky všedního života, protože má od nich jistý odstup, který mu brání, aby nezevšedněl.

Nic není malého, na čem můžeme změřiti svoje síly, čemu můžeme vtisknouti pečeť své osobnosti. Nejevšednější úkol není všední, jestli při něm cvičím vůli a tím současně vyjadřuji sebe.

Někdo řekl, že člověk je tím, co jí. Oč větším právem můžeme říci, že člověk je tím, co chce a jak to chce!

VZTAH K LIDEM A NÁLADA

Návod k získání lidí a dobré nálady. - Překvapený továrník. - Lloyd George jako rybář. - Potíž Emersona s telátkem. - Pochvala nemluvy. - Nechtěl, aby rodiče věděli, že je bohem. - Citlivá místečka. - Milostpaní. - Jak to dělal Sokrates. - Pokyny pro manžely. - Chyby a láska.

Nejčastěji si lidé kazí náladu navzájem. Dobré náladě poslouží, když si navykne nevhodnější postoj k lidem. Nesouhlasím se vším, co napsal Dale Carnegie ve své proslulé knize „Jak získat přátele“. Nejsem pro to, abychom se chtěli lidem zalíbit za každou cenu, avšak mnohé jeho postřehy nelze dost ocenit.

Kdo si chce ve styku s lidmi udržet dobrou náladu, musí je hledět naladit. Dobrá nálada tvoří příjemnou společnost a příjemná společnost tvoří dobrou náladu.

Pokud je na nás, mějme se všemi lidmi dobrou vůli. V osobním styku nechtějme jen sami sebe slyšet, ať ten druhý se také vymluví. Počítejme s tím, že každý má sebe rád a dělá mu dobře, když vycítí, že máme něco rádi, co on má rád.

Laskavost je jedním z tvůrců dobré nálady. Na jednu kapku medu chytíme více much, než na celou mísu žluče.

Carnegie vypráví o továrníkovi, který zaměstnával 314 osob. Všechny nenáviděl a oni jeho. Nic dobrého nemohl na nikom najít. Laskavost, uznání, povzbuzení, to mu byla slova cizí a nikdy se na jeho rtech neobjevila. Kam se vrtnul,

všade to páchlo špatnou náladou. Avšak po prostudování kursu o zacházení s lidmi všechno se rázem změnilo. Jeho 314 zaměstnanců a nepřátel stalo se třistačtrnácti přáteli. Nová oddanost, nové nadšení, nový duch vnikl do celé továrny. Doznává: „Když jsem dříve procházel továrnou, nikdo mne nezdravil, každý dělal jako by mne neviděl. Nyní od domovníka až k poslednímu úředníku všichni mne vítají: „Haló, John!“ (Americký zvyk zdravít kamarádsky i představeného, jsou-li spolu zadobře.)

Dobré náladě prospívá, když se snažíme vžít do postavení druhého. „Člověk, který myslí jen na sebe, je beznadějně nevzdělaný, byť byl sebe školenější,“ řekl prezident jedné z největších universit světa.

Ptejme se vždy sami sebe: „Jak to asi vypadá s hlediska toho druhého?“ „Možná, kdybych byl Indem, považoval bych krávy a hady za posvátná zvířata, a kdyby moje matka byla Mohamedánkou, modlil bych se „Allah ill Allah!“

Známý Lloyd George je vášnivý rybář. Jednou řekl: „Já mám rád jahody se smetanou, ale ryby mají rády červy. Kdybych jim dával jahody se smetanou, nezabraly by.“ Proto nemusíme na nikoho hledět povýšeně nebo pohrdavě. Je tím jen řečeno, abychom lidi brali z toho konce, který je nejbliž jejich zálibě.

Stalo se jednou, že slavný Emerson a jeho syn chtěli dostat telátko do chléva. Udělali obvyklou chybu, že mysleli jen na to, co oni chtějí a nemysleli, co chce telátko. Emerson stál vzadu a tlačil, jeho syn stál vpředu a táhl. Telátko dělalo všechno možné, aby se jim to nezdařilo. Napjalo nohy a vzdorovitě se bránilo. Přišla k tomu jejich děvečka, Irčanka. Nebyla tak učená jako Emerson, nedo-

vedla napsat knihu jako on, ale věděla, co má telátko rádo. Strčila mu prst do tlamy, ono totiž ještě cucalo, a telátko cucalo prst a pěkně šlo za ní bez námahy.

Zdali pak tato porovnání ze života neobsahují velkou životní filosofii? Lidé od někoho něco chtějí: Já chci to a to, ale neptají se, co by měl rád ten druhý. Služba a přejnost dělá dobrou náladu.

Nechce-li člověk hned při počátku rozmluvy vyvolat špatnou náladu, ať nezačíná nikdy s výčitkami, kritikou nebo obviňováním, podle přísloví: chceš-li vybrat med, nekopej do úlu. Ani nejhorší člověk nebývá přesvědčen o svém bezpráví. Neříkám, že by nemohl být přiveden k lepšímu poznání, ale kdo by ho začal přesvědčovat výtkami, ať se raději vzdá zbytečné námahy.

Bývalý americký prezident Coolidge byl proslulý svojí nemluvností. Největší chválu, jakou kdy komu udělil, obdržela jeho stenotypistka, když jednou vstoupila do kanceláře. Coolidge ji oslovil: „Ale to máte dnes hezké šaty, vy jste opravdu hezké děvče.“ Proč tak začal vysvětluje následující pokračování jeho řeči: „Nelekněte se, chtěl jsem, abyste se dobře cítila a ode dneška si dávejte lepší pozor při psaní, abyste dělala čárky na patřičném místě!“

Jedním z nejlepších, ale příliš často zarezavělých klíčů k lidským srdcím je — uznání.

Znal jsem lidi, kteří z nedostatku jakéhokoliv uznání zesíleli. Vzpomínám venkovského hochu, který pracoval na otcově statku jako kůň, ale nikdy slovíčka uznání neslyšel. Nevím, co ho přimělo, že ke mně přijel do Prahy a radil se, co by měl dělat, aby se dostal pryč z domova a jaké povolání bych mu radil. Rozebral jsem ho, jak nejlépe jsem

uměl. Když jsem poznal, co je v něm nahromaděno bolesti z ustavičného pohánění, bez jakéhokoliv uznání, stal se velmi důvěrným a sdělil mi šeptem: „Víte, já jsem Bůh, ale u nás to nesmějí vědět.“ Viděl jsem, že je pomatený anebo aspoň že je to začátek. Ustavičné potlačování jeho lidské důstojnosti vyvolalo představu, že není tím nejmenším na světě, zač ho mají, ale tím největším.

Neříkám, že máme lidem pochlebovat, máme si jen uvědomit, že v každém člověku je jiskra boží, v každém je něco vznešeného a jak Emerson řekl: „Každý člověk, kterého potkám, má něco, čemu se mohu od něho učit.“

Ať je to uznání nebo účast, každý člověk má v sobě místečko, kde je zvláště citlivý. Chceme-li ho získati, je nutné toto citlivé místo objevit. Když jsem se vrátil z Ameriky, bylo mi velice protivné oslovení: Milostpaní. Měl jsem vždy větší úctu k ženám než ji u nás běžně nacházím, ale říkat ‚milostpaní‘, to zdálo se mi nedůstojno té paní, kterou bych tak oslovil, a už také proto, že jsem ani v Anglii ani v Americe nic podobného neslyšel. Tím jsem si způsobil dost nepříjemností. Dnes po mnoha letech už také někdy říkám ‚milostpaní‘. A mám z toho radost, když vidím, jak to některé milostpaní dělá dobře — a jak se tím předchází špatné náladě.

Někteří lidé kladou nesmírný důraz na titul. O Masarykovi víme, že byl jen T. G. Masaryk. Nevím, kolik doktorských diplomů měl, ale nikdy jich neužíval. Doktorů bylo kolem do tisíců, ale Masaryk byl jen jeden.

Všude, kde můžeme předpokládati, že člověk sebe vidí především v titulu, nezapomeňme ho správně otitulovat. Jsou to dvířka k jeho srdci a často i k jeho rozumu.

Jiné pravidlo k získání lidí a jejich dobré nálady nás učí, abychom nejprve hleděli v něčem získat souhlas člověka a nikdy nezačínali, aby s počátku musel říci ne. Jak někdo řekl ne, hned všechno v něm, nervy, žlázy a krev se naladí na to ne, a jeho hrdost nepřipouští, aby řekl ano, když už jednou řekl ne. Začneme tedy s tím, v čem by mohl souhlasit. To je tak zvaná metoda sokratovská.

Sokrates byl vleččems divný; chodil třeba bosý, anebo mu vytýkali, když mu bylo 40, že si vzal 18letou dívku za ženu; ale on první naučil lidi, jak získávají souhlas i v tom, v čem nesouhlasili. Kladl vždy takové otázky, že na ně ten druhý musel odpověděti: ano, tak to je. A pak přecházel pomalu otázkami od toho, v čem s ním někdo souhlasil, až nemohl než souhlasit i v tom, o čem předtím byl jiného mínění.

Carnegie dává také zvláštní pokyny pro manžely, jak si udržet dobrý poměr navzájem a dobrou náladu. Práví:

Nedobírejte si jeden druhého!

Nechtěj, aby přestal být svým!

Nekritisuj!

Neskrbli šlechetným uznáním!

Pamatuj na drobné pozornosti!

Buď vždy zdvořilým!

Prostuduj dobrou knihu o pohlavním životě!

Často slyšíme: „Jak najdeme muže nebo ženu, všestranně dokonalé, již by byli hodni naší lásky? Jak najdu nehřešícího přítele, který si zaslouží mé důvěry? Jaké jsou dokonalé zákony, jež by provždy zajistily štěstí mé země?“ — Žádný mudrlec nemůže odpověděti těm, kteří takto formulují problémy života. V čem je chyba otázek?

Snad bylo by správnější se takto ptát: „Kde najdu člověka tak nedokonalého jako jsem já, s nímž bychom vzájemnými silami vybudovali útočiště proti nelásce a sobectví? Které jsou nezbytné ctnosti, jež přes nedokonalost státních soustav dovolují národům žít? Jakému dílu mohu zasvětit své síly a svůj čas a svou lásku? Konečně, jakého štěstí jsem schopen a jakou láskou je mohu vytvořit?“

Tady máme příčinu mnohých rozvratů, jak v manželství tak i v životě společenském. Vzali se dva mladí lidé a před svatbou viděli jeden v druhém anděla, něco nejvyššího svátečního, samá ctnost a žádná chyba. Denním soužitím v existenčním boji a v prostředí lidí nepřejných a pomlouvačných začne jeden na druhém vidět chyby. A jestli si každý z nich nepředsevzal, že chce toho druhého mít rád a za ním stát přes všechny jeho chyby a slabůstky, a jestli k tomu ještě nesnaží se denně spíše objevovat nové krásné vlastnosti, uslechtilé pohnutky, upřímnost v citění, nastává zevšednění, odcizení, katastrofa.

I takoví manželé, kteří se vzali z velké lásky a mají nejlepší snahu si navzájem sloužit a odpouštět, musí denně svoji lásku znovu budovat, pěstovat a šlechtit. A potom bude jejich láska čím dál tím větší, přes všechny chyby a nedostatky. — Běda však, jestli se nevezali z lásky a ještě nedbali, aby ji budili a pěstili. U takových to může přijít až tak daleko, že jeden druhého se začne štítit a nechá v srdci vyrůst proti němu kořen hořkosti.

Ať jsou to manželé, ať kdokoli jiný, každý ožije láskou a láska je nejlepším základem dobré nálady.

Hněv doslova otravuje krev a celé tělo, kdežto láska je oživujícím ozonem a kdo ji nedýchá, hyne na duševní

souchotě. Láska je určitým postojem k lidem ve smyslu porozumění, uznání, soucítění, pomáhání a přehlížení nedostatků a chyb bližního.

Lidé v maloměstském a primitivním prostředí bývají příliš vystaveni vlivům sugescí a fantazie, takže málo koho vidí a ocení, čím je, ale na každého se dívají brýlemi sousedských klepů nebo politických vášní anebo módních sugescí. Člověk stoupá v jejich očích počtem mil, jak je vzdálen od jejich obce. Čím je cizejší, tím má větší váhu a jestli v něčem vyniká, tím víc. Je dosti známo, že celá řada našich lidí teprve skrze cizinu získala doma uznání. A také je podrželi, jestli dost brzo zase odešli.

Chceme-li, aby naše láska k někomu potrvala, je dobré, když hned od začátku počítáme s tím, že má chyby a když jsme ochotni mít člověka rádi i s jeho chybami. V knize André Mauroise „O lásce a štěstí“ čteme tuto stať:

„Chcete znáti tajemství štěstí? Podivná vyhláška v „Times“ položila před několika měsíci tuto otázku. Ti, kdož odpovíděli, obdrželi obálku, která obsahovala verše sv. Matouše z Písma svatého: „Žádejte a bude vám dáno, hledejte a naleznete; klepejte a bude vám otevřeno. Neboť kdokoli žádá, dostává a ten, kdo hledá, nalezne a bude otevřeno tomu, kdo klepá.“ To je skutečné tajemství štěstí; stačí vyjádřit tuto myšlenku i tímto způsobem: na dně Pandoriny skříňky po vyprchání všeho zla zbývá Naděje. Ten kdo hledá lásku, najde ji; ten, kdo se bezvýhradně oddá přátelství, bude mít přátele; kdo bude ze všech sil chtít najít štěstí, bude mu dáno.

Tolik je věcí, které i ten nejchudší může mít rád a každá mu může být zdrojem radosti. A čím mladší začne rozšiřo-

vat obzory své lásky, tím bohatší bude jeho život každým rokem. Jak vděčná je příroda, když ji máme rádi! Každá květinka vás mile pozdraví, každý potůček vám něco krásného pošeptá, každý paprsek sluneční bude vás líbat na čelo!

Jak vděčný jsou děti za lásku! Máme-li děti rádi a usmějeme se na dítě, ono nám úsměvem odpoví a jeho oči zanechají v našich očích požehnání. Jak bývá potěšen člověk sklíčený, jestli se vám podařilo slovem lásky ho trochu vzkřísit a trochu nové naděje do jeho duše vnést! Za člověkem, který má rád, který vidí dobro a krásu a cítí tlukoucí srdce i tam, kde povrch odpuzuje, za člověkem, který je vysílací stanicí lásky, jako by se táhl světlý pruh, ve kterém každému, kdo tudy jde, se lépe dýchá a cítí se blíž samému Bohu.

NÁLADA A ÚNAVA

Zásoby nedotčené energie. - William James a Boris Sidis o nevyužitých silách. - Pravá a falešná únava. - Jak vzniká únava. - Chemické příčiny. - O načínání nových zásob energie. - Únava jako pojistný ventil. - Příklady z války. - Vliv duševních příčin na pocit únavy. - Příklady z praxe. - Bůh není v únavě, ale v síle.

K vědomému tvoření dobré nálady velice přispívá vědomí, jakými silami můžeme disponovat. Únava se těžko snáší s dobrou náladou; bude proto s užitkem, když pocity únavy trochu rozebereme a uvědomíme si, s jakými zásobami sil můžeme počítat.

Lidské tělo není tak ubohé, jak bychom podle nářků lidí mohli usoudit. Každá z milionů buněk v lidském těle je zásobárnou energie a zřídka vydá všechny svoje zásoby. Jejím heslem je: Mítí velké zásoby pro případ nouze a nebezpečství.

Možno říci bez přehánění, že většina lidí za celý život polovinu své životní energie nechává nedotčenu a umírá s ní. Naše slabosti vznikají zpravidla z nevědomosti o síle a jejích skrytých zásobách. K objevení těchto skrytých sil vydatně přispěl vynikající psycholog prof. William James svojí knihou o životních rezervách či zásobách. Mluví o „vrstvách energie“ a dokládá, jak po vyčerpání jedné vrstvy dostavuje se únava, ale když tato únava se vystupňovala a překročila jistý bod, že úplně mizí a nová vrstva energie bývá načata. A tak že je možno objeviti několik

vrstev po sobě, oddělených únavou, než nastane skutečné vyčerpání.

Zpravidla neprorážíme překážkou únavy, ale jestli tak ve výjimečných případech činíme, objevujeme množství síly a zdroje energie, o nichž se nám nezdálo a s nimiž jsme nepočítali.

Ovšem jsou jisté hranice; stromy nerostou až do nebe. Zůstává však skutečností, že lidé po celém světě mají ohromné zásoby energie, které jen výjimečně někteří jednotlivci plně využívají. A takový jedinec může ve většině případů činit tak den po dni bez škodlivých následků, neboť jeho organismus se větší námaze přizpůsobuje, takže čím více vydává, tím více přijímá.

Jiný psycholog, Boris Sidis, napsal: „Používáme jenom malou částku energie, jež je k dispozici v našem organismu, a to jen podle míry podráždění naším okolím.“

Jmenovaní dva psychologové nejsou nezkušení snilkové, ale mužové vědy a životní praxe. Mnohého, který se domníval být u konce svých sil, znovu vzkřísili k životu a k úspěšné práci. Každý úspěšný lékař duší a každý, kdo více než průměrní lidé pracoval, musí tuto zkušenost potvrdit.

Vzniká ovšem námitka, jak mohla celá tisíciletí uplynouti, aniž o tom bylo slechu? Snad je to fantazie, na kterou připadli někteří snilkové při svém stolku studovním, ale ostatní budou dále říkati, že únava je nejlepším ukazovatelem, kdy se má s prací přestat.

Nelze tu otázku zodpovědět, jestli si neuvědomíme, že je únava dvojitá: pravá a falešná, a že tyto dva druhy únavy jsou si velmi podobny, ačkoli jsou zásadně od sebe odlišné jak původem, tak svou přirozeností.

Předně, únava a vyčerpání jsou dvě velmi rozdílné věci; často dostavuje se únava, kde o vyčerpání nemůže být řeči.

Průměrný člověk za celý život nezakusí skutečného vyčerpání. Teprve kdyby musel utíkat, aby zachránil svůj život a za žádných okolností by nebyl schopen více utíkat než utíká, potom byla by jakás jistota, že je vyčerpán, ač i tu mohla by kromě únavy najít se skrytá příčina, proč nemohl utíkat.

Skutečná únava je chemickým pochodem v našem těle. Vzniká z nedávné námahy tělesné nebo duševní. Pocit únavy bývá vyvolán odpadkovými látkami, jež se při námaze v svalech a krvi nahromadily.

Je tomu jako v továrně, kde při výrobě vznikají odpadky, které je nutno odstraňovati, aby nepřekážely. Tělo je tak zařízeno, že odpadky ustavičně vymítá různými cestami; ale stává se, že přes den něco odpadkových látek zůstane pozadu. Tím vzniká pocit únavy, který pomine, jakmile tělo při odpočinku nebo v spánku oněch odpadkových zbytků se zbavilo.

Není-li naše tělo nemocno, nikdy nepřenáší odpadkové látky z jednoho dne na druhý. Pokud se týká únavy, nebývají žádné staré dluhy k placení. Tělesná síla se obnovuje v cyklech po 24 hodinách.

Prázdniny mají více význam duševního osvěžení, změny místa nebo práce, nežli nahrazení tělesných sil.

Jestli z té či oné příčiny tělo přestane vyměšovati své odpadky pravidelně, stanou se mu jedem, který zastaví jeho činnost a přivodí smrt.

Je-li to vše pravdou, co bylo uvedeno o nepřetržitém zotavování se těla a zbavování se zbylých odpadků, násle-

duje z toho, že únava může být vždy jen důsledkem nedávné námahy. Je-li člověk živ, následky dávných námah musí být dávno odčiněny. Únava nemůže dlouho trvat, protože buď nás zabije nebo vyléčí.

Až do jisté míry čím více člověk koná nad obyčejný stupeň výkonnosti, tím více je schopen vykonati. Profesor James vytýčil, že čím větší spotřeba, tím rychlejší vyspravování.

Při neobyčejné námaze všechny orgány těla zvyšují svoji výkonnost, až dosáhnou jistého bodu, kdy vypoví službu a odpírají konati více, dokud si neodpočinou.

Všechno ukazuje na velkolepé zařízení přírody. Ačkoli každý jednotlivec ustavičně vyrábí dostatek kysličníku uhlíčitého, který by jej mohl usmrtit v několika minutách, přece mu nehrozí nebezpečí, neboť také dech nemůže zadržeti déle než několik minut a tak vždy stačí zbavovati se dechem svého vlastního jedu. Tento plyn automaticky reguluje dýchání a čím je ho víc, tím hlouběji jsme nuceni vydechnout. Podobně má se to s ostatkem našeho vyměšování a vyspravování.

Jen si připomeňme, jak jsme někdy opustili město a bez nějaké svalové přípravy otužovací šli jsme třeba pět a více hodin pěšky do vrchu. S počátku jsme pochybovali, jestli nás únava nepřekoná. Brzo však překonali jsme nebo zapomněli pocit únavy při pohledu na krásnou krajinu. Potom jako bychom načali novou zásobu energie, cítili jsme se opět svěžími. Večer jsme ovšem byli unaveni a snad i druhý nebo třetí den, ale jestli v dlouhých vycházkách jsme pokračovali, naše síly se rychleji obnovovaly, až jsme dokázali bez únavy třikrát tolik co předtím.

Jiný příklad může každý pozorovati na kterémkoli zdravém dítěti, jde-li s ním na procházku. Půjde-li ono stejně s námi, brzy se unaví; dovedeme-li však jeho pozornost odpoutati od únavy, poběhne o mnoho dál, aniž by se unavilo.

Závěr je ten, že do jistého stupně a daleko za obyčejnou hranici únavy, čím více konáme, tím více dovedeme vykonati. Proto slýcháme o dobrém pracovníkovi: „Jen mu to dejte, on to také ještě udělá“ — i když dělá hodně víc než jiný, o kterém se řekne: „Ten ani se svým nebude nikdy hotov“.

Přicházíme k důležité otázce: Jaký že je to klíč, kterým lze otevřít zásobárny energie a zahrnout únavu? Co pomohlo měšťákovi-turistovi zvýšiti energii? Co pomáhá dělníkovi, který pracuje od kusu, udělati více práce při menší únavě? Co udrží dítě na nohách, ač naříkalo předtím, že už nemůže?

Jsou to povzbuzující pocity, jsou to hnutí mysle a citů — je to probuzená radost nebo nadšení nebo nový zájem.

Všichni velcí vojevůdci znali ohromný význam nálady. Jaký rozdíl, mají-li vojáci ideu, pro kterou bojují, mají-li naději na vítězství, touží-li po vyznamenání; nebo jsou-li beznadějní, bez zájmu na vítězství nebo prohře!

Podobně při každém podnikání zjišťujeme, že rozdíl mezi slabostí a silou lze ponejvíce měřiti rozdílem v nadšení a náladách, jež práci provázejí.

Únava jest pojistným ventilem přírody, musíme však připojiti rozum a zkušenost, aby nás nedělala příliš citlivými. Zpravidla naše přirozenost dává signál únavy o hodně dřív než je dosažena hranice výkonnosti. Věnuje

me-li příliš velkou pozornost těmto signálům, navyknu si ony takovému naléhání, že konečně zaberou celou naši pozornost.

Pozornost stupňuje každý pocit, zvláště je-li spojena s bázni. Bázeň přidává k odpadkové látce únavové ždíbečky adrenalinu, které musí býti odstraněny, nežli se podaří zjednatí rovnováhu. Tím povstává osudný kruh: Jsme-li unaveni, ztrácíme odvahu a zmalátníme. Zmalátněním myslí stáváme se ještě unavenějšími.

Zdůrazňuji-li, že nám netřeba obávat se únavy, jak se obvykle děje, neznamená to, že máme býti nedbalými a zapalovati svíčku na obou koncích. Jestli zásoba tuků se vyčerpá, jestli rezervní energie je vypotřebována, nutno přidati trochu spánku a dbáti rozumné životosprávy, jak v jídle, tak ve všem jiném.

Nejlepší příklad, co člověk vydrží a jaké zásobárny energie v sobě má, viděli jsme na těch, kteří prodělali válku. K ověření svého tvrzení dal jsem si vykládat zkušenosti svého syna z francouzské fronty, a kdybych neznal jeho na-prostou pravdomlupnost a snahu svoje výkony spíše zmenšovat, nebyl bych uvěřil podobným zkušenostem jiných.

Když byl s druhými komandován do bitevní linie, dávala se právě menáž, jediné jídlo za celý den. Aniž by se jídla dotkli, museli běžet kupředu, aby vyplnili mezeru francouzského pluku, který se dal zajmouti. Běželi celou noc a celý den a tak beze spaní a bez jídla vrhli se třetí den do bitvy, muž proti muži.

Dohromady v ten čas nespal 11 dní, nejedl téměř nic, brodil se po kolena řekou, mokré šaty a prádlo po celých 11 dní nepřevlékal. V noci byly mrazíky a přece nenastýdl.

Ačkoliv často klesal únavou, jakmile povstal nový alarm, byl opět čilý a únavy necítil.

Byl by on nebo někdo jiný předtím myslil, že to vydrží? A ještě po vyslechnutí mých výkladů o sugesci si řekl, že by snad byl ještě lépe vše snášel, kdyby si byl dával sugesci a nenamlouval si: „Tohle už dál nejde, teď už musím klesnout, to přesahuje všechny síly.“

Takový jediný případ by postačil k osvětlení všeho, co jsem tvrdil o únavě a ohromných zdrojích energie v člověku.

Prof. James má pravdu, že lidé zpravidla používají jen malou část svojí energie a že mnozí dovedou přehradu únavy posunouti dále, než je zvykem a žítí v dobrém zdraví na mnohem vyšším stupni moci.

Nám se jedná o to, jak uvolnit zdroje síly a svrhnouti nežádoucí tíž únavy, která nám brání vyvinouti nejlepší síly?

Prvý krok jsme vykonali uvědoměním, co je únava a že není třeba se jí bát, jsme-li jinak zdravými.

Za druhé jsme si uvědomili, jak úzce je únava spojena s náladou. Velikými uvolňovateli energie jsou naše pudy. Na příklad pud mateřský nebo láska k svobodě může uvolniti skryté síly.

Jak velký vliv mohou míti duševní příčiny na pocit tělesné únavy, ukazují následující příklady:

Jakýsi profesor trpěl po čtyři roky únavovou neurosou. Ukázalo se, že vznikla z pocitu nemohoucnosti v určité události jeho života. Do podvědomí zatlačený pocit nemohoucnosti, nemaje jiného východiska, provalil se do celého těla v podobě hrozné únavy. Jediná jeho záchrana spočívala v převýchově jeho myšlení o únavě.

Jistá dáma trpěla tak velkou únavou, že nebyla schopna ani jíst ani spát. Jen plakat ještě mohla. Příčina? Celý svůj život ztrávila péčí o jednoho mrzáčka a ten umřel. Stála tu s prázdnýma rukama. Neměla proč žít.

Jako mnohá matka, když jí děti dorostou a odejdou z domu, nemá již žádného vyžití pro svůj vypěstěný mateřský cit a její nemohoucnost vrhá se na vlastní tělo v podobě únavy nebo jiného symptomu vnitřní nevyrovnanosti, tak bylo s onou dámou. Ale převýchovou a obrácením myslí na jinou osobu, která by potřebovala ošetření — dřívější síla se dostavila.

Někdy se stane, že člověk cítí únavu, která mu zůstala z nějaké nemoci. Tenkrát byl opravdu důvod k únavě, který však už dávno pominul.

Jsou známy případy, kde někdo netroufal si vstáti s postele a postaviti se na nohy; a jestli vstal, nemohl udělati jen několik kroků po pokoji. Když byla zjištěna duševní příčina únavy a nemocný byl převychován ve svých představách a povzbuzen k chození, začal chodit a chodil.

Zvláště únava z duševního přepracování vyskytuje se v nejrozmanitějších podobách, ačkoli nemá nejmenšího fyzického základu. Pocit takové únavy ihned mizí, jakmile člověk lépe pozná sebe a síly, kterými disponuje.

Je skoro neuvěřitelné, jakou únavu může způsobit pocit, že jsme se přepracovali, nebo že naše práce je příliš těžká. A právě tak neuvěřitelné je pro nezasvěceného, jakou ohromnou sílu může uvolnit sugestivní idea, že stačíme na svůj úkol.

Znal jsem velmi svědomitého úředníka, který se cítil zcela vyčerpan svou denní prací a chtěl zažádat, aby byl

dán do pense, protože se domníval, že je úplně zničen a neschopen práce. Při bližším prozkoumání se ukázalo, že asi 70% jeho vysílení bylo zaviněno duševním stavem, v jakém si navykl každou práci konati. Řekl jsem mu bez obalu, zůstane-li v tom stavu a bude se dále vyčerpávat starostmi, i když přitom ani prstem nehne, že jeho únava se bude stupňovat. On se ustavičně příliš staral. I když jen přihlížel, jak jeho žena dělá švestkové knedlíky, byly všechny svaly v jeho tváři napjaty a projevoval přitom tolik zbytečných starostí o knedlíky, o celou kuchyni a domácnost, že byl s to i ženu unavit a vyčerpat, až by z toho onemocněla.

Byl zachráněn převýchovou. Naučil se oddělovati práci od škodlivých myšlenek o práci, navyknul si dále používati při práci pozitivních pocitů, až konečně zvítězil a stal se úplně vyměněným člověkem.

Neodborníkovi je těžko vysvětlit, jak pouhá představa, že něco unavuje, může únavu vyvolat bez ohledu na to, běží-li o práci skutečně unavující. Právě tak těžko lze vysvětlit, jak jiná představa může únavu skutečně a trvale odstranit, jako ji nepravé sugesce přivodily.

Je nesporné, že duševní stav, představy a sugesce mohou více unaviti než nejintenzivnější fyzická nebo intelektuální práce.

Změna smýšlení bývá někdy potřebnější než odpočinek a dobrá, nadšená nálada je schopna otevřít více zdrojů síly než jakýkoli jiný způsob zotavovací.

Nové poznání o únavě neplatí jen pro nemocné a zeslabené, ale ještě více pro zdravé. Kdo by nechtěl žítí plnějším životem? Kdo si nepřeje míti více síly? Kdo by nechtěl zlepšit svoje nálady odstraňováním zbytečné únavy?

Někteří lidé se unavují dlouhým spánkem. Měli by používat kratšího spánku a častějších přestávek mezi dnem a odpočinkem. Je to jako s jídlem. Někdo potřebuje jísti častěji po menších dávkách, kdežto jiný člověk po vydatné porci vydrží dlouho bez jídla. Tak je i s odpočinkem. Někdo vydrží dlouhou námahu po důkladném zotavení, jiný však potřebuje častější přestávky oddechu. Totéž lze pozorovati u žáků. Některý je schopen dlouho se učit, kdežto jiný jen tenkrát se něčemu naučí, když konal častější přestávky. Někomu postačí jedna, dvě minuty, aby mohl dalších deset minut se dobře učit. Jestli však se učí celou hodinu bez přestávky, nenaučí se ani tolik, co by získal při přestávkách za půl hodiny. Každý hledí najít svůj osobitý rytmus námahy a únavy. Tak se hledíme stát pány své únavy a svých zásob síly. Dále se naučme buditi zájem pro práci, kterou konat musíme, abychom se při ní méně unavili a větší zásoby energie mohli uvolnit.

Musíme si přát, aby vniklo více světla, radosti a síly do života našeho lidu. Neboť Bůh není v únavě, ale v síle, není v smutcích, ale v radosti, není v uzlobenosti, ale v lásce.

BARVY A NÁLADA

Vliv barev na náladu, zdraví, nervy. - Jak různé barvy ovlivňují člověka. - Barvy v ložnici. - Červená, žlutě fialová, modrá, žlutá. - Vibrace barev. - Jak zladit bezbarvé okolí. - Vděk moravským Slovákům. - Kroj sasko-altenburský. - Dětský pokojík. - Praha a Vltava v barvách. - Hymnus na barvy.

Barvy ovlivňují náladu, uklidňují anebo dráždí, podle toho, jak harmonisují s povahou a povoláním.

Všechno, co konáme a čím se obklopujeme, má sloužiti k vyjádření nebo k posílení nejplnějšího života tvůrčího, jakého jsme přítomně schopni a má současně upravit cestu k ještě dokonalejšímu projevu tělesného i duševního zdraví, k vyššímu požitku božských sil, k úspěšnému šíření dobrých nálad a dobré vůle mezi lidmi. A proto je naší povinností obírat se vážně každým zjevem a námětem, který by tomuto vznešenému cíli napomáhal. Odtud i náš zájem o barvy a jejich vliv na zdraví a povahu.

Člověk není od světa uzavřen svojí kůží. Kůže, nervy, plíce, smysly jsou stále ve spojení s nejjemnějšími vlivy a proudy záchvěvů okolního světa — a mezi těmito vlivy důležitý úkol připadá barvám a světlu.

Bylo zjištěno, že dítě už v třetím měsíci po narození může jeviti zálibu pro jistou barvu a neklid při jiné barvě.

Dále může býti jistá kombinace barev ve spojení s nepříjemnými vzpomínkami životními, a kdykoli člověk ony barvy zahlédne, pocítí odpor.

V barvách samých jsou takové rozdíly, že ani dvě zdánlivě stejné barvy nemusí být stejnými. Na příklad sklo barvené přimícháním soli kobaltu je pěkně modré a přece takto barvené sklo tak neutišuje nervy jako sklo barvené modrou skalicí. Příčina je v tom, že modř z kobaltu obsahuje oku neviditelný příměsek barvy červené a jiných barev, které ruší utišující účinek čistě modré barvy.

Jsem jist, že lékařská věda v budoucnosti bude mnohem více počítati s vlivem barev než činí dnes. Nám se ovšem jedná toliko o všeobecný vliv barev na zdraví a náladu a tu možno směle říci, že každá barva, která působí dobře na náladu, působí také dobře na zdraví.

Prvé místo v tom ohledu zaujímají barvy, kterými příroda nejvíce hýří, když na jaře se probouzí k novému životu. Je to svěží zeleň, symbol naděje, která naději a optimismus oživuje a mysl, tak řečeno, provětrává a bacily mrzutosti vyhání. Je to dále barva vycházejícího sluníčka, která ponouká všechny buňky k vydání své životní energie. A když člověk v denním boji se rozčilil, pohled do modrého blankytu oblohy ho může utišit. Podobný účinek má moře. Tu mnohý, nervovými bolestmi bičovaný, našel klid a zdraví.

Lékaři, kteří v tomto oboru experimentují, bylo prokázáno, jaký blahodárny účinek mají veselé jarní barvy na osoby duševně sklíčené a na celou řadu nervových a duševních chorob. Vojáci, kteří utrpěli ve válce otřes nervů, rychleji se zotavovali v lazaretech prosycených teplými, přívětivými barvami, nežli jejich soudruzi, kteří byli léčeni v šedivých a neutěšených barvami zladěných nemocnicích.

Mrzuté a zlobivé bytosti proměnily se ve veselé a dobro-

myslné v místnostech prosycených paprsky veselých, radostných barev.

Bylo pozorováno, že i dělníci, zvláště při povoláních, kde mnoho záleží na náladě, s menší námahou více a lepší práce vykonali v místnostech zladěných povzbuzujícími barvami, nežli v dílnách barev nevlídných, ospalých nebo přímo zoufalých. Ano zoufalých. Jsou barvy, které jsou příbuzné se zoufalstvím.

Vzpomínám starší dámy, která měla ložnici na sever, malovanou v šedých barvách. Každého rána vstávala mrzutá, v špatné náladě. A hle, její bručounství zmizelo jako starý špinavý sníh na jarním veselém sluníčku, jakmile svoji postel přenesla do pokojíka na východ položeného, jarními barevnými tóny vyzdobeného. Záclony byly ze žlutavého, průsvitného hedvábí a propouštěly nervům přátelské paprsky.

Bylo vyzkoušeno, jak předrážděné osoby pěkně usínaly v pokoji se stěnami malovanými v žlutozelených odstínech, s modrou pokrývkou, s modrým stínidlem.

Každá barva má svůj zvláštní účinek na zdraví a náladu, který kombinacemi s jinými barvami lze vystupňovati. Není snad nemoci, aby některá barva nebyla pro její léčení příznivější než druhá, a není nálady, která by vlivem jistých barev nemohla být zlepšena nebo zhoršena.

Nevhodná kombinace i jinak příznivých barev může působiti tísnivě, jako když těžká tmavá barva je nahoře a pod ní se krčí barva lehká, světlejší; zdali tu necítíte tísnivý, utlačující dojem té těžké barvy?

Na některé choroby je vliv barev zvláště nápadný. Pozoroval jsem vliv barvy na epilepsii.

V místnosti nezladěné, kde bílé, šedé a černé nebo docela červené barvy převládají, kde je mnoho ostrých a neladných linií, kde nemá oko, na čem by si odpočalo a se posílilo, kde světlo se ostře odráží o sklo a nevrhá žádnou příznivou barvu, záchvaty bývají o mnoho častější a prudší, nežli v místnostech radostnými barvami zladěných. Žlutě fialová barva zdá se býti pro epileptiky zvláště příznivá.

Mezi nejvyšš blahodárné, a hlavně utišující, patří barva modrá. Četl jsem řadu klinických popisů, jak vhodným užitím modré barvy byly léčeny různé druhy nespavosti, tlučení srdce, křeče, akutní reuma (při chronickém reuma se osvědčila barva žlutá), nátlak krve do hlavy, neuralgie a jiné. Všeobecně možno říci, že pro osoby nervosní a podrážděné jsou modré barvy prospěšné a červené škodlivé. Je možno míti v ložnici modrý strop nebo modravé záclony, modrou vázu, nebo modrý koberec. Není řečeno, že má býti všechno modré, postačí, když je dost bodů význačně modrých, na kterých by oko spočinulo, s odstraněním všeho, co by dráždilo.

Jiná je ovšem otázka, co dělati, jestli stav jednoho vyžaduje více modrou a stav druhého červenou barvu. Je to jako když jeden chce spáti při otevřeném, druhý při zavřeném okně, když jeden jí rád knedlíky a druhý zeleninu.

Jinou význačně blahodárnou barvou je žlutá, jmenovitě oranžově žlutá. Její účinek je opačný modré. Kdežto modrá utišuje, oranžová barva povzbuzuje nervy k větší činnosti a čilosti.

Tkanivo našeho těla jako každá látka skládá se v posledním rozložení z rytmických vibrací, slunečnímu světlu velmi podobných; změněné chvění bývá také způsobeno

změnou barev, neboť každá barva představuje jistý počet záchvěvů v jedné vteřině.

Barvy, které naše oko je s to vnímati, mají mezi 398 až 764 bilionů záchvěvů za vteřinu. Nejméně záchvěvů má barva červená, nejvíce fialová. Rozdíl mezi jednotlivými barvami činí tudíž hned celé miliardy záchvěvů více nebo méně. Bylo by jistě podivnější, kdyby tento fakt neměl míti vlivu na přeskupení a pozměnění rytmu sil, z kterých se náš organism v své podstatě skládá.

Je žádoucí, aby každý z nás tam, kde je jeho kousek domova, měl aspoň jednu věc příjemně barevnou, na kterou svoji mysl upoutává. Může to býti umělecká pohlednice, obrázek, květinka, kousek chvoje, několik zelených listů. A když to zevšeďní, přemístí to nebo vymění.

V anglických rodinách, i v chudších, mívají na stole nějakou květinku nebo zeleň, třeba jen z pole nebo lesa donesenou. Má to vliv na náladu, která pro dobré trávení je nejvyšš důležitá, a mnoho to nestojí.

Někdo má okna do dvora a před nimi jen škaredou, špinavou zeď. Jeden malý skleněný obrázek s krajinkou v jasných barvách, se svěží zelení a živým potůčkem postačí ke změně celé tvářnosti a nálady.

Okno, z kterého nikam není vidět, přelepíme průsvitným barevným papírem v hřejivých tónech a kresbách. Je to laciné a velmi to příjemní náladu.

Velikého dobrodiní z účinku barev na náladu a zdraví měli bychom býti vždy pamětlivi a zpřijemňovati si život častým přizdobováním a pozměňováním věcí ve svých příbytcích vzhledem k barevným účinkům takového přeskupení.

Jako piano je nutno čas od času naladit, tak je nutno tóny všech barev, ať v obývacím pokoji nebo v ložnici nebo v kuchyni nebo i jen v tom nejmenším obytném koutě, naladiti a přeladiti.

Někomu bude se to zdáti malicherné, nepatrné, bezvýznamné. Nevěřte tomu! Naše nálady tvoří se ustavičně z nepatrných, málo povšimnutých a také nepovšimnutých dojmů. Nejlepším učitelem je tu zkušenost.

Takové „přebarvování“ našich domovů nemusí být něčím nákladným. Někdy už tím bylo mnoho vykonáno, když se něco odstranilo, co jsme měli někde ležet nebo viset jenom ze zvyku. Uvědomujme si denně, co která věc kolem nás nám povídá, čím a jak na nás působí, jakou vyvolává náladu, jaký tón přidává k hudbě barev, kterou náš příbytek tiše zaznívá od rána do večera — — —

Nemůžeme-li něco neúčelného docela odstranit, aspoň to přemístíme a pozorujme účinek! Jsme tak založeni, že věc, kterou velmi často slyšíme, nakonec neslyšíme. Předmět, který je příliš dlouho na jednom místě, nevidíme. Každý takový, řekl bych mrtvý předmět, je třeba občas odstranit a něčím jiným nahradit, aby bylo využito místa k tvoření nálady.

Čím jsou naše byty menší, tím více je takových přeměn potřebí.

Mnozí lidé by tak rychle nestárli a omrzeli ze života by se jich tolik nechytala, kdyby nebyli obklopeni sterými maličkostmi, které jsou ztělesněním všednosti, staroby a ztrnulosti proto, že jsou vždy tytéž, stejně nudné a stejně nezajímavé.

Je to jako s jídlem. I nejlepší jídlo zevšední a znechutí se, jestliže je příliš často opakováno. Čím jsou lidé civilisova-

nější, tím více touží po změně; nuda životní je donutí, aby pole své tvůrčí fantasmie rozšířili také na barvy.

Nemůžeme našim moravským Slováckům býti dost vděční, že si svoje krásné, pestrobarevné, radostnými životními barvami sálající kroje udrželi. Kdyby k těm krojům přistoupilo uvědomení tvůrčí mysle, kdyby odstraněn byl vliv duchovních a tělesných jedů, alkoholu a pověry, stáli by naši Slováci v popředí všeho, co je zdravé, silné a životné.

Srovnával jsem vliv sasko-altenburských krojů s vlivem moravsko-slováckých. Jako naše slovácké jsou obdivovány pro svoji pestrost a krásu živých, jarních barev, tak jsou sasko-altenburské známy svojí odpornou, jednotvárnou černí a ještě odpornější formou. Prsa žen jsou vtačena do těla a vzadu jako nějaký plechový kotek houpá se při chůzi krátká, naškrobená sukně.

Krásna a pestrost altenburské krajiny nevyvážá zplošťující vliv bezbarvých, smutečných, neforemných krojů. Lid je ubohý ve své šedivé jednotvárnosti a mrtvosti, která usedá jako můra na všechny způsoby života, počínaje jejich mizernou kuchyní.

Vyzdvihněme opět vysoko kult krásných jarních barev a nedejme se strhnouti módou všednosti a jednotvárnosti! Zvláště my ve velkém městě máme toho nejvíc zapotřebí. Šedivého prachu, černých sazí a barev blátových máme dost a k tomu i dost ostrých světél obloukovek a rozčilujících afér všeho druhu — nač přidávati bezbarvosti tam, kde něco svého za své peníze tvoříme, kde bydlíme, v čem chodíme, nač často hledíme a kde by naše oko a duše měly si odpočinouti a se léčiti?!

Nejvíce potřebuje živých barev oko a duše dítěte. Jako

potřebuje sluníčka a vzduchu, vody a ovoce, tak potřebuje pestrých, jasných, krásných barev k svojí duševní výživě. Děti by měly mít svoje pokojíčky, zařízené, malované, vzdobené pro jejich dětský svět myšlenkový. Jsou rodiny, které mají dost pokojů a snadno by mohly dáti dítěti, co mu právem přirozeným náleží, ale chybí jim porozumění pro dětský svět. Na prvním místě měla by samozřejmě předcházeti škola, a dáti dětem dosyta napítí se nejkrásnějších barev a povzbuzovati barvami jejich náladu, neboť na náladě záleží tolik jejich úspěch pro dětskou obzvláštní náladovost.

A co říci o nemocnicích —
o chorobincích —
o sirotčincích —
o chudobincích —?

Naše vlast je tak bohatá na barvy, naše zlatá Praha je městem barev a naše Vltava jako živé prisma, které všechny sluneční paprsky přebarvuje a jejich léčivé vlnění zpět vrhá do očí a duší lačných barev.

Pěstujme sugesce slov a úsměvů, písní a hudby a také sugesce barev! Proměňujme je v pole ozdravujících nálad!

Pryč s každou tupou, bezvýraznou plochou!

Poohlédněme se, co bychom ubrali nebo přidali, aby náš příbytek zajásal novým tónem a novou hudbou barev. Probuďme smysl pro krásné barvy a nebojme se kritiky oněch blaseovaných, s duší bezbarvou a s myslí plochou. A byť i celý svět hučel, že barvy umřely a nesmí více zazářiti a zajásati svou blaživou náladou, my je hledme přesto křísit, milovat a laskat a prohloubíme jimi svoji zbožnost, která je snahou po vyjádření a procitování všeho, čím Bůh v člověku žije a se projevuje!

VIDĚT KRÁSU

Návštěva Neapole. - Děti u výkladů. - Pokrm duše. - Botanik, astronom, anatom. - Skřivánek. - Džbán s vodou. - Svazek klíčů. - Botička batolete. - Krása v neřádu. - Slzy velkých duší. - Umění vidět člověka. - Osklivé a krásné tváře. - Sedmnácti- a sedmdesátiletá. - Ženy krásnější mužů. - Paní Skłodowska-Curie. - Jiné vlastnosti krásy.

V roce 1911 jsem poprvé navštívil Itálii. Mnohé krásné dojmy jsem si odnesl, ale nejmocnější z Neapole. Říká se, viděti Neapol a umřít. Do Neapole musí člověk přijeti v noci, aby si prvý dojem nepokazil. Dát se dovézt do pěkně položeného hotelu, odkud je výhled na město, na osvětlený přístav a na Vesuv. Můj krásný dojem byl tehdy posílen vhodnými okolnostmi. S balkonu pokoje byl úchvatný pohled na panorama města a přístavu s kouřícím Vesuvem v pozadí. Náladu jižní noci zvyšoval zpěv, doprovázený akordy kytary. Stejně úchvatný byl vstup do neapolského musea. Byl jsem bohatstvím a krásou vystavených děl sochařského a malířského umění prostě opojen. Zdálo se mi, jako by na světě nebyla než krása a ta mě úplně pohltila a ztrávila, takže jsem v jejím objetí ztrácel vědomí sebe.

Když jsem byl v Neapoli podruhé, byla to zastávka na několik hodin cestou do Ameriky. Byla se mnou moje žena a synáček. Oba mají veliký smysl pro krásu a přece jejich dojem byl hodně odlišný od toho, který jsem měl na své první cestě do Itálie. Přišli jsme ve dne a jeli v rozviklaném autu nejspinavějšími ulicemi Neapole k Herkulaneu a Pom-

pejím. Nikdy jsme neviděli nic špinavějšího a hoch dodnes při vzpomínce na Neapol má nejsilnější vzpomínku na špínu.

Neapol je výstižným obrazem života. Takový je život. Má své temné a dlouhé stíny, svá velmi ošklivá zákoutí; díváme-li se naň jen z této strany, nestojí za žití, je velkým blázincem, je popřením krásy, pravdy i dobroty. Avšak má také své nevyslovitelné krásy, má okamžiky, za které by člověk dal celý život.

Co je umění žít? To je: vidět, vyžít a vychutnat život se strany, kde je nejkrásnější, nejpravdivější a nejdobrotivější.

Nevím, bylo-li by možno některému člověku žití bez krásy. Pozoroval jsem často u nejkrásnějších výkladů dětí, které činily dojem, že žijí v nejškaredějším okolí. Vpíjely se do té krásy, jako by jí chtěly v nejkratší době nabrat co nejvíce. Snad to činily neuvědoměle, také nedovedly ocenit všechny detaily, ale bylo zřejmé, že jim ta krása něco dává, že patří k jejich životu jako koření do jídla. A viděl jsem je v Praze na Příkopech právě tak jako v Paříži, v Římě, v Londýně a na 5. Avenue v New Yorku.

Nejednou jsem slyšel venkovského člověka, zvláště mladšího, když byl přiveden do krásného bytu, spontánně zvolal: „Jé, tady je to hezké!“ Teprve když člověk zestaral v otupělosti, potom ani krása mu není krásnou, nemluví k němu a neživí jej.

Tělo žije z pokrmů a nápojů, ze vzduchu a světla a také ze sil a vlivů, kterými naň působí duše. Bylo by však klamem se domnívati, že duše nežije z ničeho, že má všechny zdroje svého bytí sama v sobě. Kdo chce duševně žít, musí se také duševně živit a sytit. Ať jakékoli jiné síly a vlivy udržují

duši zdravou a v dobré náladě: jedním z nich je vnímání krásy.

Člověk se může obklopit krásou, může vyhledávat krásu nebo může vkládat krásu tam, kde jí není.

Svět krásy je velmi rozmanitý a bohatý. Je v tvarech a barvách, je v přírodě a v lidech. Je krása přirozená a umělá, zevní a vnitřní. Je krása na povrchu věcí a v jejich podstatě, je v jejich složení nebo v projevu a účelnosti.

Je krása, která prokmitá ošklivostí a těžko k najítí, a je krása, která se podobá reklamnímu návěští; při bližším pozorování je jen ozdobenou ošklivostí.

Krásu je možno kritisovat, rozbírat, o ní psát a mluvit a přece jí neznat. Jako chut jídla není možno nabrat vidličkou, tak člověk nepozná krásu chladným rozumováním.

Krása má svůj vlastní orgán, jako zrak nebo sluch, jako přátelství nebo svědomitost. Zárodečně má každý smysl pro krásu jako má smysl pro přátelství. Kdyby však ten smysl nebudil a nepěstil a spokojil se jen rozumováním o kráse, zůstane mu krása cizí.

Botanik, který učeně dovede květinu popsat, rozebrat, klasifikovat, několika názvy pojmenovat, nemusí vnímat ani stý díl té krásy, kterou je uchváčeno třeba dvouleté dítě, které poprvé vyjde s matkou do polí a uvidí květinu. Kdo by nebyl slyšel to dětské: ach, při spatření nové květiny! Kdo by si nepředstavil jeho ručku, jak po ní sahá, jak ji chce hladit, jak si k ní sedá, jak ji obdivuje!

Astronom dovede počítat hvězdy, popsat jejich konstelace, změřit jejich vzdálenost a složení — avšak já mohu vidět jejich krásu za večera a být opojen a uchváčen jejich nádherou, aniž bych znal nejmenšího z astronomické vědy.

Anatom zná každou kůstku v lidském těle, dovede popsat všechny jeho orgány, avšak v člověku je mnohem více než je možno spočítat, zvážit, změřit a nakreslit: mohu být uchvácen duší některého člověka, aniž bych věděl, jak se jmenuje a co umí.

Vidět krásu je velká věc, vnímat krásu je mnohem víc, největší věcí však je prožívání jemných vztahů, které ta krásu má ke mně, to jest k té částce kosmického, věčného, božského života, kterou každý z nás žije.

Pohledme na skřivánka. V čem je jeho krásu? Není v jeho velikosti a váze, ani v počtu jeho pírek, není ani v jednotlivých tónech jeho písň: je to celý skřivánek se vším, co jej činí krásným. Je to jistý vztah, který máme k němu a k celé přírodě.

Je mnoho krásy všade vřkol, kterou vnímají jiní a radovali se z ní, ale ona proto nezevšedněla, že ji mnozí viděli. A ještě více je té krásy, kterou dosud žádné lidské oko nezahlédlo. V každé vteřině tvoří se nové vztahy věcí a lidí a přírody, a tím vzniká nová krásu.

Někde na stole stojí džbán s vodou a vedle čeká pohárek, až ho někdo naplní a k ústům přiloží, aby se občerstvil. Není to krásu? Zdaliž není pohár i džbán ozáren kouzlem služby, leskem života a lásky!

Zadívejte se na docela obyčejný svazek klíčů! Jeden, trochu hrubší a masivnější, otvírá bránu domu, druhý, menší a lesklejší, je od psacího stolku a třetí, snad patentní, je od zvláštní skřínky. Co tu vztahů lidských, co krásy v tom vzájemném poměru a užívání!

Nebo se někdy s láskou zadumejte nad prošlapanou, vyšmaňanou botičkou batolátka. To je látka k celé knize

básní. To je náplň života. To je dětství a mateřství a zápas o udržení se na nohou a měření času a zkoušení pevnosti látek a tisíc radostných i polekaných výkřiků! Zkrátka, ta krásu se všemi živými vztahy se musí vidět a vycítit.

Jeden z našich spisovatelů si koupil drobnohled a co k tomu patří, aby mohl pozorovat nejnepatrnější organický život, živoky, které prostýma očima nevidíme. A vypráví, že přijde třeba k špinavé louži a nachází tam řád a zákon a život v nejčistší a nejjednodušší formě.

„Avidí najednou úžasnou barevnou a tvarovou krásu, vidí, jak ten svět tam dole, ten nepatrný, neviditelný životeček je organisován, jak příroda snad právě tady, kde to je nejspíše skryto obyčejnému oku, vytváří své nejkrásnější zázraky.

A tak se člověk vrací k těm loužím, k tomu všemu neřádu, sedí u kanálu, štárá se v tom pinsetou, pipetou vytahuje kousky hleny a ukládá do zkumavek a nepozoruje, že už chvíli za ním stojí babka ve vlnáku a vrtí hlavou nad takovým vpravdě nesmyslným počínáním. „Pro Kristapána, co pak v tom neřádu vlastně hledaj? Člověk zdvihne od kanálu hlavu, opře zkumavky opatrně o kámen a zadívá se do očí zvědavé babce: jsou to takové trochu už sevřené, vrásčité oči, které mnoho viděly a mnohému porozuměly, a povídá: „Krásu . . . a pořádek . . . babičko!“ Babička zavrtí hlavou (myslí si, ten člověk je blázen) a opakuje: „V tomhle tom?“ A člověk opakuje: „Ano, babičko . . . v tom! Ale víte . . . to se musí vidět, musí umět vidět, takovým sklíčkem . . .!“ „Tak . . . tak, umět vidět, umět . . .“ opakuje si pro sebe a kývá hlavou, jako by tomu už začínala rozumět. „Máte pravdu, člověk musí umět se koukat. Když se člověk na svět dobře podívá, i bez sklíček, jen tak, víte,

jen tak těma mýma starýma očima, tak jim dám za pravdu, i tak je v tom vlastně moc krásnýho, nač se člověk vždycky rád podívá . . . i bez sklíček!“

Krásu a rád je možno vidět, jak onen spisovatel píše, i v největším neřádu. Krásu a zase krásu, tvůrčí moc a sílu. Což teprve když pozdvihneme oči k hvězdnatému nebi a vidíme tisíce zářících světů!

Zdaliž jenom ve hvězdách je krása a mír a naděje? Což o tom nehovoří každé kvítko na poli, každá květinka v zahradě, každá větvička na stromě v lese? Což o té kráse nezpívají ptáci, a neslyšíte ji v šumění potoka?

Svět je krásný, jen musíte jej uměti vidět. Potom jako onen spisovatel s drobnohledem najdete krásu i v neřádu. Vidět jej starýma očima, vidět jej protřenýma očima a vidět jej novýma očima a učit se jej dále vidět.

Někdo někde vidí jen utrpení, ale kdyby se zahleděl hlouběji, uvidí v slze, která skanula z oka, takovou krásu a takový lesk, že žádný diamant v koruně královské není krásnější. V té slze může k vám hovořit velká duše.

Apoštol Pavel řekl: „Všechno je vaše.“ Všechno je tvoje, kam se smíš podívat, bez ohledu, kdo si to přivlastňuje, a na tobě záleží, co uvidíš. Všechno je tvoje, čemu umíš porozumět, a na tobě záleží, jak porozumíš. Všechno je tvoje, co dovedeš ctít a milovat, a na tobě záleží, jak miluješ.

Největší krásu spatříme a zažijeme, naučíme-li se vidět člověka. Nic není většího z věcí nám známých, ani hvězdnaté nebe. To nebe je příliš vzdálené, než abychom mohli naslouchat tepu jeho srdce a dechu jeho lásky.

Sedmdesát let se učím vidět člověka a čím lépe to umím, tím jsem žádostivější viděti více,

Emerson řekl: „Každý duch tvoří svůj dům a podle domu je možno poznat, kdo jej obývá.“

Člověk není vždy stejně krásným. Jsou okamžiky, kdy je nejkrásnější. A jsou chvíle, kdy i nejlepší člověk nejvíce se krásným.

Dobry portretista nebo sochař pátrá po chvílích, kdy by člověka zachytil v nejpriznivější posici. Neposuzujme nikoho podle jeho špatných chvil, kdy se jeví nejméně krásným.

Nejchudší krása je ta navěšená. Krása, kterou možno si koupit a která zdobí jen povrch kůže je ta nejposlednější, i kdyby stála miliony. Ani lesk nejdražšího diamantu nenahradí lesk oduševnělého oka.

Nejhezčí tvářičky bývají často nejošklivější! Některá tvář by se dobře hodila do výkladu jako příkrasa k módnímu kostymu nebo jako model pro malířského začátečníka, ale kdybychom ji postavili mezi osoby duševně čilé, myslící, výkonné, vyjímala by se jako loutka mezi živými lidmi.

Newton řekl o jistém Hookovi: „Nejmíň slibuje, avšak nejméně dává.“ Tím myslel na jeho nepatrný zjev při velké genialitě.

Někdo může být hezký a líbivý, ale nemusí být krásný. Některá 17letá dívka může mít hezkou tvářičku a může být hezky ustrojena a mít i sladkou řeč — a přece některá dáma 70letá, bez šminky a v prostých šatech, může býti krásnější, protože oduševnělejší. Z té jedné může třeba mluvit jenom chloubka: koukejte, jaká jsem hezká! A z té druhé může zářit pravá krása a vznešenost duševní.

Nikdo není tak hezký, aby jej duševní prázdnota nemohla zeškaredit. A nikdo není tak nehezký, aby celou svoji bytost nemohl prozářit velikou krásou ducha a charakteru.

V celku vzato, nelze upřít, že ženy to s krásou vyhrály. Nikdy vážně neslyšíte, že by lidé hledali nejkrásnějšího muže. Už Mohamed řekl, že Bůh dal dvě třetiny veškeré krásy ženám.

Krásnou duši měla paní Skłodowska-Curie, největší slovanská badatelka. Proto také mohla říci: „Učenec v laboratoři není jen odborník, je to dítě, které hledí na vědu jako na pohádku. Vidí ve vědě krásu.“ — A tím větší je krása ve vědě o životě, jenz je bez počátku a bez konce, nepřemožitelný. Ne strach, život vítězí.

Krása je družkou lásky. Říká se, že láska je slepá. A proč? Protože nevidí, co nechce vidět. Ale je velmi bystrá a vnímavá, když chce vidět, co ráda vidí. Proto nejvíce krásy můžeme uvidět jen na tom předmětu, který máme rádi, i kdyby jiní na něm žádné krásy neviděli.

Krása je družkou života. Nevím o sochaři nebo malíři, který by si vybral za model mrtvolu. Ať modelují v hlíně nebo malují na neživém plátně, jejich dílo vyniká jen na tolik krásou, jak dalece se jim podařilo plátno nebo mramor oživit.

Nikdo neupře krásu přírodě. A ta nezná žádných zbytečných kudrlinek a žádných bezúčelných okras, které by nebyly založeny v struktuře a účelnosti věci. Koho by neurážel pilíř nebo sloup, který nic nepodpírá? Jak krásná je loď, když majestátně pluje po moři a je ve svém živlu, pro který byla stavěna! A jaký rozdíl od lodi, která je na jevišti jen napodobena!

Krása musí být organická. Zdá se, že i ženská móda se trvale přibližuje tomuto poznatku. Kdysi viděli krásu v mrzačení těla, takže s odporem se odvracíme od doby,

kteřá ještě před čtvrt stoletím vládla a divíme se, jakým úpadkem byl středověk proti pohanskému Římu, pokud se týká smyslu pro krásu a její ocenění.

Naše doba vrací se jednak k staré řecko-římské kultuře krásného těla a doufám, že bude provázena kulturou krásného ducha, tak, aby k heslu: v zdravém těle zdravý duch, přidružilo se heslo: v krásném těle krásný duch.

Pravá krása je mravná. Krásu je hodnotou vesmírnou. Proniká všechno a všechny. Je božská. Vnímáním krásy přibližujeme se k trůnu Nejvyššího. Kdo zažil krásu, pocítil v sobě něco svatého.

Primitivní člověk nevnímá krásu vědomě, nevidí a neslyší a nevnímá Boha z dechu celé přírody, z života rostlin, brouků a ptáků, z šumění lesů a krásy paprsků — on bere kus dřeva nebo kamene a vyrobí si podobu člověka nebo zvířete, klekne před ní a modlí se.

Komu však se oči otevřely, ten se podívá z okna na zahradu nebo k obloze, nebo zahlédne paprsek slunce jak zlatí jeho okno — vidí krásu, vidí život, vidí Boha, prožívá pocit něčeho velkého tajemného — a tím se pomodlil.

Viděl jsem domek postavený s jemným smyslem pro krásu. Vrchy tvořily pozadí, potok se vinul pod jeho úpatím jako služebník a sluníčko, podmaněno v službu tomu domku, točilo se přes den tak, aby do každého okna přineslo jas a krásu. Kdo šel kolem a měl smysl pro krásu, zastavil se a jeho požitek a obdiv byl modlitbou.

Znám bratra, jehož krásou je úsměv, který mu před lety uvízl na tváři. Od té doby, kdo ho potká, tomu je volněji v duši, má pocit, že je na světě pravda, dobro a krása — a proto je také rád na světě.

Šel jsem jednou za chlapcem, který nesl kytici růží. Šel jsem vzduchem prosyceným vůní. Takový je život některých lidí. Kudy jdou, je vzduch prosycen vůní jejich krásné duše. Šli byste za nimi do smrti. Ale máte větší úkol: učinit svůj vlastní život pomníkem krásy, aby, kdo půjde kolem, měl pocit, že tady žil a chodil člověk, který měl krásnou duši.

NÁLADA HOJNOSTI

Hospodářství přírody. - Viktoria Regia a rákosí. - Krajan v Americe. - V slovenské chyši. - Básník bídy. - Rutherford a Oliver Lodge. - Atomy. - Plevel. - Úspěšný obchodník. - Semínko. - Radiové vlny. - Občan a domek. - Duch smolaře. - Před Edisonem. - Dni nových příležitostí.

Dobrou náladu vydatně podporuje duch hojnosti. Hledme se s ním seznámiti!

Svět, v kterém žijeme, není chudý svět. Je to svět neobsáhlých možností, ovládaný zákonem hojnosti. Každý nedostatek je nedostatkem poznání nebo konání nebo obojího.

Kdo nahlédl do hospodářství přírody, musel poznati, že tu vládne zákon přepychové hojnosti květů, plodů, semen, zárodků života, možností nových tvarů, že je tu nevyčerpateľné bohatství všeho, co slouží k udržení plnosti, krásy a zdraví.

Škoda všech dobrých lidí, kteří jen na to studovali, aby celý život mohli lidem kázat, jací jsou bídní a jak celý svět ve zlém leží. Také jsem byl v nebezpečství, státi se kateřem bídy a červí filosofie. Dnes činím opak: chtěl bych na všech náměstích, ve všech biografech, školách a kostelích hlásat radostnou zvěst o hojnosti, radosti, zdraví, mládí, síle a úspěchu!

Každý člověk touží po zdraví, lásce, hojnosti! Avšak špatná životní filosofie mnohemu znemožňuje žádaného

dosahovati, protože vidí všude tmu, propasti, poušť, zárod-
ky nemocí, svět plný zla a nástrah.

Jeden z pěstitelů slavné Viktorie Regie v universitní bo-
tanické zahradě v Praze pozval mě, abych se také šel na ni
podívat. Nejvíce vábil návštěvníky její královský květ a to,
že právě k večeru se rozvíjí a k ránu zavírá. Mě zvláště
zaujaly její lupeny, jeden a půl metru v průměru, v podobě
lodičky. Jakoby čekaly, že na ně některý kluk si sedne a po-
plave. Z malého semínka vyrůstá rychle tato podivná květina
a nachází v svém okolí všechnen materiál k velkolepé stavbě
lupenů, plodů a především k vytvoření překrásného květu.

Kdyby obyčejné rákosí mohlo mluvit, řeklo by asi: „Já
mám smůlu, to je můj osud, půda a voda je mi nepřátelská,
ničeho tu pořádného není, čím bych mohlo svůj úděl zlepšit;
je tu samá bída a nedostatek.“ Marný všechnen nárek, rákosí
nemá duši Viktorie Regie, jako bodlák nemá povahu růže.

Znal jsem vzdělaného a silného krajana. Přišel do Ame-
riky a měl lepší příležitost než mnozí jiní, neboť uměl
anglicky a měl nějaký kapitál. Avšak nepřivedl to dál než
kterýkoliv ubožák v nejubožejší zemi: stal se opilcem. Měl
vzdělání i peníze, ale ducha měl žebráckého.

Dokud nebyly veliké dalekohledy, mívali lidé strach, že
nebe je malé, že se tam všichni nevejdou. Později, když
začali cestovati kolem celé země, která kdysi zdála se býti
nekonečnou, rozumovali, že je příliš malá, než aby postačila
uživit ještě více lidí. Jak mnozí nemají ani tušení, jaké
ohromné zásoby země jsou dosud nenačaty!

Jsem přesvědčen, že pro samé stromy nevidíme lesa, že
se přímo topíme v hojnosti, ačkoli přitom zůstáváme chu-
dými a bídnými.

Je duch bídy a je duch hojnosti. Kdo má ducha hojnosti,
bude mu dáno, a kdo ho nemá, i to, což má, pozbude.

Avšak člověk s duchem bídy se může přeorientovat a
pěstít ducha a náladu hojnosti.

Vešel jsem na Slovensku do chyše. Ležel tam nemocný
a těžko se mu dýchalo. Aby mu bylo teplo, vařilo se tam,
kde ležel. Aby teplo nevyšlo, nevětralo se. Aby mu ušla
chvíle, kouřil si. Aby mu nebylo smutno, pozval sousedy,
kteří všichni kouřili. Podle jeho ducha byly to samé dobro-
ty, ale jaká v tom všem byla bída a otrava!

Docela jiný je duch hojnosti! Má doma vzduchu dost a
ještě jde do lesa více se ho nadýchat. Má čisté tělo a ještě
se koupá. Má zdravý žaludek a ještě dbá o správnou výživu.
Dosti se přes den napracuje a přece večer zkouší, které
svaly zůstaly skrčeny nebo nehybné, aby je protáhl! To je
duch hojnosti.

Kdo by neznal ženu, která má trápení až po krk a starostí
nad hlavu! A co dělá? Hledá někoho, kdo má také trápení
a trampoty, aby si o té bídě popovídali a bídu na bídu hro-
madili! Bída má ráda bídu.

Jeden náš básník napsal: „Já miluju květinu, že uvadne,
zvíře, poněvadž pojde; člověka, že zemře a nebude, že
zhyne navždy; já miluju — více než miluju — já se kořím
Bohu, poněvadž není.“

Od takového ducha uchovejž nás — zdravý rozum! Já
miluji květinu protože žije, kvete, voní; zvíře, že skáče,
brání se; ptáka, že zpívá; člověka, že v něm bije srdce, že
z jeho oka září láska; miluji Boha a jsem nadšen jeho pří-
tomností, neboť jej vidím a vnímám všade.

Raději bych byl pískem, v kterém děti skáčí a si pohrají,

raději bych byl potůčkem, kde si unavený člověk svlaží nohy, raději bych byl květinou, která každé jaro znovu vykvete, než básníkem, který básní o bídě a smrti a tam, kde je trochu světýlka, vnáší černé stíny pesimismu a duševní poušť.

Nálada hojnosti není dcerou prázdných vidin, ona je skutečnou dědičkou neobsáhlých pokladů a vystavuje se působení věčného zákona hojnosti, který vládne vesmírem.

Slavný fyzik Rutherford nás ujišťuje, že v tak nepatrné částičce radia, co by se vešlo na ostří nože, je stajena energie, která by postačila k vyzvednutí britské námořní flotily na horu Montblank.

Jiný velký fyzik, Oliver Lodge, dovozuje, že kdyby se podařilo rozbít atom, jakých je miliony v zrnku písku, uvolnilo by se dosti energie k pohánění strojů celého světa a jiných zdrojů energie bychom nepotřebovali.

Tomu, kdo není seznámen se složením atomu, je to stejně nepochopitelné, jako moje tvrzení, že i nejslabším a nejubožejším z nás procházejí síly, jež nelze vyčerpávat za celinký život.

Často mi připadá, jakoby zákona hojnosti nejvíc využíval plevel: jak rychle roste, jak houževnatě se drží, jak všemu trháni vzdoruje!

Hojnost tu je: obklopuje a proniká nás, vnucuje se nám. Je jako uhlí: bylo tu, ale lidé mrzli, než je dobyli. Je jako pára a elektřina a vše, co po tisíce let leželo ladem, než se toho lidé chopili.

Vyptávám se lidí, kteří v životě něčeho dosáhli, jak to dělali, a vždy slyším: měli ducha hojnosti. Vyzvídám-li, jak přišli lidé na mizinu, kteří byli bohatí, poznávám, že měli žebráckého ducha ještě dokud byli bohatí.

Dosud mi zní v uších rozmluva s jedním obchodníkem.

Když jsem vyslechl, z jakých malých začátků jeho velký podnik vyrostl, jak podnikal věci, které by mnohý považoval za nemožné, jak každá překážka byla mu pobídkou k většímu úsilí, jak jediný refrén zazníval z jeho řeči, že musí zvítězit, řekl jsem si: to je duch hojnosti a zdaru, to je smýšlení, které vede k realizaci všeho, co si živě představuje a oč moudře usiluje.

K největším divům přírody patří semínko. Kdo vypoví, jaká hojnost, plnost, moudrost, krása a dokonalost je v něm skryta. Jak to všechno vydobýti ze semínka, co v něm je? Jen mu připravte půdu, jen mu maličko vyhovte, trochu zalejte, trochu zkyprte, nějakou příležitost mu dejte se rozvinouti! My jsme mnohem více než semínko: můžeme sami sobě půdu připravit, máme schopnost sami sebe řídit a své okolí sobě přizpůsobit!

Krásným příkladem jsou radiové vlny. Jeden kluk o nich nic neví a nic se nedozví. Jiný hoch zastaví každého, kdo by mu poradil, „jak chytat vlny“, až i on se může pochlubit chytáním koncertů podle libosti!

Jakýsi občan mě ujišťoval, že bude jednou mít svůj domeček, ale ještě neví, jak se to stane. Později jsem ho viděl se hmoždit s kamenem. Povídá: „Tohle je shnilý kámen, toho také nějak použiju, ale je tu dost pěkného kamene a ten bude na základy.“ Potkám ho po druhé a šťasten mi sděluje, že mu potok připlavil hromady dobrého písku — tenkrát lidé naříkali na povodně. A později jsem ho viděl, jak dělal a sušil cihly na slunci. Jde prý to pomalu, má těžkosti s povolením stavby. Není myslitelné, aby konečně tento „chudý“ člověk neměl svůj domek, protože má už ducha toho domku, představu toho, več pevně věří a oč dnem i nocí usiluje.

Jiný občan chodil chytat ryby, ale ničeho nenachytil. Naříkal, že nemá štěstí, že ryby se vždy vyhnou místu, kam on hodí udici. Pravím: „Tak to zkuste jinde?“ „To nic nepomůže,“ odpovídá.

Jiní chytili, on nikdy. Ryby tam byly, on nic nechytil. „Tak se poptejte, jak ti to dělají!“ „To je marné, já mám ve všem smůlu, jiným lezou pod ruku a mně se každá vyhne.“

On věřil v neúspěch a bylo marné mu říkat něco o jiné udici, o dobrém vnaidile a klidném držení a čekání atd.

Kterýsi krásný mladík se slušným výdělkem naříkal, že by se tak rád oženil, ale není s to, namluvit si dívku. Myslelo by se, že takových případů není a přece jsou.

Asi v době, kdy se narodil Edison, žil ve Washingtoně muž, který měl vzdělání a schopnosti, ale vzdal se veškeré snahy působiti veřejně nebo pracovati třeba v ústraní na nějakém užitečném problému, protože si řekl: přišel jsem na svět pozdě; všechny vynálezy už byly vynalezeny, všechny země objeveny, všechny velké knihy napsány, všechny myslitelné stroje zdokonaleny, ba i všechny velké války vybojovány a zápasy o velké svobody ukončeny, zkrátka: všechny příležitosti už pominuly a nezbyvá než zabývat se minulostí a psát, co jiní dokázali a objevili, opěvovat velkost a slávu zemřelých hrdinů. A to mu za to nestojí.

Všichni dobře víme, jak se mýlil. Vždyť tenkrát se Edison teprve narodil. O telefonu, radiu, letadlech a tisíci jiných věcech nebylo zdání: a on myslel, že už není o čem myslet, na čem pracovat, zač se obětovat. Lidstvo teprve začíná se chápat svých možností, začíná poznávati, že zlatý věk lidstva se teprve připravuje.

Dnes je den příležitostí jako nikdy předtím. Nezdržujme se lidmi, kteří chtějí státi zády k slunci a obracejí svoji tvář jen k věkům zapadlým, do nocí malomocných snů a vzpomínek. Na naše dveře tlukou nové dny a příležitosti, před námi je cesta pro smělé chodce, alej plná květů a nad ní snoubí se paprsky s vrcholky úspěchu, poseté vyznamenáním pro všechny, kteří k nim spěchají s důvěrou v sebe. Příležitosti se rodí každým novým dnem. V nás samých vycházejí hvězdy našeho štěstí a životního úspěchu, na dosah našich rukou a našeho úsilí jest naše vítězství. Věřme v hojnost, v úspěch, v zdraví, v krásný velký život! Vykročme znovu do života s úsměvem, s humorem a s vírou v zdar!

CESTA IMAGINACE

Tvůrčí myšlení. - Příklady lidí s imaginací. - Vesnice u Prahy. - Nedostává se duchovního inženýrství. - Pět stupňů při tvoření nového života podle plánu. - Nový člověk. - Smetišť v duši. - Co je víc než imaginace. - Nejvládnější podstata člověka. - Zvyk starých Čechů. - Tělo dílnou ducha. - Velké uvědomení a utišení.

Imaginace nebo tvůrčí myšlení je náznakem, že člověk je příbuzný s Mocí, kterou povstal svět. Je to smělé tvrzení, avšak ani zdaleka nevystihuje celou skutečnost. Bez tvůrčího myšlení byl by svět pouze světem zvířat a vše, co krásného, dobrého a velikého vyšlo z rukou lidských, bylo by neznámo. Nebýti božské imaginace, nebylo by velkolepých světů hvězdných, ani krásy a velkoleposti přírody. Byla by jen poušť a šedá, beztvárná hmota.

Čím vyšší je úroveň člověka, tím více najdeme stop jeho tvůrčího ducha; čím nižší úroveň, tím jednotvárnější je jeho život a okolí, které si tvoří.

Vkročíme do rodiny člověka bez imaginace a nenajdeme nic zajímavého, vše nás odpuzuje. I kdyby byl sebe větším boháčem, nemá-li imaginace, zůstane pod úrovní každého chudáka s imaginací.

Bez imaginace nebylo by vynálezů ani objevů. Kolumbus měl novou zemi ve své imaginaci a tato vidina jej činila odvážným, vynalézavým a vytrvalým, až i svou Ameriku objevil.

Všechen pokrok světa, v správě států, průmyslu, školství,

zdravotnictví, záleží na dobré představivosti a dobré vůli vůdčích činitelů a těch, kteří je poslouchají.

Bez imaginace nemůže obuvník být dobrým obuvníkem, malíř malířem, kovář kovářem. Podkovář, který neumí vytvořit ve své mysli správnou podobu podkovy, nikdy správně nevykovává.

Jakýsi muž vytýkal své ženě nepořádek, že má každý kout plný hadrů a všechno neupravené. A povídá: „Měla bys vidět, jak hezky upravené má všechno tamhle sousedka.“ Ona na to: „Jen mi na to dej, abych si mohla koupit více skříní a prádelníků a najmi větší byt — a uvidíš.“ Ale jaké bylo její překvapení, když se dozvěděla, že dotyčná sousedka byla ještě chudší, že hadry a košťata a jiné domácí potřebnosti měla uklizeny v obyčejných bednách, které byly přikryty vlastnoručně vyšívanými dečkami. To byla imaginace! Jiný příklad: mladík žije v rodině, kde jsou děti, kde je zahrada a několik pokojů. Je mu dlouhá chvíle, neví co dělat, jak se zabavit, čím a v čem se uplatnit. Nemá a nepěstuje imaginaci. Jiný mladík příjemně oživuje a rozradostňuje celý dům. Děti na něm visí, zahrada se na něho směje, každý pokoj je něčím zkrášlen, čeho se jeho ruka dotkla: má imaginaci.

U Prahy je vesnice, která je typickou ukázkou ošklivosti. Jediná cesta tam není upravena, na návsi je močál, za deště se lidé po kotníky brodí v blátě a není tam, co by i jen v nejmenším ukazovalo, že lidé tam bydlící mají také nějaký společný zájem. Zkrátka: oni si svoji obec nedovedou představit lepší, krásnější, upravenější. V jejich imaginaci není pojmu pro společnou hrdost, pro vtělování družnosti a pospolitosti do všeho, čím obec mluví k tomu, kdo tudy prochází.

Proti ní bych ovšem mohl uvést deset vesnic, které na každém kroku ukazují imaginaci lidí rozšafných, pokrokových, kulturních.

Hledá-li člověk krásu nebo honí-li se za štěstím a potom je opravdu najde, našel je jako ona žena své brýle: našla je totiž na svém vlastním nose, ačkoli předtím celý byt i zahradu prohledala. Jestli člověk nenajde, co mu činí život žádoucím a krásným, sám v sobě, marně hledá jinde. A našel-li to sám v sobě, našel to ve své imaginaci; nejprve jako představu, postupně svoji představu zhmotnil, a tak začal žít v jiném světě, ačkoli to byl jeho nejvlastnější svět. Ten svět se zrcadlil ve všem, co jej obklopovalo a vtěloval do všeho, co konal a tvořil.

Žije-li někdo krásně ze zvyku, že to bylo tradicí jeho domova, kterou si osvojil, zaslouží si úcty. Avšak větší je ten, kdo žije krásně vědomě, komu život je tvořením nových hodnot.

Člověku je věcí samozřejmou, že si volí oblek, byt, nábytek, četbu, zábavu, domácnost. Avšak náladu, od níž závisí jeho klid, radost nebo žal, ponechává náhodě.

Na všechno možné jsou poradci a odborníci, na vykládání a provádění zákonů, na šití šatů, na plánování domů a zahrad, na léčení tělesných neduhů: jen pro duchovní inženýrství, pro vědomé plánování a tvoření vnitřního života jsme dosud neměli inženýrů a poradců.

Je povinností každého, aby přestal žít nahodile, „záplatovaně“ a začal žít podle plánu vědomě tvořeného. Je to vyšší životní úroveň. Je to život elity lidstva.

Člověk na vyšších stupních vývoje je povolán být vědomě tvůrcem světa, kterým žije, v kterém žije a pro který

žije. Jeho základní schopností pro takovýto život je jeho imaginace, jeho tvořivost.

Můžeme zřetelně rozeznat pět druhů činnosti při tvoření nového života podle plánu.

Nejprve si tvoříme nový obraz toho, čím chceme být. V dalším tento obraz vypracujeme do podrobností.

Za třetí tomu obrazu vdechneme svoji duši. Jinými slovy: přemístíme své já a své vědomí do něj; přestěhujeme se duchovně.

Za čtvrté vytváříme tento duchovní obraz ve hmotě, to jest ve skutečném denním životě.

Za páté den co den tento obraz zdokonalujeme.

Je to jako se stavbou domu. S počátku máme jen všeobecnou představu, jaký má být a čemu má sloužit. Potom začne pracovat naše imaginace na podrobnějším vytvoření jeho idee, plánů, duše, účelu, ozdob a zařízení. Nato se poradíme s někým, kdo umí stavět domy. Povíme mu, co chceme, a on vypracuje první náčrty. My o nich přemýšlíme a je pozměňujeme. Potom začne další propracování detailů a nakonec zhmotnění všeho, obložení a vyplnění myšlenek stavivem.

Mezi stavbou nás ještě to a ono napadne a když je dům hotov, začneme jej zařizovat a máme do smrti dosti příležitostí k opravám, přestavbám a přeměnám, ačkoli jedná se o materiál mnohem hrubší než je budova lidského charakteru.

Podnětem ke stavbě duchovního domu může být rozmluva, přednáška, četba, vnitřní vnuknutí. Poradcem, duchovním inženýrem nebo architektem může být buď někdo, kdo tomu rozumí, nebo mohou k tomu být získány podněty vlastním studiem.

Je nutno si uvědomit, že v tom okamžiku, kdy si vytvoříme svojí imaginací jasnou představu toho, co chceme dosáhnouti, stává se tato představa skutečností, jako třeba narození dítěte. Je pravda, že ji můžeme měnit, ale úplně se jí už zbavit nemůžeme. Potlačíme-li ji, vnikne do podvědomí a roste dál a když ne jinak, aspoň ve snách se znovu oživuje.

Velmi záleží na základní ideji a její mravní úrovni. Je samozřejmé, že si nebudeme tvořit nějaký slabošský ideál fňukavého škarohlída, ani hysterického fanatika, ani prchlého zuřivce. Je přirozené, že budeme pamatovat na pevné zdraví, na velkou výkonnost, na veselou mysl, na úspěšnou práci. To vše by nás však trvale neuspokojilo, kdybychom si nevyvolili vysokou duchovní úroveň. Když už se jednou staví nový duchovní dům, proč jej nevystaviti co nejdokonalěji a nejkrásněji?

Ten nový člověk, kterým chceme být, bude dále chodit po zemi, to je samozřejmé, a přijde do styku s prachem ulice, ale jeho hlava bude vysoko nad vřavou dne a nad titěrnými půtkami lidí, kteří se živí sensacemi a starostmi o nejnovější klep.

Ten nový člověk rád uvítá každý dobrý podnět, jak duchovně žít, aby hlava udržela se na úrovni velkého duchovního světa, aby srdce mělo svůj klidný tep, aby krok byl pružný, aby úsměv a humor širokých duchovních obzorů ho všude provázel.

Je nesporné, že mysl lidská je schopna pojmouti ohromné množství dojmů, vněmů, představ, idejí, právě tak jako do sebemenšího domečku vejde se množství myší, krtků, vos, pohozených papírů, odpadků a smetí. Je možno tam nahá-

zet kdejakou zbytečnou věc. Je možno vyzvat všechny laskavé sousedy, aby si u našeho domu udělali smetiště a všechno, s čím si nevědí rady, aby k nám donesli.

Někdo namítne, že takovým bláznem nikdo není. A já tvrdím, že takové blázny najdeme všude ve většině, když tak mnohé řeči, starosti, představy, vněmy, zprávy, které lidé rádi přijímají, nazveme pravým jménem.

Člověk snese mnoho, ale nesnese všechno beze škody. Jestli někdo připouští do své mysli mnoho zbytečností, škodlivostí a malicherností, nezbyvá mu místa pro myšlenky velké, povznášející, tvůrčí, myšlenky velkého slohu a dosahu.

Naše imaginace je toho druhu, že ji mnoho malicherných a neužitečných myšlenek může velmi zatěžkat, poškodit a učinit neschopnou velkého rozmachu a širokých obzorů.

Lidé používají své imaginace k podnikání, k tvoření vzácných uměleckých děl, k vynalézání, k zábavám, ale neuvědomují si dost, že ona jest hlavní podmínkou k vytvoření krásného, velkého a šťastného života a k tvoření nálady podle vlastní volby.

Marně se budeme namáhat, abychom se uklidnili, když přichází rozčilení, jestli se nemůžeme opřít o jasnou představu klidného stavu, jaký je v takových případech žádoucí.

Nad imaginací je životní ideál, vytvářený a plánovaný nejlepšími ideovými podněty, které v hlubinách duše vystávají, kdykoli se do nich vědomě ponoříme.

Já pro sebe všechny své ideály opírám ustavičně o pevné přesvědčení, že hodnoty jako klid, láska, dobrota a krása nejsou něčím, co visí ve vzduchu nebo co je závislé na nějakém souhlasu lidí, ale věřím, že jsou to absolutní hodnoty,

že jsou to síly a vibrace v nás přítomné Duše všehomíra a že těmito silami jsme s vesmírnou mocí spojeni, slaběji nebo silněji, podle toho, jak se jim oddáváme.

Říkám si: moje nejvlastnější podstata je božská. V této podstatě není slabosti, smutků, zlosti, negace, nýbrž jen síla, klid, láska a tvůrčí moc. Čím více se celou myslí oddávám klidu, lásce, dobru a kráse, tím jsem silnější, tím lépe ovládám a zhodnocuji své city, jako zhodnocujeme oheň.

Neříkám, že by se k prahu mé duše nepřiblížil hněv, ale neotvírám hned dveře dokořán, abych jej vítal a nechal rádit v svých nervech a pokojích své duše.

Neříkám, že by se někdy nepřiblížovaly myšlenky smutku a trápení, ale hledím na ně jako na cizince, kteří se chtějí vnutit. Jsou nežádoucí, nemám pro ně žádné pohovky k posazení.

A jako zvláště důležité k mistrovství, po kterém toužíme a které je dosažitelné, považuji každodenní vykoupaní v ovzduší velkých, ozdravných, posilujících myšlenek a meditací.

Starí Češi ve XIV. a XV. století mívali krásný zvyk, že každý den ráno i večer nebo jen večer se oddávali osobní a domácí pobožnosti. Něco si přečtli vzdělávajícího a své tužby, předsevzetí, své nejlepší city vyjádřili prostými slovy v upřímné modlitbě. Nebyl to pohyb rtů na prázdno, ale povznášení mysli k nejvyšším hodnotám, jaké ctili v slově Bůh.

Dnes máme o leccčems jiné pojmy, než měli lidé před čtyřmi sty lety, leccos jinak nazýváme a jinak chápeme, ale máme tytéž vnitřní potřeby, tutéž touhu po velkém životě

a po něčem svatém, co si chováme nedotknutelné jako zřítečnicki oka.

Dnes je shon a spěch mnohem větší; dojmů, které rozrušují, je mnohem víc; lidé jsou vnitřně rozbiti a rozvráceni a nemají síly vzlétnouti k oněm tichým výšinám, kde se duše uzdravuje, očištuje a posiluje.

Můžeme však mnohému nepříjemnému předejít a podmínky krásnějšího života vytvořit, budeme-li denně pěstiti velké myšlenky, silné sugesce a vznešené meditace.

Snad není možno najít celou hodinu, ale jak málo bychom cenili svou duši, kdybychom nenašli ani 15 minut?

Není krásnějšího zvyku, jako když si člověk denně vyhradí pro sebe chvilku, kdy se chce potkat sám se sebou, aby si připomenul hlubší smysl života.

Jsem božím dělníkem. Jsem jiskrou zapadlou do hmotného těla. A v tomto těle má se ona rozkřesat v posvátný oheň, v kterém shoří, co je nežádoucí, a znovu a silněji se podnítí to nejlepší, čím chci žít.

Naše tělo je dílnou ducha, ale je také svatyní, kde se setkáváme s Duchem všech duchů. Paprsek, který máme z Boha, jen proto září, hřeje a nás oživuje, že jedním pólem je spojen s námi a druhým pólem je ve spojení se svým zdrojem a je ustavičným vyzařováním nejvyššího života.

Když se oddávám meditaci, ať cokoli jiného přítom zanedbám nebo zapomenu, jedno vždy zůstává, i kdybych žádných slov neužíval; je to uvědomení sounáležitosti k vesmírnému životu, je to utišení sám v sobě a přiblížení tam, kde všechna přání ztichnou, všechno jiné se zapomíná a zůstává pocit Veliké Přítomnosti Věčného.