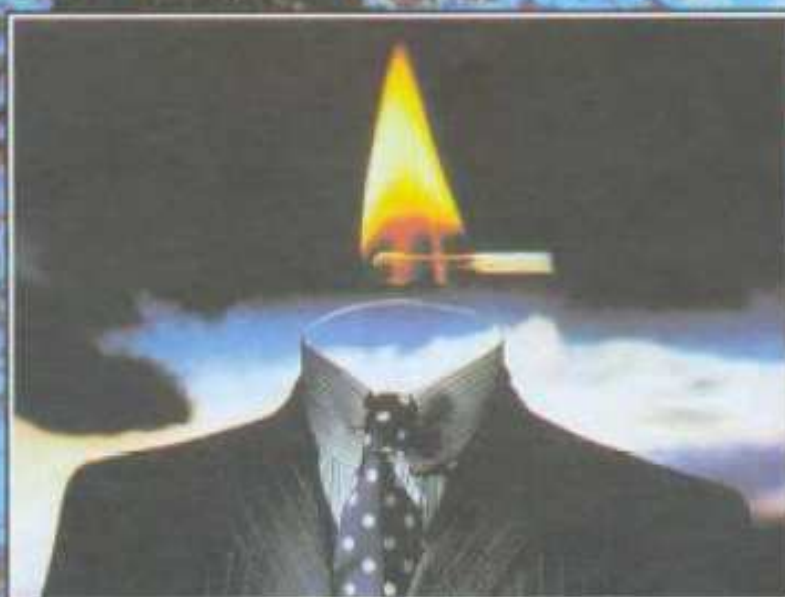


MUDr. Vladimír SAVČENKO

SVĚT TVÝCH ILUZÍ



ANEB
ABECEDA
PSYCHOEMOCIONÁLNÍHO
ŽIVOTA



OBSAH

SVĚT TVÝCH ILUZÍ	5
SEBEPOZOROVÁNÍ.....	11
Návyky	13
Vnitřní fotograf.....	18
Osobnost a individualita.....	21
PROBLEMATIKA ŘEČI	26
PROBLEMATIKA POZNÁNÍ A BYTÍ.....	29
NÁRAZNÍKY	36
ZTOTOŽŇOVÁNÍ A PŘIZPŮSOBOVÁNÍ.....	42
SEDM KATEGORIÍ LIDÍ.....	46
ČLOVĚK SPÍCÍ aneb PODIVNÝ KOČÁR.....	55
ROZDĚLENÍ ZNALOSTÍ.....	59
KDE JE ZAČÁTEK CESTY?	64
JAK POHLÍŽET NA OSOBNOST	58
TŘI ÚROVNĚ PRÁCE.....	72
PROBLEMATIKA PŘIPOMÍNÁNÍ SI SEBE	85
CVIČENÍ „STOP“	91
CENTRA.....	95
Intelektuální centrum	96
Emocionální centrum	97
Pohybové centrum	98
TŘI MOŽNÉ VLIVY NA ČLOVĚKA.....	107
ŽIVOT ZA FASÁDOU.....	110
„PROGRAMY“ A „ÚMLUVY“ aneb JAK ŽIJÍ DOSPĚLÍ .	114
ZA HRANICÍ ROZUMU.....	123
SLUHA, Z NĚHOŽ SE STAL NEPŘÍTEL	130
BURZA POHLAZENÍ.....	132
VYMÝVÁNÍ MOZKU.....	139
JAK EFEKTIVNĚ PŘEKRUCOVAT MOZKOVÉ ZÁVITY	142
O SMYSLU ŽIVOTA.....	146
PACIENTI V BÍLÝCH PLÁŠTÍCH.....	152
VÝŽIVA-SÍLA TVOŘIVÁ I NIČIVÁ.....	162
NA ZÁVĚR.....	187

SVĚT TVÝCH ILUZÍ

„Pokud se nenaučíme rozumět svým iluzím, nikdy nebudeme schopni vidět pravdu.“



NENÍ TO ŠPATNÉ, SLEČNO,
TO MUSÍM UZNAT, ALE ZNOVU
VÁS UPOZORŇUJI, ŽE DNESKA
SE SVLEKÁME PSYCHOLOGICKY..

Kapitoly, které jsou předkládány vaší pozornosti, si nečiní nárok na vědeckost, mysticismus, reikióznost či duchovnost.

Všechno to různobarevné a povětšinou jen svrchní oblečení, s nímž je člověk schopen tak snadno se ztotožnit, jsme se snažili co nejvíce zprůzračnit, abychom za těmito příkrovy, tak často nás uvádějícími v omyl, byli schopni uvidět svou obnaženou podstatu. Budeme se svlékat psychologicky. Řekněme si rovnou, že tento proces se mnohým lidem nebude příliš zamlouvat. Jen

málokdo dnes nalézá velký požitek v obdivování svého nedokonalého těla. Ještě méně je těch, kteří by chtěli vidět svou obnaženou podstatu. Je to bolestný proces, neboť iluze vrůstají pevně v naši podstatu, podobně jako lastury a korály přirůstají ke dnu lodě. Je to současně jak bolestný, tak očištný proces. Je to hledání sama sebe, je to návrat k sobě, je to nalezení sebe sama se všemi následky, které z toho plynou.

Našemu psychickému stavu jsou obvykle vlastní stálá vzrušení různé hloubky a síly. Patří k nim strach, neklid, deprese, pocit

nejistoty, úzkost, hněv, žárlivost, podezíravost atd. Tato vzrušení se považují za „normální“, pokud se udržují v určitých mezích. Když je jich přespříliš, pak se o člověku hovoří jako o psychicky „nevyrovnaném.“ Když odchylky dosáhnou krajních mezí a výrazně narušují harmonii člověka, říkáme, že člověk trpí duševní chorobou. Psychické zdraví se proto chápe jako absence zjevných psychických poruch.

Avšak stále je více těch, které takový názor na psychické zdraví neuspokojuje, a to hned ze dvou příčin. Za prvé je jasné, že psychoemocionální zdraví je založeno na vlastnostech, které vytvářejí pozitivní pocit psychického štěstí. Patří k nim vnitřní rovnováha, sebeovládání, sebejistota atd. Pouhá nepřítomnost viditelných poruch ještě nevypovídá o psychickém zdraví. Za druhé lidé začínají chápat, že nejenom nepokoj, deprese, vznětlivost atd. škodí psychickému zdraví, ale dokonce i takové maličkosti jako permanentní upovídánost a roztěkanost myšlení, neodbytné, nutkavé tíhnutí k nejrůznějším objektům přání, opakující se záchvaty pasivity atd. jsou stále častěji považovány za něco, co škodí vnitřnímu štěstí, co je ukazatelem nedostatku psychoemocionálního zdraví.

Co je příčinou těchto odchylek, poruch a nakonec i onemocnění? Jestlipak je to nutné? A jak s tím bojovat?

Abychom mohli odpovědět na všechny tyto otázky, je třeba splnit dvě podmínky :

1. Musíme být připraveni vzít na sebe plnou zodpovědnost za svůj vlastní život.

2. Musíme začít jednat.

To nás nutně přivede na cestu sebepoznání, na cestu uvědomělou a postup po ní bude uvědomělý a cílevědomý. Ale většina lidí nemůže začít správně jednat, neboť jejich představy o sobě a o světě, jež je obklopuje, jsou většinou iluzorní. Proto jakákoli práce na sobě musí začínat nejdříve teoretickou přípravou. Myšlenky, které jsou zde předkládány, mají čistě praktický charakter, je-

jich praktičnost roste přímo úměrně s jejich realizací v každodenním životě.

Svoboda, osvobození - to musí být cílem člověka. Zbavit se otroctví je cíl, o nějž musí člověk usilovat, když je si aspoň trošičku vědom svého postavení. Pokud zůstává otrokem jak ve vnitřním, tak i ve vnějším životě, vše ostatní je pak pro člověka nemožné. Avšak člověk není s to uchránit se před otroctvím ve vnějším životě, pokud zůstává otrokem v životě vnitřním. Proto chce-me-li se stát svobodným člověkem, musíme si vybojovat vnitřní svobodu.

První příčinou vnitřní závislosti člověka je jeho nevědomost, především neznalost sebe sama. Člověk bez znalosti sama sebe, bez toho aniž by pochopil práci a funkce svého stroje, není schopen mít vládu nad sebou, není schopen být svobodný. A bez toho navždy zůstane otrokem a hračkou působících na něho nejrůznějších sil. Tady vidíme, proč ve všech starých učeních prvním požadavkem na počátku cesty k osvobození bylo pravidlo „Poznej sám sebe“. Poznání sebe sama - to je veliký a zároveň velice nejasný a vzdálený cíl. Ve svém současném stavu má člověk daleko k sebe-poznání. Proto bližším a jasnějším cílem bude sebezkoumání. Zkoumání sebe sama - to je práce, to je cesta, která vede k sebe-poznání. Aby člověk mohl zkoumat sám sebe, je třeba se nejdříve dovědět, jak to dělat, čím začít, jaké metody používat.

Hlavní metodou je sebezpozorování. Bez správně prováděného sebezpozorování nepochopíme spojení a vztahy mezi nejrůznějšími funkcemi našeho stroje, nikdy nepochopíme, jak a proč se v každém jednotlivém případě s námi všechno děje.

Existují dvě metody sebezpozorování: analýza neboli pokus najít odpovědi na otázky, z čeho pochází ten či onen jev, proč existuje taková závislost. Druhou metodou je registrace čili „záznam“ do mozku všeho, co pozorujeme v daný okamžik.

Sebezpozorování, zvláště na počátku, nesmí v žádném případě začínat analýzou nebo pokusem o ni. Analýza bude možná mno-

hem později, tehdy, když člověk nahromadí dostatek praktického materiálu a vyzná se ve funkcích svého stroje, a také v zákonitostech, jež tento stroj řídí. Aby bylo možno analyzovat i ty nejelementárnější jevy, musíme nashromáždit dostatečné množství materiálu pomocí „záznamu“. „Záznam“, tento výsledek přímého pozorování jevů probíhajících v určitý okamžik, je nejdůležitější materiál pro sebezkoumání. Teprve až se nashromáždí určité množství „záznamů“, až budou zároveň do určité míry prozkoumány a pochopeny zákonitosti, pak bude možná analýza.

Od samého počátku se pozorování neboli „záznam“ musí zakládat na pochopení základních principů činnosti lidského stroje. Bez znalosti těchto principů, bez toho, že je neustále máme na zřeteli, nemůžeme dost dobře provádět sebezpozorování. Proto běžné sebezpozorování, které praktikují všichni lidé v průběhu svého života, je zcela neúčinné a k ničemu nás nedovede.

Pozorování musíme začít rozdělením funkcí. Veškerou činnost lidského stroje lze rozdělit na čtyři určité skupiny jevů, kde každá je pod kontrolou určitého „centra“. Pozoruje-li člověk sám sebe, musí rozlišovat čtyři hlavní funkce svého stroje: myšlenkovou, emocionální, pohybovou a instinktivní. Každý jev, který člověk pozoruje uvnitř sebe, patří k jedné z těchto funkcí. Proto dříve než začneme provádět pozorování, musíme pochopit, čím se tyto funkce odlišují - co je to intelektuální činnost, co je činnost emocionální, pohybová a instinktivní.

Pozorování je třeba provádět tak, jako kdyby to bylo poprvé. Veškerou předchozí zkušenost, všechny výsledky předchozího sebezpozorování je třeba odložit stranou. Snad je v nich obsaženo mnoho cenného materiálu, ale všechn tento materiál je založen na nesprávných pozorováních, na nesprávném rozdělení pozorovaných funkcí. Proto tento materiál nelze používat, v žádném případě ne na počátku sebezkoumání. Všechno, co je v něm cenného, bude ve vhodné chvíli použito. Začínat je však třeba od začátku. Člověk musí začít pozorování sebe sama tak, jako kdyby se vůbec neznal a nikdy to nedělal. Při sebezpozorování si musíme

dát tu práci a stanovit, k jaké skupině jevů, k jakému centru patří jevy, jež v daný moment pozorujeme.

Někteří lidé těžko chápou rozdíl mezi myšlenkou a citem, jiní zase mezi myšlenkou a pohybovým impulzem. Nesnadnost rozlišení mezi funkcemi roste proto, že lidé se vzájemně zcela odlišují podle toho, jak tyto funkce pociťují. Výsledky rozdílů v chápání vnějších událostí a v reakcích na ně se vždy projevují za prvé v tom, že lidé nerozumí jeden druhému, za druhé v tom, že nerozumí sami sobě. Jestliže dva lidé různě chápou jednu a tutéž věc, řekněme jeden intelektuálně a druhý emocionálně, pak se mohou do konce života hádat a nikdy nepochopí, čím se jejich vztah k danému předmětu odlišuje. Ve skutečnosti jeden z nich vidí pouze jeden jeho aspekt a druhý zase jiný.

K tomu, abychom našli způsob rozpoznávání, musíme pochopit, že každá normální psychická funkce je prostředkem, nástrojem poznání. Pomocí rozumu vidíme jeden aspekt jevů a událostí, pomocí emocí druhý jejich aspekt a pomocí vjemů třetí. Nejúplnější poznatky o daném předmětu, jež jsou pro nás možné, jsme schopni získat, jestliže předmět zkoumáme současně rozumem, city a pocity.

Abychom pochopili rozdíl mezi city a pocity, uvedeme si několik příkladů. Hned si řekněme, že vznik citů je vždy spojen s emocionálním centrem. Vznik pocitů pak s činností pohybového a instinktivního centra. Jinými slovy, pocity jsou vždy spojeny s tělem. Přejedli jste se, a proto pociťujete svůj přeplněný žaludek, vnímáte pocity spojené s pohodlnou nebo nepohodlnou polohou těla, pociťujete oděv a obuv, jež jsou pohodlné nebo nepohodlné. Pocity pohybu těla v prostoru (běh, plavání, bruslení, jízda na kole atd.), ale také pocity bolestivé nebo příjemné jsou spojené s tělem. Jen zřídka je člověk schopen prožívat čisté pocity, protože se na ně okamžitě napojuje rozumové a emocionální centrum, především rozumová analýza a emocionální zabarvení. Bolí vás . hlava nebo zub a v tom případě je lépe jít od vás dál, neboť vaše emocionální reakce nejsou adekvátní. Milovaný člověk vás po-

hladil či něžně kousl do ucha a váš v mysli pocíťovaný odpor se změnil v kompromis. Jinými slovy - pocity nejsou příliš dlouhé (přesněji nejsme schopni je dlouho fixovat, s výjimkou bolestivých), a vždy jsou podbarvovány kladnými nebo zápornými emocemi a jsou fixovány, analyzovány a uchovávány v paměti pomocí myšlení.

SEBEPOZOROVÁNÍ



Jakmile jsme si stanovili rozdíl mezi intelektuální, emocionální a pohybovou funkcí, musíme při sebepozorování okamžitě zařadit své dojmy do jedné z těchto kategorií. Zpočátku bychom měli zaznamenávat jen takové dojmy, o kterých nemáme žádné pochybnosti, tzn. takové, kde je hned vidět, do jaké kategorie patří. Musíme odhazovat všechny nejasné a sporné případy a zapamatovávat si pouze ty, které jsou nesporné. Když je tato práce prováděna jak se patří, pak počet pozorování, o nichž není pochyb, rychle narůstá. Dokonce i to, co se dříve zdálo sporné, přiřadíme

k prvnímu, druhému nebo třetímu centru. Při sebepozorování můžete v sobě objevit něco, co nebude příjemné, ale to neznamená, že budete schopni okamžitě tuto vlastnost změnit. Pozorovat a zkoumat je jedna věc, ale měnit - to je věc druhá. Sebezkoumání a sebezkoumání je však první krok k tomu, jak se v budoucnu změnit. Je třeba si také uvědomit, že bez dostatečného pozorování a zkoumání žádná kardinální změna není možná.

Když provádíte sebepozorování, dojde dříve nebo později kaž-

dý z vás k velmi důležitému závěru. Především zapomínáte na to, že musíte pozorovat sebe, nepřipomínáte si sebe. Jestliže jste nedošli k tomuto závěru, znamená to, že vaše pozorování nejsou ještě dostatečná. Snažte se připomínat si sebe, když se pozorujete. Jen takové výsledky budou mít hodnotu, které jsou provázeny připomínáním si sebe. Jinak vy sami neexistujete ve svém pozorování. To ve vás „něco pozoruje“, stejně tak jako „něco povídá“, „něco přemýšlí“, „směje se“. Abychom správně sami sebe pozorovali, musíme si v první řadě připomínat sebe.

Připomínání si sebe je velmi obtížné. Díky tomu že provádíme sebezpozorování, začínáme si uvědomovat, že si sebe nepřipomínáme. A to už samo o sobě může znamenat mnoho věcí. Celé neštěstí je však v tom, že to nikdo neví. Když se zeptáte někoho, zda si připomíná sebe, samozřejmě že odpoví kladně.

Jste na správné cestě, když vás vaše sebezpozorování přivede k následujícím závěrům.

1. Pokusy připomínat si sebe zastavují myšlení.

2. Charakteristickým rysem připomínání si sebe je rozdělená pozornost. Když pozorujete běžným způsobem, můžeme to zobrazit takto:

JÁ <-----> OBJEKT

JÁ <-----> OBJEKT

Ale když se současně snažíte připomínat si sebe, je vaše pozornost nasměrována jak na objekt, tak i na sebe. Když si uvědomíte tuto skutečnost, pochopíte, že problém je v tom, abyste nasměrovali pozornost na sebe, avšak neoslabovali a nezužovali pozornost, která je přitom nasměrována na jiný objekt. Přičemž tento „jiný objekt“ může být jak ve vás, tak i mimo vás.

3. Výsledky připomínání si sebe nemají nic společného s životními pocity a sebeanalýzou.

4. S momenty připomínání si sebe se v životě setkáváme spontánně. Jsou možné v nezvyklých situacích nebo na novém místě. A také ve velmi emocionálních okamžicích, například ve chvílích nebezpečí.

5. Jestliže člověk není schopen si připomínat sebe, bude dřímat po celý život.

Návyky

Dalším objektem sebezpozorování by se měly stát všechny návyky.



VÁŠE DRŽENÍ TĚLA
PŘIPOMÍNÁ SPÍŠ
OPICI,
KTERÁ SE NAUČILA
NOSIT ŠATY.

Každý dospělý člověk se skládá z návyků, i když si to často neuvědomuje. Někteří jsou dokonce přesvědčeni, že nemají žádné návyky. Není to možné. Všechna naše tři centra (intelektuální, emocionální a pohybové) jsou plná návyků a člověk nedokáže sám sebe poznat, pokud nepozná všechny svoje návyky. Pozorování a zkoumání návyků je zvláště obtížné, neboť abychom je viděli, „zaznamenali“ a uvědomili si je, musíme se nutně od nich distancovat, osvo-

bodit se od nich byt' jen na okamžik, klást jim odpor. Jestliže člověka ovládá nějaký konkrétní návyk, nepozoruje ho, ale při prvních pokusech bojovat s ním, objeví jeho přítomnost. Tento boj ukazuje člověku reálný obraz toho, co je, bez něj neuvidí, z čeho se skládá. Boj s drobnými návyky je velmi těžký a únavný, ale bez něj není sebepozorování možné.

Už při prvním pokusu poznat elementární činnost pohybového centra vystupujete proti návykům. Pohybové návyky, které zformovaly určité statické a dynamické pózy vašeho těla, dostaly název „řeč těla“. Vaše mimika, gestikulace, řeč chůze, jak stojíte, sedíte, ležíte, běháte - to vše je soubor návyků, s nímž žije každý z vás a na nějž si tak snadno zvykají vaši blízcí a známí. Představte si, že by najednou vaše žena začala chodit jako modelka, pohybovala by se, usmívala, seděla, ležela by jako fotomodelka. Tu vy, vaše děti a známí by si řekli, že má o kolečko víc. Nikdo z vás si vědomě nevytváří řeč těla, s výjimkou profesí, které to bezprostředně potřebují. A proto s vaší mimikou, smíchem, řečí a gestikulací můžete bez nalíčení a přípravy vystupovat v psychopatolo-gických filmech. Vaše držení těla, chůze a pohyby připomínají spíš opici, která se naučila nosit šaty. Proto jen zřídka můžete vidět na ulici plavně jdoucí ženu či muže dokonale ovládajícího své tělo. Snažte se najít použití pro své ruce, nacvičte si mluvu a úsměv před zrcadlem tak, abyste dělali sami na sebe příjemný dojem. Necht' vaše tělo promluví dokonalejší řečí, když jdete, sedíte, pohybujete se, když jste v posteli. Uvidíte, že to přinese radost nejen vám, ale všem okolo vás.

Ve sféře emocionálního centra je velmi užitečné bojovat s návykem okamžitě projevit své záporné emoce a nepříjemné pocity. Mnozí lidé se jen ztěží udrží, aby neprojevili své city, vyvolané např. „špatným počasím“. Člověk se rozčiluje, protože prší, fouká vítr, svítí slunce. V tomto směru je třeba si zapamatovat, že příroda nemá špatné počasí, že každé počasí je požehnáním. Ale člověk je schopen přijímat všechno jen z osobního hlediska, jako by celý svět byl vytvořen speciálně proto, aby mu přinášel uspo-

kojení nebo naopak nepohodlí a nepříjemnosti. Ještě těžší je neprojevat nepříjemné emoce, když zjistíme, že někdo nebo něco narušuje stav věcí, který jsme si zvykli považovat za pořádek či spravedlnost.

Boj s projevem záporných emocí, kromě toho že je velmi dobrou metodou sebezpozorování, má i jiný význam: je jedním z mála směrů, kdy člověk může sám sebe změnit, aniž si vytváří jiné nežádoucí návyky. Proto sebezpozorování a sebezkoumání musí být od prvních krůčků provázeno bojem s projevy záporných emocí. Podrobněji o záporných emocích pohovoříme v jiných kapitolách.

Ani ve sféře intelektuálního centra neboli v oblasti myšlenkové činnosti nejsme uchráněni před množstvím nežádoucích návyků. Například návyk mluvit dřív než myslet, přežvykovat dokola stejné myšlenky, neustále si přetáčet v hlavě úryvky dokumentárního filmu ze své minulosti či pouštět pšouky budoucnosti. Neschopnost zastavit myšlenky na tak dlouho, jak chceme, neschopnost udržet jednu nebo několik myšlenek tak dlouho, jak potřebujeme. Nejsme schopni prostě nezaujatě sledovat své myšlenky, diferencovat je, zbavovat se špatných a nepotřebných a udržovat a kultivovat dobré. Návyk hromadit zbytečné znalosti a informace bez jejich pochopení a zkušeností (viz kapitolu „Bytí a poznání“). Velmi častá je neschopnost oddělit své myšlenky a názory od cizích. Nejvíce zakořeněným návykem je návyk okamžitě všechno posuzovat a charakterizovat, což v devadesáti procentech má daleko k pravdě. Zkuste začít to všechno sledovat a „zaznamenávat“, aniž byste cokoli analyzovali, a uvidíte, s čím máte co dělat.

Každá rasa, každý národ, epocha, země, třída, povolání mají určité množství póz a pohybů. Tyto pózy a pohyby, jako něco co je v člověku nejvíce ustálené a nejméně proměnné, kontrolují okruh našeho myšlení a cítění. Ale člověk vůbec nevyužívá všechny možné pózy a pohyby. Podle své individuality si vybírá pouze určité množství jemu dostupných póz a pohybů, takže jeho indi-

viduální repertoár je velmi omezen. Charakter pohybů a póz je nerozlučně spojen s určitými formami myšlení a cítění. Člověk může velmi těžko změnit obraz svého myšlení, pokud nezmění repertoár póz a pohybů. Zvláštnost myslet a cítit můžeme nazvat pózami a pohyby myšlení a cítění. Každý člověk takto disponuje určitým množstvím póz a pohybů myslí a citu. Kupříkladu v rodině nebo v práci, kde se již navzájem dost dobře znáte, jste velmi často schopni dopředu říci, jak někdo zareaguje nebo co řekne v té či oné situaci. A co víc, pózy odpovídající myšlení, cítění a pohybům jsou navzájem propojeny a člověk není schopen překročit hranice svého repertoáru, pokud jde o myšlení a city, dokud nezmění své pohybové pózy. Rozbor myšlení a citů člověka, jeho pohybů, realizovaných určitým způsobem, dokazuje, že každý náš vědomý či bezděčný pohyb je neuvědomělým přechodem od jedné pózy k druhé. A navíc většinou vše probíhá automaticky. Vzpomeňme si, kolikrát se nám nelíbila naše fotografie, na níž jsme byli vyfotografováni v okamžiku, kdy jsme ještě nestačili zaujmout vědomě nějakou pózu nebo nasadit výraz tváře. A fotoaparát velmi často fixuje právě tyto neuvědomělé a přechodné pózy. Fotomodelka se při pózování snaží maximum přechodných póz změnit v uvědomělé a zafixovat je. Jinými slovy neustále rozšiřuje svůj repertoár, čímž kladně ovlivňuje naše estetické cítění.

Jako názorný příklad našeho automatizmu a omezeného repertoáru póz mohou také posloužit vystoupení parodistů a televizní pořad „Gumoviny“. A proto se snažte odpozorovat svůj repertoár a udělat na něj vlastní parodii.

Bohužel člověk je velmi závislý nejen na známé a viditelné činnosti svého těla, ale také na jeho neviditelné a neznámé činnosti. A zejména ona v mnoha případech drží člověka ve svém područí. Lenivé, automatické tělo, plné hloupých návyků, přerušuje každou započatou práci. Dále musíte odpozorovat v nejrůznějších situacích nepotřebné svalové napětí. Tito nekontrolovaní „paraziti“ vám odebírají velké množství energie, které se vám i

beztoho nedostává. Je třeba se naučit sledovat a cítit svalové napětí a být schopen, když je třeba, uvolňovat svaly, tzn. osvobodit se od jejich zbytečného napětí. K tomu se hodí všechny cviky autogenního tréninku, psychorelaxace, zejména cviky na uvolnění svalstva obličeje. Budete-li takto trénovat, zpozorujete, že se budete cítit mnohem lépe, příjemněji, sníží se únava, zeslábnou nebo zmizí mnohé bolestivé pocity.

Také naše myšlenky a city jsou většinou automatické. Automatizmus myšlení a cítění je jednoznačně spojen s automatizmem pohybů a změnit jedno bez druhého nelze. Proto když je pozornost člověka soustředěna řekněme na změnu automatizmu myšlení, jeho obvyklé pohyby a pózy těla překážejí novému chodu myšlenek, neboť je poutají ke starým asociacím. Například člověk chce změnit svůj způsob života a začíná cvičit jógu. Pomocí různých cviků nutí své tělo zaujímat neobvyklé pózy a dělat nové pohyby a přitom praktikuje psychoemocionální trénink. To vše dohromady začíná u něj postupně formovat novou řeč těla a novou schopnost myslet a cítit. Každý z vás, kdo to alespoň jednou zkusil, ví, jak staré automatizmy a stereotypy kladou odpor novým změnám. Nebo si vezměme například zpěváky, tanečníky, umělce. Každý z nich má svůj styl, svůj soubor póz. A proto Michael Jackson nikdy nebude Stingem, Schwarzeneger Vlastou Burianem atd. Dokonce i tito lidé, i když mají čas, peníze a možnosti, těžko mohou změnit svůj tvůrčí rukopis, a co potom obyčejní lidé.

V běžných podmínkách nemáme ponětí o tom, jak silně naše myšlenkové, citové a pohybové funkce závisí jedna na druhé, i když víme, do jaké míry naše nálady, myšlenky a emocionální stavy závisí na póze, pohybu a mimickém výrazu tváře. Ale poněvadž každá lidská funkce má svůj určitý repertoár a všechny jsou ve vzájemné součinnosti, můžeme jen ztěžá překročit začarovaný kruh svých póz. I když to pochopíme a pokusíme se bojovat s tímto stavem, nebude to stačit. Musíme si uvědomit, že vůle normálního člověka se hodí leda na to, aby na krátkou dobu řídila jen

jedno centrum. A zbývající dvě centra překážejí nebo nejsou kontrolována a vůle člověka nestačí na to, aby řídila tři centra najednou.

Uskutečňujeme-li tato pravidla při sebepozorování, všimneme si velmi vážných aspektů svého bytí, celé jejich série. Především s nepochybnou jasností zjistíme skutečnost, že naše činnost, myšlenky, city a slova jsou výsledkem vnějších vlivů a nic z toho nepochází z nás samých. Pochopíme a uvědomíme si, že ve skutečnosti jsme automatem, který funguje působením vnějších stimulů. Pocítíme svou plnou mechančnost, pocítíme to, že všechno se „stává“, že nemůžeme nic „dělat“. Jsme stroj, který je řízen náhodnými vnějšími podněty. Každý podnět vyvolává na povrch jedno z našich „já“. Nový podnět nebo stimul - a toto „já“ mizí a jeho místo zaujímá jiné „já“. Ještě jedna nepatrná změna v prostředí, jež nás obklopuje - a objeví se nové „já“. Začínáme si uvědomovat, že nemáme žádnou moc nad sebou, že nevíme, co řekneme nebo uděláme v příštím okamžiku. Začínáme si uvědomovat, že nemůžeme odpovídat za sebe ani v sebekratším časovém intervalu. Pochopíme, že jsme-li stejní a neděláme nic nečekaného, bývá to proto, že nenastaly žádné nepředvídané vnější změny. Pochopíme, že veškerá naše činnost je zcela ovládána vnějšími podmínkami, přesvědčíme se, že nemáme v sobě nic ustáleného, odkud by mohlo vycházet řízení, žádnou stabilní funkci, žádný stabilní vnitřní stav.

Vnitřní fotograf

Schopnosti člověka jsou velké. Ovšem ve spánku nelze ničeho dosáhnout. Ve vědomí spícího člověka jsou jeho iluze a sny smíchané s realitou. Žije si v subjektivním světě a není schopen překročit jeho hranice. A to je důvod, proč nemůžeme zužitkovat všechny síly, které máme, proč žijeme vždy jen v malé částce sebe sama.



Již dříve jsme si řekli, že sebezkoumání a sebezpozorování nám při správném provádění dávají možnost pochopit, že za normálního stavu jsou v našem stroji a jeho funkcích jakési závady. Uvědomujeme si, že žijeme a pracujeme pouze v malé části sebe sama, uvědomujeme si, že nedostáváme od života všechno to, co nám život může dát, že se nám to nedaří kvůli určitým funkčním (nikoliv fyzickým) defektům našeho smyslového ústrojí. Myšlenka sebezkoumání

dostává v našich očích nový význam. Sebezpozorování přivádí člověka k pochopení nutnosti změnit se. Když sami sebe pozorujeme, zjišťujeme, že sebezpozorování samo o sobě vyvolává určité změny v našich vnitřních procesech. Začínáme si uvědomovat, že sebezpozorování je prostředek naší přeměny, prostředek probuzení. Když se pozorujeme, jako bychom vrhali paprsek světla na své vnitřní procesy, které se dosud uskutečňovaly v úplné tmě, a pod vlivem tohoto světla se procesy začínají měnit. Někdy dokonce stačí slabý paprsek sebezpozorování, abychom úplně změnili charakter nějakého procesu nebo abychom jej přerušili. Naše vnitřní psychické procesy, tato naše duševní alchymie, mají mnoho společného s chemickými procesy, jejichž charakter se může změnit pod vlivem světla. Psychické procesy jsou podrobeny obdobným zákonitostem.

Když se dobereme toho, že chápeme nutnost nejen sebezkou-mání a sebezpozorování, ale též práce na sobě, která je zaměřena na naši změnu, musí se také změnit i charakter našeho sebezpozorování.

Až dosud jsme pozorovali detailně práci center, snažili jsme se pouze registrovat ten či onen jev, být nezaujatým svědkem. Zkoumali jsme práci stroje. Nyní musíme vidět sebe, jinými slovy, nevidět jednotlivé detaily, nevidět jen práci koleček a pák, ale všechno dohromady jako celek - prostě uvidět se tak, jak nás vidí jiní lidé.

K tomu je třeba naučit se dělat jakési vlastní duševní „fotografické momentky“ v různých okamžicích našeho života, za různých psychoemocionálních stavů, přičemž to nesmí být fotografie detailů, nýbrž celku, jakjej vidíme. Jinými slovy, musejí obsahovat všechno, co můžeme v daný okamžik v sobě vidět: náladu, myšlenky, pocity, pózu, pohyby, intonaci hlasu atd. Jestliže se nám daří zachycovat zajímavé momenty pro takovéto „fotografie“, pak poměrně rychle dáme dohromady celé album svých portrétů. A když jsou takto pohromadě, ukáží nám jasně, co jsme zač. Ale není snadné naučit se fotografovat v těch nejzajímavějších okamžicích, zachycovat charakteristické pózy, výrazy tváře, emoce a myšlenky. Jestliže se fotografie podaří a nahromadilo se jich dostatečné množství, zjistíme, že naše běžná představa o sobě, s níž jsme žili z roku na rok, je velmi vzdálena realitě.

Místo člověka, jakého jsme si představovali, vidíme někoho dočista jiného. A ten „jiný“, to jsme my, a zároveň to nejsme my. To jsme my, jak nás znají jiní lidé, jací jsme ve svých představách a jak se projevujeme svými činy, slovy atd., ale zase ne úplně takoví, jací jsme ve skutečnosti. Začínáme si uvědomovat, že v tomto druhém člověku, kterého znají všichni a kterého známe i my, je mnoho nereálného, vymyšleného, vyumělkovaného.

Musíme se naučit oddělovat reálné od vymyšleného. Abychom mohli pokračovat v sebezpozorování a sebezkoumání, je nutné,

abychom se rozdělili. Musíme pochopit, že ve skutečnosti se skládáme ze dvou lidí. Jeden člověk - to je ten, který má naše jméno, věk, občanství, pohlaví, povolání atd. a kterého všichni znají (nazveme ho Osobností), a druhý - to je naše skutečné a opravdové „Já“, které se objevuje v životě Osobnosti na velmi krátkou dobu, na okamžik, a které se může stát stabilní a neměnné jen po dlouhé době práce.

Dokud bereme sami sebe jako jednu Osobnost, nepohneme se z místa. Naše práce na sobě začne od okamžiku, kdy pocítíme v sobě dva lidi. Jeden z nich je pasivní a maximum, co může dělat, je pozorovat všechno, co se s ním děje. Druhý, který je aktivní a hovoří o sobě v první osobě - je ve skutečnosti jen naše Maska. Po určité době uvidíme, že ve skutečnosti se nacházíme pod vládou Osobnosti.

Osobnost a individualita

A nyní k tomu nejdůležitějšímu, co je třeba, abychom do hloubky pochopili. Při správně prováděném sebezpozorování brzy uvidíme, že jsme ovládáni svou Osobností. Není důležité, co si plánujeme, co máme v úmyslu udělat nebo říci - nebude to naše „Já“, které to bude provádět, dělat nebo říkat, nýbrž naše Osobnost. A ona to samozřejmě neudělá či neřekne tak, jak by to udělalo nebo řeklo naše „Já“, nýbrž po svém, se svými vlastními významovými odstíny, které často zcela mění to, co chtělo udělat „Já“.

Z tohoto hlediska existuje určité nebezpečí, které vzniká od prvního okamžiku sebezpozorování v této etapě. Sebezpozorování zahajuje „Já“, ale okamžitě ho přebírá Osobnost, která v něm pokračuje a která do něho vnáší od prvních krůčků menší změnu, bezvýznamnou na první pohled, ale měnící zásadně celou věc. Začínáme si uvědomovat, že nejsme Osobnost, že Osobnost je pouhá maska, kterou nosíme, role, kterou nevědomky hrajeme a



kteřou naneštěstí nejsme s to přestat hrát. Role, která nás ovládá a nutí nás dělat a říkat tisíce hloupostí, tisíce věcí, které bychom sami nikdy neřekli a neudělali. Jestliže jsme upřímní sami k sobě, cítíme, že jsme pod nadvládou Osobnosti, a zároveň cítíme, že nejsme Osobnost.

Na tomto stupni sebe-pozorování bude naším úkolem osvobodit se od Osobnosti. A protože se nemůžeme plně osvobodit od Osobnosti, musíme ji podřídít svému „Já“. Osobnost se z pána musí stát sluhou. První část práce spočívá v oddělení se od

Osobnosti, ve skutečném oddělení, abychom se mohli držet od ní dál. Ale je třeba pamatovat na to, že veškerá pozornost musí být zaměřena na Osobnost, protože člověk není schopen vysvětlit, co vlastně ve skutečnosti je. Může však objasnit sám sobě, co je Osobnost - a tím by měl začít. Zároveň ale by měl pamatovat na to, že není Osobnost.

Dávno je známo, že v každém člověku jsou dvě zcela oddělené části, jakoby dva různí lidé -jeho podstata a jeho osobnost. Podstata - to je vaše „Já“, to je vaše vnitřní neopakovatelnost, to je váš základ, to je váš charakter. Osobnost je jen náhodná věc: výchova, vzdělání, návyky, názory, tzn. všechno vnější.

Je to jako oděv, který nosíte, vaše umělá maska. Je to spletenec měnících se názorů, mínění, znalostí. Dnes jste přesvědčeni o jed-

nom, věříte tomu a přejete si to. Zítřa působením jiného vlivu budou vaše přesvědčení a vaše přání jiná. Veškerý materiál, jež tvoří vaši osobnost, můžete úplně změnit pomocí umělých metod nebo náhodně, současně se změnou místa a podmínek, jež vás obklopují. K takovéto změně může dojít za velmi krátkou dobu.

Když zde hovoříme o rozvoji a změně, hovoříme o podstatě. Osobnost setrvává v otroctví. Je schopna změnit se velmi rychle, doslova za půl hodiny. Také v dějinách náboženství, politiky a v jiných oblastech našeho života je spousta příkladů. Například prostřednictvím hypnózy je možno změnit naše přesvědčení. To je možné proto, že přesvědčení je nám cizí, že není naším vlastnictvím.

A to, co patří k naší podstatě - to je naše vlastnictví. Každý vliv mechanicky formuje odpovídající názor. Například sympatie a antipatie je otázkou souladu typů. Hluboko uvnitř mě milujete, a ačkoli rozumově víte, že jsem špatný člověk, že si nezasloužím vaši přízeň, nejste schopni mě přestat milovat. Nebo naopak: můžete vidět, že jsem dobrý člověk, ale vy mě nemáte rádi.

Nejdůležitější je obnovit ztracené, aniž byste získali něco nového. To je cíl rozvoje. Proto je třeba rozlišovat a oddělovat od sebe podstatu a osobnost. Když se tomu naučíte, uvidíte, co a jak měnit. A prozatím vám zůstává jen jedna možnost - učit se. Jste slabí, na mnoha věcech závislí, přebýváte v otroctví. Je těžké jen tak, najednou, zničit návyky, které se nahromadily za celá léta. Později se podaří zaměnit jedny návyky druhými, jež stejně tak budou mechanické. Člověk je vždy závislý na vnějších vlivech, ale některé vlivy mu překážejí a některé ne. V současné době můžete pouze pozorovat a sbírat materiál, který je nezbytný pro práci. Ještě je velmi těžké rozlišovat, z čeho vycházejí vaše projevy - z podstaty či osobnosti.

Pro pozorování je třeba mnoha věcí, především pak upřímnost k sobě samému. To je velmi těžké. Mnohem lehčí je být upřímný k druhým. Bojíme se, že uvidíme v sobě něco špatného. Jsme

zvyklí odhánět špatné myšlenky o sobě, protože se bojíme výčitek svědomí. A právě upřímnost může být oním klíčem, který otevře dveře a přes ně jedna část naší bytosti uvidí druhou. Jsme-li k sobě upřímní, jsme schopni se dívat a něco vidět. Upřímnost k sobě je velmi těžká, protože podstata obrostla tlustou kůrou „narázníků“, masek a lží. To všechno se nahromadilo s léty a teď je třeba postupně se toho zbavovat. Musíme se osvobodit, otevřít se. Pokud se člověk neotevře, neuvidí. Existuje jedno cvičení, které nám pomáhá vidět se a sbírat materiál. Toto cvičení spočívá v tom, že se snažíme vcítit se do postavení druhého člověka. Je třeba toto cvičení brát jako úkol. Vysvětlíme si to na příkladu. Vezměme si jednoduchou skutečnost. Víte, že k zítřejšímu dni potřebujete tisíc dolarů, ale nedostal jste je, zkoušel jste to, ale bezvysledně. Máte špatnou náladu, vaše myšlenky a city se zaměstnávají jen tímto problémem. Večer jsme se setkali. Jedna vaše polovina přemýšlí dál o penězích, jste nepozorný a nervózní. Kdybych k vám byl hrubý předtím, nerozzlobil byste se tak, jako dnes. Možná zítra, až dostanete peníze, tak se nad sebou zasmějete. A tu já, když vidím, že se zlobíte, a když vím, že nejste vždy takový, se snažím vžít se do vaší situace. Ptám se sám sebe, jak bych na vašem místě postupoval já, kdyby byl ke mně někdo hrubý. Když si často dávám tuto otázku, brzy pochopím, že jestliže hrubost vás urazila nebo rozhněvala, pak v této chvíli existovala nějaká příčina. Brzy pochopím, že všichni lidé jsou si podobní a nikdo není jen špatný nebo jen dobrý. V tomto směru jsme všichni stejní. Jestliže toto pochopíte a dobře si to zapamatujete, jestliže budete provádět toto cvičení v potřebnou chvíli, objevíte mnoho nového v sobě a ve svém okolí, objevíte to, co jste dříve neviděli a čemu jste nemohli věřit. Jestliže si pamatujete, jaké máte projevy, jaká přání, jaké pocity atd., poznáte, co je myšlení, co je cit, co je tělo. Je velmi užitečné spojovat cvičení toho, že se stavím na místo druhého člověka, se sebezpozorováním. Ale my na všechno zapomínáme a vzpomínáme si „ex post“. Ale vždyť chceme nezapomínat. Je mnoho věcí, které se jen málokdy opakují.

Náhodou jste něco viděli, ale když to neupevníte v paměti, zapomenete na to a přijdete o to. Nezapomínejte všechno si „zaznamenávat“.

PROBLEMATIKA ŘEČI

Slovo nebo řeč každého člověka jsou - zcela mimovolně pro něho -požehnáním nebo prokletím.



Postupně s tím, jak na sobě pracujete, stávají se pro většinu z vás velkým problémem hovorové návyky. Málokdo z lidí pozoruje u sebe tento projev zmechanizování. Nikdo s těmito škodlivými návyky nebojuje, protože je vždy spojuje s nějakým charakteristickým rysem, který považuje pro sebe za kladný. To on chtěl být upřímný, to on chtěl vědět, co si myslí jiný člověk, to bylo třeba někomu pomoci, a tak vyprávěl o sobě nebo o jiných - atd., atd. Každý z vás časem pochopí, že boj s návykem hovořit, s návykem mluvit víc, než je třeba, se může stát hlavní příčinou

potíží při sebepozorování.

Neboť tyto návyky se dotýkají všeho, pronikají do všeho a mnozí je téměř ani nepozorují. Zmocňují se všeho, co člověk začíná dě-

lat. Proto jedním z doporučení mohou být čas od času prováděné „půsty mlčení“. Pozorujte sebe a lidi a uvidíte, jaké místo v našem životě zaujímají rozhovory. Nemluvíme zde o úplném mlčení. Úplné mlčení je odchod ze života a to je mnohem snadnější. Stačí, aby člověk byl v poušti nebo v klášteře. Ale my hovoříme o práci v životě. A proto se člověk musí naučit chránit mlčení takovým způsobem, aby to nikdo nepozoroval. Celý problém je v tom, že příliš mnoho mluvíme. Když se spokojíme s tím, co je skutečně nezbytné, bude to znamenat jedno - dodržovat mlčení. A tak je to ve všem - v jídle, v zábavách, v délce spánku - ve všem existuje hranice mezi nezbytným a zbytečným. Pak začínají problémy. Když mluvíte s lidmi, mluvejte pokud možno méně. Hlídejte se a zejména si dávejte pozor na jazyk. Kdyby se lidé naučili zachovávat mlčení, kolika rozčilování bychom se mohli vyhnout! Svět je ohlušen silou hluku a zbytečnou řečí a občas se zdá, že nám schází harmonické mlčení rostlinné říše. Dobře je známa skutečnost, že čím jsou menší rozumové možnosti, tím je větší potřeba řeči.

Když nežijete sám, rozvíjejte si návyk neupadat do upovídání. Časem uvidíte, že se postupně vytváří vnitřní pochopení mezi vámi a druhými lidmi. Tehdy budete schopni stýkat se navzájem s jinými lidmi a budete potřebovat minimum slov nebo vůbec nebudete mluvit. Toto vnější mlčení neboli zdrženlivost v řeči šetří vaši energii a napomáhá vnitřní rovnováze.

Musíte vždy kontrolovat slova, která pronášíte, a nesmíte dovolit vašemu jazyku, aby se rozvázal vzplanutím hněvu, zuřivosti či podráždění. Problém není jen v hádce, která je špatná svými výsledky, ale v tom, že se uchylujete ke svému jazyku pro podporu špatných vibrací v atmosféře. Není nic nakažlivějšího než vibrace zvuku. U nejméně žádoucích druhů žvanění musí být vyloučeno všechno, co říkáme o druhých, dokonce i tehdy, když je budeme vychvalovat - tím lépe. Je vždy tak těžké vědět, co se odehrává v druhých lidech. Zdržte se pronášení některého z těch nezvratných soudů o jiné osobě, protože mohou být jen projevem hlouposti, ne-li zloby.

Řeč patří k osobitým pózám a charakteristikám člověka. Proto vždy dejte vašemu rozumu možnost zkontrolovat to, co řekne váš jazyk. Sebezpozorování a kontrola řeči kladně změní řeč vašeho těla, vaši schopnost myslet a cítit nově. Licoměrnost a lživost řeči - to je příliš nebezpečný návyk naší povahy. O nežádoucnosti dlouhých rozhovorů, bezzásadovosti tlachání a pomluv jsme hovořili naprosto vážně a platí to. Neboť když v tom sami sebe podporujete, jste pohlcováni velmi malou a hloupou částičkou vašeho vědomí, v němž vaše nedostatky bez potíží bují. „Mluvte méně a získáte sílu.“ Nejenom pravé vědění, ale i větší síla přicházejí k člověku, když má klidnou hlavu a mlčí. Rozum, který si rád po-kleветí, je vždy překážkou v práci.

Nedovolujte řečovému impulzu, aby se příliš prosazoval nebo říkal něco bez rozmýšlení, ale dbejte, aby mluvil vždy pod uvědomělou kontrolou a jenom to, co je nezbytně nutné a užitečné.

Straňte se všech zbytečných debat, disputací či rušných diskusí. Není třeba zdůrazňovat, že máte pravdu a druzí ji nemají, ale to, co je řečeno, musí být vysloveno jako příspěvek pro posuzování skutečné pravdy.

Zachovávejte tón řeči a vyjadřujte se velmi klidně a tiše. Nerozčilujte se a nepodléhejte vzrušení. Když druzí jsou rozohnění a rozčílení, zůstávejte klidní a nevzrušení. A sami říkejte jen to, co může nápomoci zůstat klidným.

Když pomlouvají druhé, nepřipojujte se. Je škodlivé snižovat k vůli tomu své vědomí z vyšší úrovně.

Vyhýbejte se všemu, co může způsobit bolest druhým nebo je ranit. Jen si vzpomeňte, kolik času jste strávili mluvením a co z toho máte. Slovní průjem je příznak člověka povrchního. Zvolte si sami.

PROBLEMATIKA POZNÁNÍ A BYTÍ



Tento problém, jak uvidíme, není nový, ale pro většinu lidí zůstává ještě nevyřešený. Rozvoj člověka jde po dvou liniích - linii poznání a linii bytí. Při správném seberozvíjení se linie poznání a bytí rozvíjejí současně, paralelně, pomáhajíce si navzájem. Jestliže však linie poznání příliš předběhne linii bytí nebo linie bytí předběhne linii poznání, rozvoj člověka půjde nesprávnou cestou, vzniknou vnitřní rozpory a dříve nebo později se rozvoj zasta ví.

Lidé chápou, co je poznání. Chápou také možnost existence různých úrovní poznání, chápou, že

poznání může být větší nebo menší. Avšak nechápou to, že bytí neboli existence také může mít různé úrovně či kategorie. Vezměme si např. bytí minerálu a rostliny - jsou to různé úrovně bytí. Bytí zvířete se liší od bytí člověka. Ale i bytí dvou lidí se může navzájem lišit víc než bytí minerálu a zvířete. A právě to lidé nechápou. Nechápu ani, že poznání závisí na bytí. Jinými slovy bytí určuje úroveň vědomí. Západní kultura je vůbec přesvědčena o tom, že člověk může oplývat velkými znalostmi, může být např. schopným vědcem, dělat obje-

vy, povznášet vědu, a zároveň má právo být malicherným, egoistickým, hašteřivým, nízkým, závistivým, ješitným, naivním, roztržitým člověkem. Takové je jeho bytí. Lidé si myslí, že jeho poznání nezávisí na jeho bytí. V západní kultuře vysoko hodnotí úroveň poznání člověka, ale nehodnotí úroveň jeho bytí a nestydí se za nízkou úroveň vlastního bytí. Dokonce ani nechápou, co to znamená.

Jestliže poznání daleko předběhne bytí, bude to poznání teoretické, abstraktní, nehodící se pro život, a tudíž fakticky škodlivé.

Neboť místo toho, aby sloužilo životu a pomáhalo lidem úspěšně bojovat s těžkostmi, s kterými se setkávají, komplikuje jim život, vnáší do něj nové těžkosti, hoře a starosti, jakých tam dříve nebylo. Příčina spočívá v tom, že poznání, které není v souladu s bytím, nemůže být dokonalé a nemůže odpovídat reálným potřebám člověka. Zůstává vždy znalostí pouze jedné věci, která ignoruje druhou věc, znalostí detailu bez znalosti celku, znalostí formy bez znalosti podstaty.

Takovouto převahu poznání nad bytím můžeme pozorovat v současné kultuře. Myšlenka o hodnotě a významu bytí a jeho úrovni je zcela zapomenuta. Zapomenuta je i okolnost, že úroveň poznání je dána úrovní bytí. Ve skutečnosti jen na určité úrovni bytí je možné poznání, vymezené již známými hranicemi. V mezích daného bytí je zlepšení vlastností poznám zcela nemožné, dochází jen k nahromadění informací stejné povahy v mezích již známého. Změna samotného charakteru poznání je možná pouze tehdy, změní-li se charakter bytí.

Bytí člověka samo o sobě má mnoho různých stránek. Nejcharakterističtějším rysem současného člověka je absence jednoty v nás, nepřipomínáme si sebe, chybí jasné vědomí, svobodná vůle, neměnné „Já“, schopnost jednat. Současný člověk žije ve spánku a aby se probudil, musí změnit své bytí. Vnější znaky lidského bytí jsou mnohostranné: aktivita a pasivita, pravdivost a lživost, upřímnost a neupřímnost, statečnost a zbabělost, sebekontrola a

nedisciplinovanost, popudlivost, egoizmus, sebeobětování, hrdost, lenost, nemravnost - to vše a ještě mnoho jiného tvoří bytí člověka.

Ale všechny tyto vlastnosti fungují v nás zcela mechanicky.

Když lžeme, znamená to, že nejsme schopni nelhat. Když říkáme pravdu, znamená to, že nejsme schopni neříkat pravdu. A tak je to ve všem. Člověk nemůže nic udělat ani v sobě, ani mimo sebe. Ovšemže existují hranice, že existují krajní meze. Obecně můžeme říci, že bytí současného člověka má vůbec velmi nízkou kvalitu, a proto není možná žádná změna. Šťastní jsou lidé, jejichž bytí je ještě možno změnit. A jsou ještě jiní lidé, určitě nemocní, jsou to rozbité stroje, se kterými už nejde nic udělat. A takových je většina. Když se nad tím zamyslíte, pochopíte, proč jen někteří jsou schopni dosáhnout pravého poznání. Těm ostatním brání úroveň jejich bytí.

Rovnováha mezi poznáním a bytím je důležitější než rozvoj každého z nich zvlášť. V každém případě oddělené rozvíjení poznání nebo bytí není žádoucí. Avšak zejména takovéto jednostranné rozvíjení se lidem často představuje jako něco obzvlášť přitažlivého. Když poznání získá převahu nad bytím, člověk zná, ale nemůže konat. Je to neužitečné vědění. Jestliže bytí získává převahu nad poznáním, člověk je schopen konat, ale neví, co a jak má dělat. Bytí, kterého dosáhl, nemá cíl, vynaložené úsilí je neužitečné.

V historii lidstva je znám bezpočet příkladů, kdy kvůli převaze poznání nad bytím nebo bytí nad poznáním hynuly celé civilizace.

Proberme si to konkrétněji. Rozvíjení linie poznání bez rozvíjení linie bytí plodí slabého jogína. Jinými slovy, člověk hodně ví, ale nic nemůže udělat. Je to člověk, který nerozumí tomu, co ví, člověk, který nemá schopnost správného hodnocení. A rozvíjení linie bytí bez poznání plodí hloupého svatého, tj. člověka, který může udělat hodně, ale neví, co dělat a proč to dělat. Když

něco dělá, jedná podle svých subjektivních pocitů, které ho mohou zavést daleko a přimět ho, aby se dopouštěl vážných chyb, tj. něčeho úplně opačného, než si přál. V obou případech jak slabý jogín, tak hloupý svatý jsou v koncích. Ani jeden z nich není s to dál se pohybovat a rozvíjet se.

Abychom to pochopili, abychom si ujasnili podstatu poznání a bytí, jakož i jejich vzájemný vztah, je třeba pochopit, jaký vztah má poznání a bytí k chápání. Poznání je jedna věc a chápání druhá. Lidé si často pletou tyto pojmy a nevidí mezi nimi rozdíl. Poznání samo o sobě ještě nedává pochopení a pochopení se nezvětšuje, když roste jenom poznání. Pochopení závisí na vztahu poznání k bytí, je to výslednice poznání a bytí. A poznání se nesmí bytí příliš vzdalovat, jinak se pochopení příliš vzdálí od toho i onoho. Zároveň vztahy mezi poznáním a bytím se nemění prostým nahromaděním vědění. Mění se pouze tehdy, když bytí a poznání rostou současně.

V běžném myšlení lidé nerozlišují chápání od poznání. Myslí si, že velké pochopení závisí na velkém poznání. Proto hromadí poznání či spíše to, co nazývají poznáním, avšak není jim známo, jak nahromadit pochopení a samotná tato otázka je neznepokoju-je. A přece člověk zvyklý na sebezpozorování ví, že v různých obdobích svého života chápal jednu a tutéž myšlenku úplně jinak. Nežrídka se mu zdá divné, že mohl tak nesprávně chápat to, co teď podle jeho názoru chápe správně. Zároveň je mu zcela jasné, že jeho poznání se nezměnilo, že dříve věděl o předmětu tolik, kolik toho ví teď. Co se tedy změnilo? Změnilo se jeho bytí. A poněvadž se stal jiným, stalo se jiným i jeho chápání.

Rozdíl mezi poznáním a pochopením se nám vyjasní, když uvidíme, že poznání může být funkcí pouze jednoho centra, zatímco pochopení představuje funkce minimálně tří center. Řekněme, že myšlenkový aparát může něco poznat. Ale pochopení se objevuje pouze tehdy, když vnímáme tělem, pociťujeme a prožíváme emocionálně vše, co je s tím spojeno.

Dříve jsme hovořili o mechaničnosti. Nemůžeme říci, že chápeme myšlenku mechaničnosti, když ji známe pouze rozumem. Musíme ji pocítit celým svým tělem, prožít veškerým svým citem a teprve tehdy pochopíme.

V oblasti praktické činnosti si velmi dobře uvědomujeme rozdíl mezi prostým poznáním a pochopením. Vidíme, že prostě vědět - a vědět, jak něco udělat, jsou dvě různé věci. Znalost toho, jak něco udělat, se nevytváří pouhým poznáním. Avšak za hranicemi praktického života si neuvědomujeme, co je pochopení.

Zpravidla člověk vidí, že nechápe nějakou věc, fenomén či jev a tehdy se snaží najít pojmenování pro to, co „nechápe“. A když našel nějaké pojmenování, říká, že „pochopil“. Ale najít název neznamená pochopit. Lidé se však obvykle spokojují jen s názvy. Člověk, který zná mnoho názvů, tj. mnoho slov (kterým sám málo rozumí), je považován za toho, kdo má velké pochopení. Ale tak tomu bývá pouze za hranicemi praktické činnosti, v praxi je jeho neznalost odhalena velmi rychle. Kdyby se nám podařilo zbavit se poloviny našich slov a názvů, naše šance pochopit některé předměty a jevy by se zvětšily.

Mahatma říká: „Chápat znamená dělat, ale vědět znamená umět.“ Vyzkoušeli jste si hydroterapii, ranní rozcvičku, meditace. Rozumem, citem i tělem jste pochopili, že je to užitečné pro vaše psychofyzické zdraví, a tak to prostě všechno děláte. Jestliže jste pochopili nutnost bojovat s projevy záporných emocí, neboť odnímají energii vašemu tělu, komplikují vaše vzájemné vztahy, navozují nepříjemné a tíživé myšlenky, pak již začínáte tento boj. Ale když vám někdo říká: „Chápu, že kouření škodí mému zdraví. Chápu, že se málo pohybuji, hodně jím, jen tak přežívám atd.“ ale přitom ten člověk nic nedělá, pak se jeho chápání rovná nule. Jeho vůle je slabá pro to, aby změnil své bytí.

Jednu z příčin oddálení mezi liniemi bytí a poznání v životě -totiž nedostatek pochopení - jež je částečně příčinou a částečně následkem tohoto oddálení, je třeba hledat v řeči, jíž lidé hovoří.

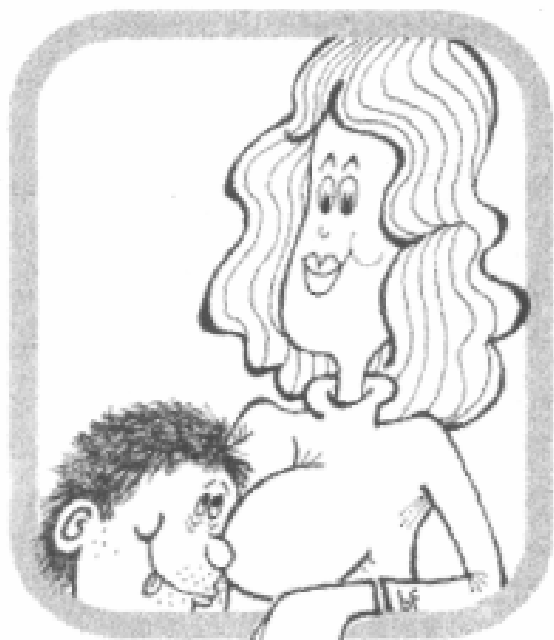
Tato řeč je plná lživých pojmů, nesprávných podrozdělení a asociací. Zvláštnosti běžného myšlení, jeho nejasnosti a nepřesnosti ještě více zvětšují tento problém. Lidé si neuvědomují, do jaké míry je jejich jazyk subjektivní, jak různé věci vyjadřuje každý z nich stejnými slovy. Neuvědomují si, že každý člověk hovoří vlastním jazykem a velmi špatně rozumí jazyku jiného člověka nebo mu vůbec nerozumí. Dva lidé s hlubokou přesvědčivostí říkají jedno a totéž, ale pojmenovávají to jinak, vedou nekonečné spory, aniž jim dojde, že myslí úplně stejně. Nebo naopak, používají stejná slova a myslí si, že souhlasí jeden s druhým, že dosáhli vzájemného pochopení, ale ve skutečnosti říkají zcela rozdílné věci a ani trochu si nerozumí.

Vezmeme-li nejběžnější slova, která se neustále vyskytují v řeči, a pokusíme se proanalyzovat významy, které jim přidáváme, pak vidíme, že v libovolném okamžiku svého života vkládáme v každé takovéto slovo zvláštní smysl, jež by jiný člověk do tohoto slova nikdy nevložil a dokonce ho ani nepředpokládal. Vezměte si nejobvyklejší slovo, jakým je „člověk“, a zeptejte se lidí, co pod tímto slovem rozumí. Bez nadsázky můžeme říci, že toto slovo bude mít tolik významů, kolika lidí se zeptáte. Lékař, právník, politik, kněz, vědec, podnikatel, učitel, dělník, okultista atd., každý bude hovořit o svém chápání člověka. Lidé si nevšímají všech těch rozporností, neuvědomují si skutečnost, že nerozumí jeden druhému a mluví jinými jazyky. Pochopitelně že pro náležité studium a pro přesnou výměnu myšlenek je nezbytný přesný jazyk, který umožňuje stanovit, co ve skutečnosti znamená slovo „člověk“. Takový jazyk by do sebe pojímal odkazy a hlediska, podle nichž by se zkoumal daný pojem, určoval by podstatu tohoto pojmu. Myšlenka je to zcela jasná a každá vědecká disciplína se snaží vypracovat a zavést si pro sebe přesný jazyk. Existuje takový názor, že všechny problémy na světě jsou z toho, že lidé se mezi sebou nemohou shodnout na tom, co je člověk. A vezměte si slovo „láska“ - to je moře nepochopení, iluzí, radosti, msty, nenávisti, vražd atd.

K přesnému porozumění je třeba přesný jazyk. Také studium systémů starověkého vědění začíná studiem jazyka, který umožňuje přesně stanovit, co se říká, z jakého hlediska a v jaké spojitosti. Tento nový jazyk sotva obsahuje nějaké nové termíny nebo nové názvosloví, ale potvrzuje konstrukci řeči na novém principu, a to na principu relativity. Jinými slovy zavádí relativitu do všech pojmů a takto umožňuje přesně stanovit úhel myšlení. V běžném jazyce právě pojem relativity chybí. Když člověk zvládne tento nový jazyk a pak když ho užívá, dokáže předat a sdělit spoustu vědomostí a informací, které v běžném jazyce předat nelze, dokonce ani když užíváme různé vědecké a filozofické termíny.

Základní vlastnost nového jazyka, jeho zvláštnost, spočívá v tom, že všechny názory, prožitky a myšlenky, o nichž vypovídá, jsou soustředěny kolem jedné hlavní myšlenky, t.zn., že se o nich vypovídá z hlediska vztahu k hlavní myšlence. Touto myšlenkou je myšlenka evoluce. Ovšemže ne ve smyslu mechanického rozvoje, protože taková evoluce neexistuje, ale ve smyslu uvědomělé, záměrné evoluce, která je jedině možná. Nic se nevyvíjí mechanicky. Mechanicky probíhá jen degenerace a rozvrácení. To, co se není schopno rozvíjet uvědoměle, to degeneruje. Vnější pomoc je možná, pokud má hodnotu a je přijímána, i když je zpočátku jen pocíťována. Jazyk, v němž je porozumění možné, je vystavěn na určení vztahu zkoumaného subjektu k možné evoluci, na určení jeho místa na vývojovém žebříčku. Pokračování problematiky poznání a bytí bude v kapitole „Sedm kategorií lidí“.

NÁRAZNÍKY



NÁRAZNÍKY
UKOLÉBAVAJÍ ČLOVĚKA,
KTERÝ SE HROUŽÍ DO SPÁNKU.

Každý, kdo začíná uvědomělou práci na sobě, si musí ujasnit jednu obyčejnou věc, totiž že jeho stroj už není nový a řádně udržovaný, ale že má mnoho vad. Máte za sebou mnoho let nesprávného a lehkovážného života, přílišné shovívavosti k nejrůznějším slabostem, lhostejnosti k vlastním chybám, snahy zavřít oči nad nepříjemnými pravdami, stálého nalhávání si, sebeospravedlňování, odsuzování druhých, atd. To vše nemůže nezapůsobit na váš stroj.

Stroj je špinavý, místy zrezivělý, někde se u něj objevily umělé úpravy jako výsledek jeho nesprávného chodu. A tyto umělé úpravy budou teď velmi překážet vašemu úsilí. Budeme jim říkat nárazníky.

Termín „nárazník“ potřebuje zvláštní vysvětlení. Víme, co je nárazník na železničních vagónech: je to zvláštní zařízení, které oslabuje nárazy, když vagóny nebo plošiny narážejí jeden do druhého.

Kdyby nebylo nárazníků, nárazy vagónů by byly nebezpečné. Nárazníky změkčují následky těchto nárazů, činí je méně citelný-

mi. Přesně takováto zařízení má i člověk. Nejsou vytvořeny přírodou, ale člověkem, i když neúmyslně. Příčinou jejich vytvoření je existence mnoha rozporů uvnitř člověka - rozporů v názorech, citech, sympatiích, slovech a činech. Kdybychom za svůj život museli pocítit všechny své vnitřní rozpory, nemohli bychom žít a jednat s takovým klidem jako teď.

Vznikaly by v nás stálé třenice, pociťovali bychom stálý neklid. Nejsme schopni vidět, jak protikladná a vzájemně nepřátelská jsou nejrůznější "já" naší osobnosti. Kdybychom pociťovali všechny tyto rozpory a uvědomili si, co ve skutečnosti jsme, měli bychom pocítit, že se zblázníme. Ne každému je příjemné považovat se za blázna. Už jen myšlenka na to nás zbavuje víry v sebe, oslabuje naši energii, zbavuje nás úcty k sobě. Tak či onak musíme ovládnout své myšlenky nebo je vyhnat. Musíme buď zničit rozpory, nebo je přestat vidět a pociťovat. Člověk není schopen zničit rozpory. Ale když se v něm vytvořily „nárazníky“, přestává je cítit, nepociťuje nárazy střetů protikladných názorů, protikladných emocí, protikladných slov a činů.

Nárazníky se vytvářejí pomalu a postupně. Mnohé nárazníky vznikají uměle, díky výchově. Jiné - pod hypnotickým působením života, jež nás obklopuje. Jsme obklopeni lidmi, kteří žijí, myslí a cítí s pomocí „nárazníků“. Napodobujeme je, jejich názory, jednání a slova, a bezděky si vytváříme podobné nárazníky, které činí náš život lehčím. Bez nich by se žilo velmi těžce. Ale nárazníky potlačují v lidech možnost vnitřního rozvoje, protože se vytvořily právě proto, aby zmenšily nárazy. Ale především nárazy jsou schopny vyvést nás ze stavu, ve kterém jsme, probudit nás. Nárazníky ukolébávají člověka, který se hrouží do spánku, vyvolávají pokojné a příjemné pocity, že vše bude dobré, že žádné rozpory neexistují, že může klidně spát.

Nárazníky jsou taková zařízení, při nichž člověk vždy může zůstat spravedlivý. Nárazníky pomáhají člověku, aby neslyšel své svědomí. Termín „svědomí“ také potřebuje vysvětlení. V běžném

životě se pojem svědomí chápe příliš zjednodušeně. Má se za to, že jsme obdařeni svědomím. Svědomí ve sféře emocí je skutečně něco docela jiného než uvědomění ve sféře intelektu. A stejně jako nemáme uvědomění, nemáme ani svědomí. Svědomí je stav, kdy člověk najednou procítí všechno, co obvykle cítí nebo může pocítit. A poněvadž každý člověk má tisíce protikladných a různorodých pocitů - od hluboce skrytého pocitu vlastní nicotnosti a nejrůznějšího strachu po nejhloupější sebeklamy, sebeuspokojení, sebedůvěru a sebechválu - pocítit to všechno dohromady je nejen bolestné, ale doslova nesnesitelné.

Kdyby člověk, jehož vnitřní svět je cele složen z rozporů, pocítil najednou všechny tyto rozpory současně, kdyby pocítil najednou, že miluje vše, co nenávidí, a nenávidí vše, co miluje, že lže, když hovoří pravdu, a říká pravdu, když lže, kdyby mohl procítit všechny stud a hrůzu své existence, byl by to stav, který nazýváme svědomím. Ale člověk nemůže žít v tomto stavu, je nucen buď zničit rozpory, nebo odbourat svědomí. Odbourat svědomí však nemůže, zato je může uspat s pomocí svých nárazníků, oddělit nepřekonatelnými přehradami jedny životní pocity od druhých a nevidět je společně, nepozorovat absurditu jejich existence.

Ale „naštěstí“ pro člověka, či přesněji pro jeho klid a spánek, stav svědomí bývá jen zřídka kdy. Od raného dětství v nás rostou a upevňují se nárazníky, které nám nedávají možnost vidět naše vnitřní rozpory. Proto nám náhlé probuzení nehrozí. Probuzení je možné jen u těch, kteří hledají, kteří si je přejí, u těch, kteří pro jeho dosažení jsou připraveni svádět boj se sebou, dlouhý a úporný, s velkou vytrvalostí. Pro tohle musíme rozbít nárazníky, tj. musíme jít vstříc vnitřnímu utrpení, jež je spojeno s citem pro rozpory. Kromě toho si rozbití nárazníků samo o sobě vyžaduje dlouhodobého úsilí a člověk, který se dává na takovou práci, si musí uvědomit, že jejím výsledkem budou nejrůznější nepříjemné situace a utrpení, vyplývající z probouzejícího se svědomí.

Také je třeba si uvědomit, že svědomí nemá nic společného s představou morálky. Svědomí je obecný a neměnný jev. Svědomí

je stejné u všech lidí. Je možné jen tehdy, když chybí nárazníky.

Můžeme říci, že existuje svědomí člověka zbaveného rozporů. V tomto případě svědomí není utrpením. Naopak je to radost zcela nového charakteru, kterou nejsme schopni pochopit. Ovšem pro člověka, v němž jsou tisíce nejrůznějších „já“, je krátkodobé probuzení svědomí nevyhnutelně spojeno s utrpením. Ale jestliže okamžiky svědomí jsou delší, jestliže se jich člověk neleká, ale naopak spolupracuje s nimi, snaží se je udržet, prodloužit je, pak do těchto okamžiků postupně proniká zvláštní prvek velmi jemné radosti, předtuchy budoucího „jasného vědomí“.

V pojetí morálky není nic obecného. Obecná morálka neexistuje. To, co je morální v Číně, je amorální v Evropě a naopak. Co je morální v jedné třídě společnosti, je amorální v druhé a naopak. Morálka je vždy a všude umělý jev. Skládá se z různých tabu, tj. zákazů, z nejrůznějších požadavků, někdy rozumných ve své podstatě, ale někdy zbavených jakéhokoliv smyslu, protože jej nikdy ani neměly. Z požadavků, jež vznikly na špatných základech, na půdě pověr a falešného strachu. Morálka se skládá z nárazníků. Ale nárazníky mají různou podobu, poněvadž podmínky života v různých zemích, v různých epochách a mezi různými společenskými třídami se značně liší, a proto jimi vytvořené různé podoby morálky si také nejsou podobné. Odporují si.

Morálka a svědomí jsou zcela různé věci. Jedno svědomí nikdy nemůže odporovat druhému. Zato jedna morálka se velmi snadno dostává do rozporu s druhou nebo ji zcela odmítá. Člověk s nárazníky může být velmi morální, ale samotné nárazníky mohou být různé, takže dva velice morální lidé se mohou navzájem považovat za hluboce amorální. Zpravidla se tomu nedá vyhnout. Čím je člověk „morálnější“, tím více jiné lidi považuje za „amorální“.

Pojem „nárazníky“ nám vrhá trochu světla na pojem dobra a zla. Nikdo nikdy nejedná záměrně v zájmu zla nebo pro samotné

zlo. Každý jedná v zájmu dobra, tak jak ho chápe. Ale každý ho chápe jinak. A výsledkem je, že lidé topí, ničí, zabíjejí jeden druhého v zájmu dobra. Příčina je stále stejná: lidská neznalost a hluboký spánek, v němž lidé setrvávají. Pro člověka je jediné možná neměnná idea dobra a zla, spojená s ideou evoluce, s ideou rozvoje člověka pomocí jeho vědomého úsilí, s ideou změny jeho bytí, vytvoření v něm jednoty a zformování nezměnitelného „Já“. Neměnná idea dobra a zla se v člověku může zformovat pouze ve spojení s neměnným cílem a neměnným chápáním. Jestliže člověk chápe, že spí, jestliže si přeje probudit se, pak všechno, co mu při tom pomáhá, bude dobrem, a všechno, co mu v tom překáží a prodlužuje jeho spánek, bude zlem. Stejně tak bude chápat dobro a zlo i pro druhé. To, co pomáhá lidem probudit se, je dobro, to, co tomu překáží, je zlo. A protože lidé většinou nechápou, že spí, a nikdy to nepochopí, ve skutečnosti pro ně neexistuje ani dobro, ani zlo.

Idea dobra a zla je někdy spojována s ideou pravdy a lži. Ale tak jako pro běžného člověka neexistuje dobro a zlo, neexistuje pro něj ani pravda a lež. Neměnná pravda a lež může existovat pouze pro neměnného člověka. Jestliže se člověk stále mění, pak pravda a lež se pro něho také budou stále měnit. A jestliže v každém určitém okamžiku přebývají lidé v různých psychoemocionálních stavech, jejich pojetí pravdy musí být stejně tak mnohotvárné, jak mnohotvárné je jejich pojetí dobra. Člověk nikdy nepozoruje, že začíná považovat za pravdu to, co včera považoval za lež a naopak. Nepozoruje tyto přechody, stejně jako nepozoruje přechod od jednoho svého „já“ k druhému. V životě člověka pravda a lež nemají zvláštní morální hodnotu, protože se člověk nemůže držet jen jedné jediné pravdy. Jeho pravda se mění.

Jestliže se po nějakou dobu nemění, pak je to prostě proto, že se zdržuje nárazníky. A proto jeho pravda a lež nemají hodnotu.

Ani jedno, ani druhé nezávisí na něm, ale na náhodě. A to je jediná pravda, pokud jde o lidská slova, o jeho myšlenky, city, chápání pravdy a lži.

Abychom postihli vzájemné vztahy pravdy a lži v životě, musíme postihnout lež v sobě samém, své stálé, nekončící lhaní sobě samému.

Tuto lež vytvářejí nárazníky Abychom zničili lež v sobě, stejně jako lež, kterou nevědomky říkáme druhým, musíme zničit nárazníky. Ale bez nárazníků nemůžeme žít. Nárazníky automaticky kontrolují naše jednání, slova, myšlenky a city. Kdyby nárazníky byly zničeny, zmizelo by veškeré řízení. A člověk nemůže existovat bez řízení, natožpak když je udržováno automaticky. Jen člověk, který má vůli, tj. má uvědomělé řízení, může žít bez nárazníků. Proto když člověk začíná v sobě ničit nárazníky, musí zároveň rozvíjet vůli. A poněvadž vůli si nemůžeme vytvořit jen tak a za krátkou dobu, můžeme bez nárazníků a s nepevnou vůlí být demoralizováni. Aby se to nestalo, začneme obyčejně s nějakou jógou, stáváme se členy nějaké organizace, směru atd., abychom se postupně a ne tak bolestivě zbavovali nárazníků a dále byli řízeni řádem a disciplínou, které jsou vlastní dané józe, škole či směru.

ZTOTOŽŇOVÁNÍ A PŘIZPŮSOBOVÁNÍ



Sebepozorování a připomínání si sebe překáží dva zajímavé fenomény našeho vědomí. První z nich se nazývá ztotožňování -je to zajímavý stav, v němž člověk prožívá víc než polovinu svého života. Ztotožňujeme se se vším: s tím, co říkáme, cítíme, v co věříme či nevěříme, co si přejeme a nepřejeme, co nás přitahuje a co odpuzuje. Všechno nás pohlcuje a nemůžeme se oddělit od myšlenky, citu, představy či objektu, jež zcela zaujaly naši pozornost. Člověk ve stavu ztotožnění není schopen pohlížet nezaujatě

na objekt svého ztotožnění. Je těžké najít tak bezvýznamný předmět, s nímž bychom se nemohli ztotožnit. Ve stavu ztotožnění máme vždy menší kontrolu nad svými mechanickými reakcemi než jindy. Projevy jako jsou lež, fantazírování, projev záporných emocí, permanentní upovídání potřebují ztotožnění. Bez něj nemohou existovat.

Ztotožnění je natolik vlastnost obecná, že při jeho pozorování jej ztěží můžeme oddělit od všeho ostatního. Jinými slovy -jsme stále ve stavu ztotožňování, pouze objekt ztotožnění se mění. Ztotožňujeme se s nějakým drobným problémem, který před námi vyvstal, a úplně zapomínáme na velké cíle, kvůli nimž jsme začali

pracovat. Ztotožňujeme se s nějakou jedinou myšlenkou a zapomínáme na jiné myšlenky, s nějakým jedním citem, s nějakou jedinou náladou a zapomínáme na velké a důležité myšlenky, emoce a nálady. Ztotožňování je nejnebezpečnější nepřítel, protože proniká všude a oklame nás ve chvíli, kdy se nám zdá, že s ním svádíme boj. Přemoci ztotožňování je velmi obtížné, protože se s velkou lehkovážeností ztotožňujeme s tím, co nás nejvíc zajímá, čemu věnujeme svůj čas, práci, pozornost. Abychom se osvobodili od ztotožňování, musíme být neustále na stráži a nemilosrdní k sobě, to znamená, že se nesmíme bát uvidět všechny jemné a skryté formy, jež ztotožňování přijímá.

Je nutné, abychom ztotožnění v sobě rozpoznali a důkladně si ho prostudovali. Obtíže boje se ztotožňováním jsou znásobovány skutečností, že jakmile ho v sobě rozpoznáme, považujeme ho za kladný rys a nazýváme ho „entuziasmem“, „zápalem“, „vášní“, „inspirací“ a podobnými výrazy v domněnku, že pouze ve stavu ztotožnění jsme schopni vykonat opravdu dobrou práci v té či jiné oblasti. Do určitého okamžiku je to možné, avšak čím hlouběji virus ztotožnění vniká do člověka, tím neadekvátněji **chápe** to, co se kolem **něho** odehrává.

Podívejte se sami na úspěšné podnikatele, na populární hvězdy filmového plátna, divadla, zábavných pořadů, sportu atd. Ve stavu ztotožnění přichází entuziasmus, inspirace, avšak končí to vše alkoholem, drogami, nejrůznějšími léky, infarktem, rozvody. Skutečný talent či génius se obejde bez ztotožňování nebo co horšího - bez napodobování či nějakých dopingů. Pro něj je schopnost tvořit normální stav jeho bytí. Člověk ve stavu ztotožnění přestává pozorovat kolem sebe velmi mnoho věcí, vznikají konflikty, nepochopení, podezření atd. Kdyby lidé pochopili, že ztotožnění velmi snadno vzniká, ale občas nás přijde velmi draho, změnili by svůj názor na něj. Často se člověk ve stavu ztotožnění proměňuje v hlupáka po uši zamilovaného, ve fanatika nejrůznějšího druhu, v příčinlivou klobásu v kravatě, v neschopného umělce, ve vykonavatele zábavy či vedoucího nějakého programu. A jak snad-

no se člověk ocitá v síti ztotožňování spojeného s věcmi, oblečením (uniforma), sexem, láskou, zdravotním stavem, zodpovědností, soucitem, povinnostmi, ctí atd. Člověk se mění ve věc, v pouhé tělo. Podívejte se na lidi v obchodech, divadlech, restauracích. Podívejte se, jak se ztotožňují se slovy, když se o něčem dohadují či něco dokazují, zejména pak to, o čem sami nemají páru. Celí se změny v dychtivost, žádostivost, ve slova - z nich samotných nezbude nic.

Ztotožnění se stává hlavní překážkou připomínání si sebe. Člověk, který se s něčím ztotožňuje, není schopen si připomínat sebe. Abychom si připomínali sebe, musíme být vně ztotožňování. Ztotožnění dělá z člověka otroka každé náhody a uzavírá cestu ke svobodě.

Když rozpoznáme v sobě fenomén ztotožňování a vezmeme si ho pod kontrolu, můžeme se vyhnout mnohým zbytečným problémům a můžeme využít tohoto fenoménu jako svého pomocníka.

Druhý stav, příbuzný ztotožňování, je přizpůsobování. Jinak řečeno je to stav, ve kterém se člověk stále stará o to, co jiní lidé o něm říkají či co si myslí. Nemohu si to dovolit, co si o mně lidé pomyslí; jaké, si o mně vytvoří mínění; teď si všichni budou myslet, co jsem zač; bože, já nepřežiji takovou hanbu; to je konec, atd, atd. Často člověka znepokojuje to, zda mu lidé prokazují patřičnou pozornost, zda ho dostatečně obdivují, chválí, lichotí mu. To všechno ho trápí, zmocňují se ho pochybnosti a podezření, na něž spotřebovává velké množství času a energie, rozvíjí se v něm nedůvěřivý a nepřátelský vztah k lidem. Zejména ztotožňování a přizpůsobování se velmi často stávají příčinou vzniku „komplexu méněcennosti“. Existuje velmi mnoho variant popsanych stavů. Například existuje ještě taková varianta, kdy se člověk domnívá, že není dost pozorný k druhému, že ten druhý je dotčen jeho nedostatečnou pozorností. A sám začíná přemýšlet o tom, že se jaksepatří nestará o jiné lidi, že jim dost nepomáhá, že nepovoluje jejich nátlaku atd. Nakonec člověk může ztratit rovnováhu, jestli-

že ji vůbec měl, a může začít dělat ty nejhlupejší a nejnesmyslnější kousky. Zlobí se na sebe, cítí se být hlupákem, ale nemůže se zastavit, třebaže v těchto případech jde o to - „nebudit pozornost“.

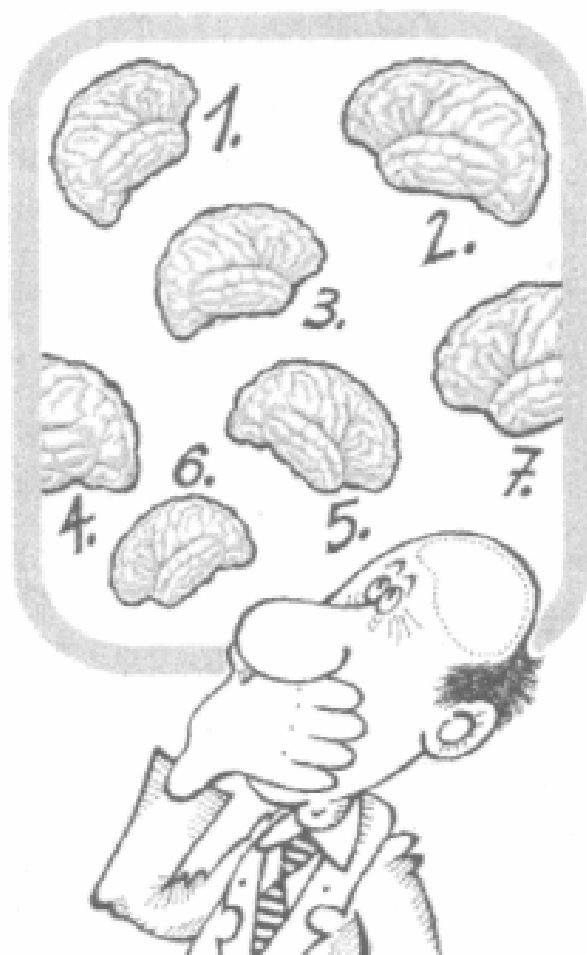
Aby měl člověk možnost čelit všem těmto nešvarům, může uplatnit následující práva, která může vybojovat jen u sebe. A navíc - sami budete rozhodovat, kdy a v jaké situaci je uplatníte.

Máte tedy právo:

1. Odmítat, a necítit se při tom sobcem.
2. Neospravedlňovat se před jinými za své chování, slova a city.
3. Právo na to, abyste se někomu nelíbili.
4. Právo na vlastní hodnocení svých činů, myšlenek a citů.
5. Právo na použití svého způsobu myšlení.
6. Právo na chyby a odpovědnost za ně.
7. Právo rozhodovat, zda brát na sebe cizí problémy a odpovědnost za ně.
8. Právo na nelogické rozhodnutí.
9. Právo na neznalost.
10. Právo na nepochopení.
11. Právo být nezávislý na cizím soucitu a shovívavosti.

Vybojovat si tato práva - je úkol nelehký. Ale jeho vyřešení vás významně posune kupředu v praktikování metody připomínání si sebe a v práci na sobě.

SEDM KATEGORIÍ LIDÍ



Již dříve jsme narazili na potíže, jež jsou podmíněny subjektivností naší řeči. Například chceme hovořit o člověku z hlediska evoluce. Ale slovo „člověk“ v běžném jazyce nepřipouští žádné gradace a variace. Hloupý člověk, obyčejný člověk nebo člověk, který dosáhl vysoké úrovně vědomí - to všechno je člověk v našem jazyce, vždy a v každém případě. Abyste se vyhnuli potížím, chceme vám pomoci při vašem sebepozorování a klasifikaci nových myšlenek, a tak vám nabízíme systém, který rozděluje lidi na sedm kategorií. Dělení na sedm kategorií

vysvětluje množství jevů, které jinak pochopit nelze. Toto dělení dává věrnou představu o tom, jak vše je relativní, když jde o člověka.

Věci mohou být takové či onaké, to závisí na možnostech člověka, z jehož hlediska jsou vnímány či vzhledem k němuž jsou nazírány.

Shodně s tím se všechny vnitřní a vnější projevy člověka, vše, co patří člověku, vše, co vytvořil, také dělí na sedm kategorií. V jazyce, o němž jsme hovořili dříve, se místo slova „člověk“ pou-

žívá sedm slovních spojení, a to:

člověk číslo 1, člověk číslo 2,... člověk číslo 7. S těmito sedmi pojmy již lidé dokáží, hovoří-li o člověku, chápat jeden druhého.

Člověk číslo sedm je takový člověk, který dosáhl plného rozvoje, jež je pro něho možný, který disponuje vším, co člověk může mít, tj. vůlí, vědomím, stálým a neměnným „Já“, individualitou, nesmrtelností, ale také mnohými jinými vlastnostmi, které si ve své slepotě a ve své nevědomosti připisujeme. Pouze vnitřní transformace a uvědomělý proces rozvoje může nás do určité míry přiblížit k pochopení vlastností a možností člověka číslo sedm.

Člověk číslo šest má velmi blízko k člověku číslo sedm. Odlišuje ho pouze skutečnost, že některé z jeho vlastností se ještě neustálily. Ale přesto schopnosti, kterými je obdařen, leží také za hranicemi chápání běžného člověka.

I člověk číslo pět představuje pro mnohé z nás nedosažitelný standard, protože to je člověk, který dosáhl jednoty a sebeuvědomění. Disponuje velmi širokým a hlubokým vnímáním sebe a okolního světa. Taktéž dosáhl krystalizace a nemůže se změnit tak, jak se mění člověk číslo jedna, číslo dvě nebo tři. Je však třeba poznamenat, že člověk číslo pět se může objevit jako výsledek jak správné, tak i nesprávné práce. Může se stát číslem pět z čísla čtyři, ale také se jím může stát, aniž prošel číslem čtyři. V tomto případě není schopen se rozvíjet dál, stát se číslem šest a sedm. Aby mohl jít dál, musí znovu roztavit svou zkrystalizovanou podstatu, úmyslně ztratit své bytí ve vlastnostech člověka číslo pět. Toho je možno dosáhnout pouze hrozným utrpením. Naštěstí takovéto případy nesprávného rozvoje bývají velmi vzácné.

Člověk číslo čtyři je přechodný člověk neboli mezistádium. Člověk číslo čtyři jako takový se nerodí. Bývá buď produktem školní kultury, nebo ustavičné práce na sobě. Nemůže se ani takový narodit, ani se rozvinout náhodně. Člověk číslo čtyři již stojí na úrovni jiné, než je úroveň čísla jedna, dvě a tři. Má neměnnou podstatu, skládající se z jeho idejí, jeho hodnocení práce, má zjev-

nější projev vnitřní jednoty, uvědomělosti a vůle. Myšlenka vlastního rozvoje se pro něj stala důležitější než všechny ostatní zájmy. Jeho psychická centra se začala dostávat do rovnováhy. U něho jedno centrum nemůže mít nadvládu nad druhými, jak tomu bývá u lidí prvních tří kategorií. Už začíná poznávat sám sebe, začíná chápat, kam jde.

Lidé číslo jedna, dvě a tři patří prakticky do jedné úrovně a jsou to lidé, kteří tvoří lidstvo mechanické. Člověk číslo jedna je Člověk, u něhož se těžiště psychického života nachází v pohybovém centru. Tento člověk žije vědomím fyzického těla a pohybová a instinktivní funkce převládají nad emocionální a myšlenkovou. (Viz kapitolu Vědomí těla.)

Člověk číslo dvě je na stejné úrovni rozvoje, ale jeho vědomí má těžiště v emocionálním centru. Je to člověk, u něhož emocionální funkce mají převahu nad všemi ostatními, člověk citů a emocí.

Člověk číslo tři žije s převahou myšlenkové funkce. Je to člověk rozumu, který ke všemu přistupuje z hlediska teorií a rozumových úvah. V běžném životě potkáváme pouze tyto tři kategorie lidí.

Teď můžeme říci, že existuje vědění číslo jedna, které je založeno na napodobování či na instinktech, naučené, nacpané do člověka, sdělené mu dlouhým procvičováním. Člověk číslo jedna, je-li takový v plném smyslu tohoto slova, se všemu učí jako papoušek nebo opice.

Vědění člověka číslo dva - to jsou znalosti toho, co se mu líbí. A to, co se mu nelíbí, většinou nezná. Vždy a ve všem touží po něčem příjemném. Jestliže je to ale nemocný člověk, bude naopak znát pouze to, co je pro něho nepříjemné, co probouzí v něm strach, hrůzu a odpor.

Vědění člověka číslo tři je vědění, které je založené na subjektivně logickém myšlení, na slovech, na doslovném chápání. Je to vědění knihomola a scholastika.

Vědění člověka číslo čtyři je druh vědění, které se ve všem liší od předchozích. Je to vědění, které dostává od člověka číslo pět a ten zase od člověka číslo šest a sedm. Pochopitelně, že člověk číslo čtyři si osvojuje z tohoto vědění pouze to, co si může osvojit vzhledem ke svým silám a možnostem. Ale ve srovnání s člověkem číslo 1 - 3 se člověk číslo čtyři začal již osvobozovat od subjektivních elementů ve svém vědění, začal se pohybovat po cestě k objektivnímu vědění.

Vědění člověka číslo pět představují už celistvější znalosti, jež má jeho nedělitelné „Já“. A všechno jeho vědění patří tomuto „Já“. Nemůže mít jedno "já", které si bude přát něco, co nezná druhé „já“. To, co ví on, ví celá jeho bytost.

Vědění člověka číslo šest - to je nejvyšší možné vědění, jaké člověk vůbec může mít, ale ještě je možné je ztratit.

Vědění člověka číslo sedm - to jsou objektivní a zcela praktické znalosti všeho.

Stejně je tomu i s bytím každého ze sedmi kategorií lidí. Teď už je zcela jasné, proč vědění nemůže být vzdáleno bytí. Člověk číslo jedna, dvě nebo tři nepřijímá kvůli svému bytí vědění člověka číslo čtyři, pět a výše. I kdybyste mu dali cokoli, bude si to vysvětlovat po svém a bude snižovat každou myšlenku na úroveň, na níž je sám.

Tento systém dělení na sedm kategorií je možné použít na vše, co patří k člověku. Je umění číslo jedna, tj. umění člověka číslo jedna, epigonské a kopírující. Bohužel velmi mnoho filmů nosí pečeť epigonství a banálního kopírování každodenního života bez nejmenší potravy pro náš vlastní rozvoj.

Nebo to může být umění primitivní a smyslné, jako je hudba a tanec primitivních národů. Je umění číslo dva - sentimentální. Je umění číslo tři - intelektuální a vyumělkované. Musí existovat také umění číslo čtyři, pět atd.

Podobně spolu korespondují i různé druhy náboženství. Exis-

tuje náboženství člověka číslo jedna - náboženství obřadů, vnějších forem, obětování a ceremonií, vyznačující se vnější velkolepostí a leskem, či naopak chmurným, krutým a divokým charakterem. Jsou to také všechny formy fetišizmu, ať už se jmenují jakkoli. Je to mechanická připoutanost k rituálům, obřadům, svátkům, jejich přísné dodržování bez hlubšího proniknutí do toho, co se za nimi skrývá.

Je náboženství člověka číslo dvě: je to náboženství víry, lásky, uctívání, impulzu, entuziazmu, které se velmi brzy mění v náboženství pronásledování, utlačování, vyhlazování „kacířů“ a „pohanů“.

Náboženství člověka číslo tři - to je intelektuální, teoretické náboženství důkazů a argumentů založených na logických výkladech, úvahách a vysvětlování. Prostě člověk se snaží logicky pochopit to, co rozumem postihnout není možné.

Náboženství číslo jedna, dvě a tři jsou jediná náboženství, která známe. Všechna známá náboženství a sekty patří do jedné z těchto tří kategorií. Jaké je náboženství člověka 4,5 nebo 6 - to nevíme a nemůžeme to vědět, pokud zůstáváme ve svém nynějším stavu bytí.

Když si místo náboženství vůbec vezmeme křesťanství, pak se opět ukazuje, že existuje křesťanství číslo jedna, což je pohanství v křesťanském rouchu. Křesťanství číslo dva je emocionální náboženství, někdy velmi čisté, ale postrádající sílu, někdy plné krveprolití a hrůz, náboženství vedoucí k inkvizici, fanatizmu a náboženským válkám. Křesťanství číslo tři, jehož příkladem jsou nejrůznější podoby protestantizmu, je založeno na dialektice, důkazech, teoriích atd. Pak existuje křesťanství číslo 4,5, o němž lidé číslo 1,2,3 nemají žádnou představu.

Ve skutečnosti je křesťanství číslo 1,2,3 pouze vnější napodobování. Jen člověk číslo čtyři se snaží stát se křesťanem a pouze člověk číslo pět může být skutečným křesťanem. Protože být křesťanem znamená mít bytí křesťana, tj. žít podle příkazů Krista. A

lidé prvních tří kategorií nejsou schopni žít podle těchto příkazů, protože všechno se s nimi jen „stává“. Každá náhodná událost zmítá jimi ze strany na stranu. Nepatří sobě, a proto se nemohou odvážit stát se skutečnými křesťany a zůstat jimi.

Lidé zapomněli prostou pravdu, že Bůh je všechno a všude. A proto přidělili Bohu určitá místa, kde cítí živý a bezprostřední kontakt s Bohem. Je to kostel, chrám, hřbitov, svaté místo poutníků. Jinými slovy - člověk vchází do kostela a narůstají mu křídla - prostě je z něj anděl. Jakmile však vyjde z kostela, křídla mizí a narůstají mu rohy. A člověk okamžitě zapomene, že na ulici, v trolejbusu, v pracovním kolektivu, v rodině, v hospodě - tam je také Bůh. Pravé křesťanství nespočívá ve správné víře, ale ve správných skutcích. Kdyby každý člověk, který se považuje za křesťana, porovnával každé své slovo, myšlenku, skutek s Kristovými příkazy, pak na zemi by už byl dávno ráj.

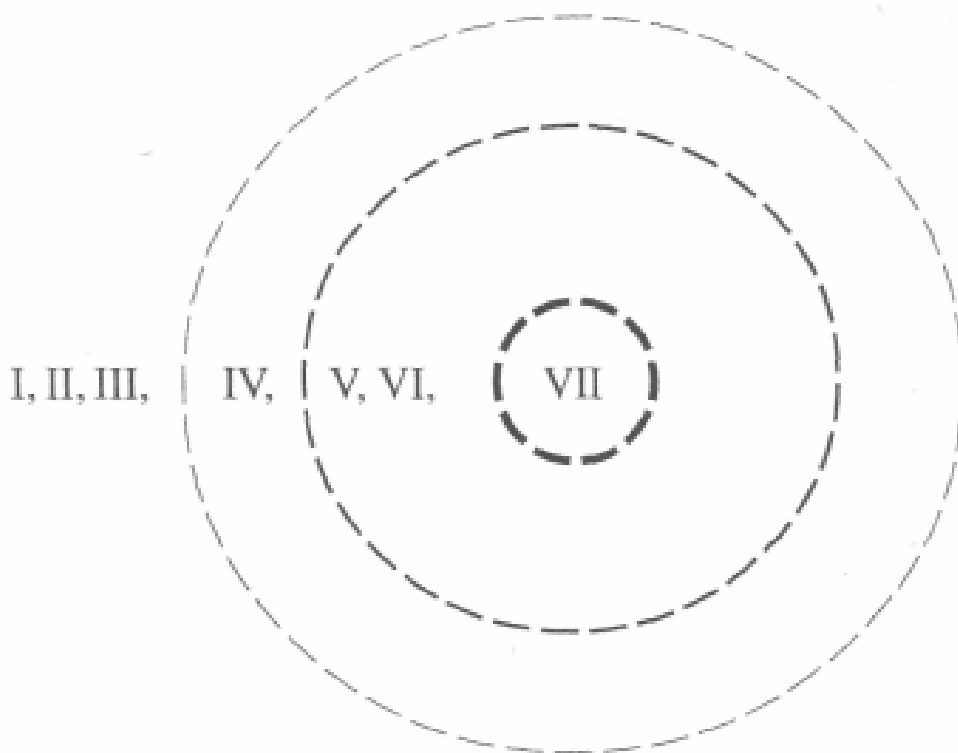
I vědu, filozofii, všechny projevy života a činnosti člověka je stejně tak možné rozdělit do sedmi kategorií. Ale běžný jazyk, jímž lidé mluví, zdaleka nejde takto rozdělit, a proto je pro lidi tak obtížné si vzájemně porozumět.

Na základě toho vznikla velmi rozšířená, ale klamná myšlenka o tom, že chápání může být různé, že lidé mohou a tím mají i právo chápat jednu a tutéž věc různě nebo po svém. Z hlediska námi zkoumaného systému je to nesprávné. Chápání nemůže být různé. Pochopení může být jen jedno, vše ostatní je nepochopení nebo nedokonalé pochopení. Lidé se však často domnívají, že chápou věci různě, a proto vznikají nesrovnalosti. Je to spojeno s tím, že náš jazyk vylučuje pojem relativnosti a každý člověk chce za svými názory udělat tečku. To zaprvé, a za druhé, jak jsme již řekli, věci mohou být takové či onaké, to záleží na kategorii člověka, z jehož hlediska jsou přijímány či podle něhož jsou chápány.

Ve skutečnosti ve světě nejsou rozpory, existují jenom dodatky. Pochopení znamená pochopení části v jejím vztahu k celku. Ale idea celku může se u lidí lišit v souladu s jejich bytím a po-

znáním. Tady vidíme, proč je tak důležitý systém. Neboť když pochopíme systém, snadněji pochopíme všechno ostatní.

Avšak pokud hovoříme o běžné úrovni, bez jakékoliv představy o škole či systému vlastního rozvoje, pak je zde na místě přiznat, že pochopení je tolik, kolik je lidí. Každý z nás všechno chápe po svém a podle té či oné úrovně svého zmechanizování. Ale to vše je subjektivní chápání. Cesta k objektivnímu chápání vede přes systém škol a změnu bytí. Aby to bylo srozumitelnější, vrátíme se k rozdělení člověka na sedm kategorií. Je velký rozdíl mezi lidmi číslo 1,2,3 na jedné straně a lidmi vyšších kategorií na straně druhé. Skutečný rozdíl je dokonce větší, než si ho můžeme představit. Z tohoto hlediska můžeme život všech lidí hypoteticky rozdělit na několik soustředných kružnic.



Do vnitřního kruhu patří lidé 5,6,7, do vnějšího kruhu lidé 1,2,3. Lidé číslo 4 stojí na prahu vnitřního kruhu. Vnější kruh, ve kterém žijeme, má několik názvů. Je to mechanický kruh, protože v něm všechno probíhá mechanicky a lidé, kteří v něm žijí, jsou spící stroje. Jiný název je kruh zmatení jazyků, protože lidé, kteří

žijí v tomto kruhu, hovoří různými jazyky a jen velmi vzácně si rozumí. Díky tomuto jednoduchému schématu máme možnost podívat se na problematiku chápání ještě z jiné stránky. Pravé pochopení patří vnitřnímu kruhu lidstva a vůbec nepatří nám. Jakmile si my, lidé vnějšího kruhu, uvědomíme své vzájemné NEpochopení, musíme se snažit proniknout do vnitřního kruhu, neboť pochopení mezi lidmi je možné pouze tam. Ale toto proniknutí vyžaduje od člověka dlouhou a vytrvalou práci.

Musí být jasné, že když jsme za hranicemi vnitřní řeči, můžeme poznat jen základy této řeči. Ale dokonce i tyto elementární znalosti nám pomohou navzájem se pochopit lépe, než tomu bylo dříve. Zeptáte-li se, jak to můžeme dokázat, odpovíme: pouze dalším sebezpozorováním a sebezpoznáním. Když zjistíte, že při studiu systému vědění, který jsme zde navrhli, jste začali chápat sebe, okolní svět a jiné lidi nebo některé knihy či myšlenky lépe, než jste je chápali dřív, a zvláště když objevíte určitá fakta, ukazující na to, že se formuje nové chápání, pak to bude alespoň náznak důkazu, když už ne samotný důkaz.

Naše chápání, stejně jako naše vědomí, nejsou vždy na stejné úrovni. Znamená to, že v jedné chvíli chápeme více, v jiné méně. Když zpozorujeme u sebe tyto rozdíly v chápání, jsme schopni si uvědomit existenci možností: 1. zachování nových, vyšších úrovní chápání, 2. překonání těchto rozdílů. Nestačí však jen teoretické studium. Musíme pracovat na svém bytí a na jeho změně.

Zeptáme-li se sami sebe, co znamená chápat nebo nechápat člověka, co znamená ztotožnit se s ním nebo neztotožnit, musíme nejprve zauvažovat, zda s ním můžeme hovořit jeho řečí. To znamená, jestli máme takový objem vědomostí a jestli žijeme takovým bytím jako on. Když ano, pak z toho vyplývá zásada, podle které nemůžeme chápat a přitom nesouhlasit. Jinými slovy, jestliže člověka chápeme, souhlasíme s ním. V běžné besedě velmi často slyšíme: „Chápu ho, ale souhlasit s ním nemohu.“ Z hlediska námi zkoumaného systému to není možné. Jestliže chápeme jiného člověka, pak s ním souhlasíme. Jestliže nesouhlasíme, pak

nechápeme. Tuto myšlenku je obtížné přijmout, to znamená, že je obtížné ji pochopit. Další zásada týkající se pochopení druhého člověka může znít takto: „Můžeme pochopit druhého člověka přesně natolik, nakolik jsme pochopili sebe, a pouze na úrovni našeho vlastního bytí.“ Ve skutečnosti, abychom se setkali s člověkem na vyšším stupni rozvoje a pochopili ho, je nutné pracovat na změně svého vlastního bytí.

A poslední věc. Člověk se stává dospělým tehdy, když přestává uvažovat a mluvit a začíná konat. Jinak je to infantilní dospělý. Mnozí do dnešního dne přečetli velké množství zajímavých ezoterických, mystických a duchovních knih. Našli tam mnoho krásných myšlenek, které změnily jejich náhled na život. Ale samotný jejich život, jejich bytí se tímto prakticky nezměnily, nebo se změnily, ale velmi málo. Máme dostatek informací a vědomostí, abychom změnili své bytí. Není nutné shromažďovat víc, všechno už je. Čoho se nám nedostává je pochopení.

Jestliže člověk nechápe, pak nekoná, nebo - co je horšího - koná bez pochopení. Poznání čistě rozumové, nepodepřené vlastními zkušenostmi, přivádí k rozumovým spekulacím, neplodným úvahám, k vytváření spekulativních teorií založených často na nesprávně pochopené informaci. Z druhé strany pak praxe bez patřičné teoretické průpravy a všestranné informovanosti může přivést k nežádoucím následkům.

ČLOVĚK SPÍCÍ aneb PODIVNÝ KOČÁR



Existuje jedno východní srovnání člověka s kočárem. Člověk je složitá bytost, která se skládá ze čtyř částí, navzájem pevně spojených. Ty mohou být spojeny špatně, ale mohou také vůbec ne být spojeny. Kočár je spojen s koněm oji, kůň s kočím opratěmi a kočí s pánem hlasem pána. A tak existují tři druhy spojení mezi čtyřmi částmi tohoto složitého zařízení. Když jedno ze spojení pracuje špatně, pak ani celé zařízení není schopné fungovat jako jeden celek. Proto spojení nejsou o nic méně důležitá než části. Když pracujeme na sobě, pracujeme současně jak na částech, tak i na spojeních.

Tato práce se však odlišuje. Především musíme dát do pořádku kočího . - to je náš mozek. Kočí musí rozumět pánovi, nesmí spát, musí umět ovládat koně, mít v pořádku kočár. Koně - to jsou naše emoce a kočár naše tělo. Mозek se musí naučit ovládat emoce. Emoce vždy vlečou tělo za sebou. Znovu vás však upozorňuji, že práce s částmi (mozek, emoce, tělo) je něco jiného než práce na spojeních mezi částmi. Někdy se stává, že části jsou v pořádku, ale spojení mezi nimi jsou nedokonalá nebo nefungují. Stejně tak v

případě porouchaných částí nebude kočár pracovat normálně a bude závislý na náhodě.

A teď to nejdůležitější - tento kočár má svého Pána, ale ten spí hlubokým spánkem.

VAŠE „JÁ“ SPÍ

Když spíte v posteli, spolu s vámi spí vaše tělo, ospalé jsou vaše myšlenky a jen těžko se hýbou vaše city. Ráno se neprobouzíte vy - to se probouzí a začíná pohybovat vaše tělo, rychle přibíhají vaše myšlenky a intenzívně bzučí a strkají do sebe vaše city a přání, ale vy spíte dál.

Vidíte, znáte a uvědomujete si své myšlenky? Máte myšlenky, názory atd., ale vás není, abyste je mohli vidět. Máte pocity (urážky, obavy, přání), ale chybíte vy, kdo by je mohl pozorovat. Máte tělo (unavené a sevřené), které pozorujete jen tehdy, když se rozbíjí a vysílá k vám signály bolesti.

Majitel kočáru spí, ale nenudí se, protože se baví příjemnými sny. Rád sní o tom, že je svobodný, energický, zodpovědný a silný člověk. Jede si jako pán a moudře řídí svůj kočár. To však je jen sen - a zatím kočár, ponechaný svému osudu, uhání s ním životem.

S vámi uhání...

Ale kdo tedy řídí tento prapodivný kočár? Někdy jsou to nej-různější osoby, které si říkají: Významní nebo Blízci lidé, Autority, Morálka, Moc. Nevěnují pozornost spícímu Pánovi, lstí či silou zaujmají místo kočího - Rozumu a posílají kočár každý svým směrem.

Častěji však kočár neřídí nikdo. V tom případě jede kočár tam, kam ho táhnou Přání-koně, zadržovaná Tělem-vozem, a to vše je doprovázeno pokřikem Rozumu-kočího, který na nic nemá vliv.

Tento podivný kočár se spícím a nezodpovědným pánem - to je obyčejný, zmechanizovaný člověk. Zmechanizovaný člověk je člověk spící.

Takový člověk není zodpovědný ani za své myšlenky, ani za své emoce a pocity, ani za své tělo, vždyť o jaké zodpovědnosti se tady dá hovořit? Ovládá nás kdokoliv a cokoliv, jen my sami ne!

Jsme stroj a máme zodpovědnost, jež není větší, než zodpovědnost automobilu či počítače. Stroje se nelze ptát, protože o ničem nerozhoduje. Je dobrý, pokud má zákaz být zlý.

Je zlý, když mu chybí síla být dobrý. Mechanicky se hněváme a radujeme se, urážíme se a triumfujeme, trpíme a zamilováváme se. A to nepodléhá mravnímu hodnocení - stroj přece nemůže být mravní, protože nemá svobodu.

Zdalipak takový spící člověk má Svou vůli, Svá přání a rozhodnutí? Nemá. „Jeho“ přání a rozhodnutí je jen výslednicí sil okolo něho. Přání se bijí mezi sebou, rozum se bije s přáním, tělo se bije s rozumem... - a to, co je výsledkem toho všeho, to pak nazýváme svou Vůli. A tím říkáme nepravdu. O Vůli můžeme hovořit pouze tehdy, když existuje pán, který nespí.

Pán se objevuje tehdy, když se člověk probouzí. Ale ani to nestačí, abychom začali řídit svůj kočár. Začněme tím, že Pána neposlouchá Kočí. Kdo si myslí, že na nás závisí naše myšlení, naše vědomí? Nemůžeme nemyslet. Umíme však myslet jen po svém, neumíme myslet podle jiných vzorů, byť nádherných. Znáte někoho, kdo může podle vlastního rozhodnutí začít myslet konstruktivně, pozitivně, zodpovědně?

Kočí nejen že nerozumí řeči Pána, on však ani nemůže řídit koně. Do jaké míry se naše emoce a přání podrobují našemu rozumu? A koně tohoto kočáru nezvládají vůz. Vůz-tělo kromě toho, že se často láme, má tolik požadavků, že není jasné, kdo tady na kom jezdí. Kdo z vás zkoušel dohadovat se s tělem, když chtělo spát, jíst nebo pít?

A teď si představte, kolik takových neřízených, ospalých a občas i agresivních kočárů jezdí mezi námi. Ke kolika fyzickým, emocionálním a psychickým haváriím dochází každý den mezi

našimi kočáry? Zkuste spícímu nebo opilému řidiči, který vjel do protisměru, vykládat něco o pravidlech silničního provozu nebo o morální zodpovědnosti. To však není důvod k zoufalství, ale příležitost k naději. Vždyť je to pokrok: Pán se probudil a začíná vidět!

ROZDĚLENÍ ZNALOSTÍ



Jestliže se dochovalo prastaré vědění, jestli vůbec existuje vědění, jež se odlišuje od naší vědy, filozofie, či jestli ji dokonce předčí, proč je potom tak pečlivě skryté, proč není společným majetkem? Proč lidé, jež disponují tímto věděním, si nepřejí, aby se stalo součástí společného proudu života za lepší, úspěšnější boj se zlem a nevědomostí?

Pravděpodobně si takovou otázku klade každý člověk, který se poprvé seznámil s myšlenkami ezoteriky.

Na to jsou dvě odpovědi. Zaprvé - toto vědění není skryto, za druhé - toto vědění již samotnou svou podstatou se nemůže stát společným majetkem všech. Vědění je mnohem dostupnější pro ty, kteří jsou schopni si je osvojit, ale svízel je v tom, že lidé o vědění buď nestojí, nebo je nejsou schopni přijmout.

Především je třeba, abychom pochopili, proč vědění nemůže patřit všem, ba nemůže patřit ani mnohým. Takový je zákon. My prostě nevíme, že vědění, stejně jako všechno ostatní na tomto světě, je materiální. Znamená to, že má všechny charakteristické rysy materiálnosti. Jedním z hlavních příznaků hmoty je to, že má vždy hranici, t.zn., že množství hmoty v daném místě a za daných podmínek je omezeno. Dokonce písek pouště a mořská voda před-

stavují určité, neměnné množství materiálních částic. Takže je-li vědění materiální, znamená to, že v daném místě a v daném čase existuje určité jeho množství. Můžeme říci, že v určitém časovém období, řekněme v průběhu staletí, má lidstvo k dispozici určité množství znalostí. Ale dokonce z obyčejného pozorování je nám známo, že hmota vědění má zcela rozdílné vlastnosti podle toho, bere-li se v malém nebo velkém množství. Vědění přijaté ve velkém množství v daném místě jedním člověkem dává pozoruhodné výsledky. Ale přijaté v malém množství, t.zn. každým člověkem z velkého počtu lidí, buď vůbec nepřinese žádné výsledky, nebo proti očekávání může přinést záporné výsledky. Když se určité množství vědění rozdělí mezi milióny lidí, každý jedinec dostane velmi málo a toto nepatrné množství vědění nic nezmění ani v jeho životě, ani v jeho chápání věcí. I kdyby nevíme kolik lidí získalo toto nepatrné množství vědění, v jejich životě se nic nezmění, nanejvýš mohou mít život těžší.

Ale když je naopak velké množství vědění zkoncentrováno v malém množství lidí, pak přinese velmi pozoruhodné výsledky. Z tohoto hlediska je mnohem výhodnější, aby vědění bylo zachováno úzkým kroužkem lidí a nebylo rozptylováno mezi masami.

Vezmeme-li si např. určité množství zlata a rozhodneme se pozlatit mnoho předmětů, musíme nutně vědět, jaké množství předmětů můžeme pokrýt tímto zlatem. Jestliže se pokusíme pozlatit velké množství, předměty se pokryjí zlatem nerovnoměrně a budou vypadat mnohem hůř než ty, které vůbec nebyly pozlaceny. Ve skutečnosti při tom jednoduše naše zlato ztratíme.

Rozdělení vědění je založeno přesně na stejném principu. Když se vědění poskytuje všem, nikdo nic nezískává. Jestliže je však uchováno malým počtem lidí, každému se dostane tolik, že jej bude dost nejenom pro jeho zachování, ale i pro jeho rozmnožení.

Na první pohled je tato teorie nespravedlivá, neboť postavení těch, komu je vědění odepřeno, aby jiní mohli dostat jeho větší

část, je velmi žalostné a nezasloužené. Avšak ve skutečnosti je situace zcela jiná a v rozdělení vědění není ani té nejmenší nespravedlnosti.

Ve skutečnosti velké množství lidí nechce žádné vědění. Tito lidé se zříkají svého podílu a neberou ani tu jeho část, která na ně připadla při celkovém jeho rozdělování pro potřeby každodenního života. Je to patrné zejména v dobách masového šílenství, jako jsou války, revoluce a podobné věci, kdy lidé ztrácejí i tu poslední kapičku zdravého rozumu a mění se v dokonalé roboty, které se masově oddávají naprostému zničení, ztrácejíce dokonce i pud sebezáchovy. V důsledku toho zůstává ohromné množství vědění tak říkajíc nevyzvednuto a může být rozděleno mezi ty, kdo si uvědomují jeho hodnotu.

Není v tom nic nespravedlivého, protože ti, komu se dostává vědění, si nepřisvojují nic cizího, neberou nic druhým. Berou si jen to, co jiní odvrhli jako neúčinné, co stejně bude ztraceno, když si to oni nevezmou.

Shromažďování vědění a jeho uchovávání, jak to činí někteří lidé, je vyvoláno okolností, že jiní lidé toto vědění odvrhují.

V životě lidstva bývají období, kdy masy lidí začínají nenapravitelně ničit a rozbíjet vše to, co bylo vytvořeno tisíciletím kultury. Tato období obecně spadají do počátku úpadku kultury a civilizace. Takováto období masového šílenství, často spadajícího vjedno s geologickými katastrofami, se změnami podnebí a s podobnými jevy planetárního charakteru, uvolňují velké množství vědění. To zase vyvolává nutnost shromažďovat vědění, které by bylo jinak ztraceno. A tak shromažďování roztroušených útržků vědění často spadá do období počátku rozpadu a ničení kultur a civilizací.

Většina lidí si nepřaje vědění a nesnaží se ho dosáhnout a jejich vůdcové se ve vlastním zájmu snaží zesílit strach lidí před vším novým, nepochopitelným a neznámým. Otročtví, v němž lidstvo žije, je založeno na tomto strachu. Těžko si můžeme předsta-

vit celou hrůzu podobného otroctví. Nechápeme, co lidé ztrácejí. Ale abychom pochopili příčinu tohoto otroctví, stačí vidět, jak lidé žijí, co je cílem jejich existence, co je předmětem jejich přání, vášní a snažení, po čem touží, o čem hovoří, čemu slouží a co uctívají. Zapřemýšlejme si o tom, za co dnešní kulturní lidé utrácejí peníze, když ponecháme stranou válku. Popřemýšlejme si o tom, co si vyžaduje nejvyšší výdaje, kde se shromažďuje největší množství lidí. Když alespoň na okamžik zapřemýšlíme nad touto otázkou, bude nám jasné, že lidstvo ve svém současném stavu, s těmi zájmy, pro které žije, nemůže očekávat nic většího než to, co má. Jinak tomu ani nemůže být. Bude-li vědění rozděleno mezi všemi, každý dostane tak málo, že zůstane stejným hlupákem, jakým byl. Avšak díky skutečnosti, že vědění chce získat jen málo lidí, ti, co si vědění berou, je dostávají, a získávají tak možnost stát se rozumnějšími. Všichni nemohou být rozumní, dokonce i kdyby to chtěli. A kdyby se skutečně stali rozumnými, věci by to nepomohlo. Existuje obecná rovnováha, kterou nelze porušit.

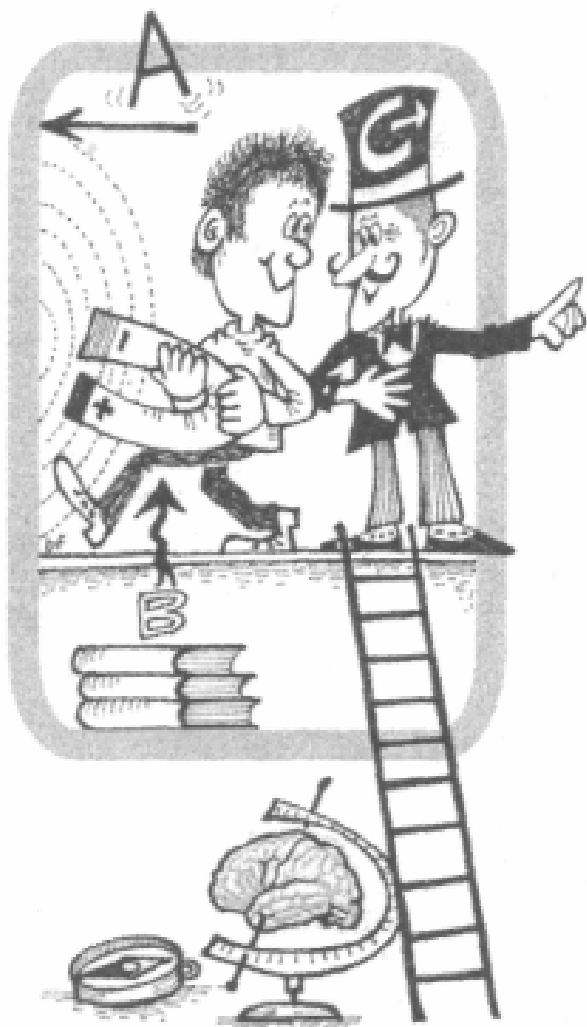
To je jeden aspekt. Druhý, jak jsme již řekli, spočívá v tom, že nikdo nic neutajuje. Tady není žádného tajemství. Získávání nebo předávání skutečného poznání si však vyžaduje obrovského úsilí a velké práce jak ze strany toho, kdo dostává, tak i ze strany toho, kdo dává. A ti, kdo mají vědomosti, dělají všechno, co mohou, aby své vědomosti předali a sdělili je co možná největšímu počtu lidí, aby jim usnadnili přiblížení k vědění i jejich přípravu pro pochopení pravdy. Nikomu však nelze předávat vědění násilím, ale jak jsme již říkali, nezaujaté posouzení života průměrného člověka, znalost toho, co vyplňuje jeho den, znalost věcí, které ho zajímají, to všechno okamžitě ukáže, jsme-li oprávněni obviňovat ty, kdo zvládli vědění, z toho, že je skrývají, že je nechtějí předávat lidem, nechtějí učit druhé tomu, co sami znají. Když se člověk s touto skutečností střetne tváří v tvář a když několikrát dostane do nosu za to, že chtěl lidem rozdávat vědění, rychle pochopí, co znamená rčení: neházejte perly sviním.

Kdo chce získat vědění, musí sám jako první vyvinout úsilí,

aby našel jeho pramen a přiblížil se k němu, využívaje pomoci a poučení, jež jsou poskytovány všem, ale lidé tento pramen zpravidla nechtějí vidět a uznávat. Vědění nemůže přijít k lidem samo o sobě, když sami neprojeví snahu. Lidé to velmi dobře chápou, když jde o běžné vědění, ale v případě velkého vědění, připouští-li vůbec jeho existenci, očekávají raději něco zcela jiného. Každý dobře ví, že k tomu, aby se naučil čínštinu, potřebuje několik let usilovné práce, k zvládnutí základů medicíny je třeba šest, sedm let, pro studium hudby či malířství několikrát víc. Člověk získává vědění pouze s pomocí těch, kdo je mají - to je třeba pochopit hned na začátku. Je třeba se učit u toho, kdo umí.

Velmi často také můžeme pozorovat, že pro mnohé lidi uspokojení jejich zvědavosti znamená konec jejich poznávání.

KDE JE ZAČÁTEK CESTY?



Hlavní potíží, která nám brání pochopit myšlenku cesty, spočívá v jedné okolnosti: lidé si obvykle myslí, že cesta začíná na stejné úrovni, na jaké probíhá každodenní život. Není tomu tak.

Cesta začíná na podstatně vyšší úrovni. Pokusíme se to vysvětlit.

Žijeme pod vládou zákona náhody a dvou druhů vlivů - A a B. Vlivy prvního typu jsou, jak jsme již řekli dříve, vlivy, které vytvořil sám život. Takové jsou vlivy rasy, národnosti, země, podnebí, rodiny, výchovy, společnosti, povolání, zvyků a obyčejů, bohatství a

chudobysoucasných idejí, zdraví atd. K vlivům druhého typu patří vlivy vzniklé mimo tento život, vlivy vnitřního kruhu, ezoterické vlivy, jež vznikly působením jiných zákonů, třebaže na Zemi. Liší se od předchozích tím, že svým původem patří k uvědomělým. To znamená, že jsou vytvořeny vědomě, uvědomělými lidmi, za určitým cílem. Vlivy podobného typu mají obvykle formu náboženského učení, filozofických systémů a doktrín, uměleckých děl a pod.

Jsou uváděny do života s určitým cílem a mísí se s vlivy typu

A. Je třeba si však pamatovat, že vlivy typu B jsou uvědomělé jen svým původem. Jakmile se ocitnou ve víru života, dostávají se pod vliv obecného zákona náhody a začínají působit mechanicky, t.zn. mohou zapůsobit na nějakého určitého člověka, ale mohou také nezapůsobit, mohou se dostat k němu, ale mohou se i nedostat. Při svém přenášení a objasňování se podrobují změnám a deformacím, a jako kdyby se do těchto vlivů nořily, mění se na vlivy prvního typu.

Jestliže se nad tím zamyslíme, zjistíme, že snadno odlišíme vlivy vytvořené v životě od vlivů, jejichž původ se nachází za jeho hranicemi. Vypočítat tyto vlivy, sestavit katalog těch i oněch není možné a ani to není nutné. Prostě je třeba to pochopit a všechno závisí na tomto pochopení. Hovoříme o začátku cesty. Začátek cesty závisí na pochopení nebo na schopnosti rozlišení mezi oběma druhy vlivů. Ovšemže jejich přidělování není stejné. Jednomu člověku se dostává více vlivů typu B, jinému méně, třetí je od nich skoro izolován. Ani nápomoci tomu nemůžeme. Potíž je v tom, oddělit od sebe oba druhy vlivů. Jestliže je neoddelujeme od sebe, když je pocítujeme, jestliže nevidíme nebo necítíme mezi nimi rozdíl, budou na nás působit současně, což znamená, že budou působit stejně, na stejné úrovni a dají stejné výsledky. Ale když činíme mezi přijímanými vlivy rozdíl a když je klademe na různé strany, pak je postupně budeme stále snadněji rozlišovat a za nějakou dobu už je přestaneme směšovat.

Výsledky vlivů typu B, jejichž zdroj se nachází za hranicemi života, se seskupují v jeden celek. Pamatujeme si je a pocítujeme je. Neuvědomujeme si zcela co, jak a proč. Když si to ale uvědomujeme, pak si ze začátku všechno vysvětlujeme nesprávně. Ale o to nejde. Jde o to, že výsledky těchto vlivů, jak již bylo řečeno dříve, vytvářejí v nás po nějaké době jakési magnetické centrum, které začíná k sobě přitahovat podobné vlivy a takovýmto způsobem roste. Když magnetické centrum je dostatečně napájeno, když se neseťkává se silným odporem jiných stránek osobnosti člověka, nacházejících se pod vlivem typu A, ovlivňuje orientaci člo-

věka, nutí ho udělat obrat v životě a dokonce pohybovat se v opačném směru. Když se magnetické centrum rozvine a dosáhne značné síly, pochopíme již podstatu této cesty a začneme ji hledat. Hledání cesty může trvat mnoho let a k ničemu nás nemusí přivést. Záleží to na podmínkách, okolnostech, na síle magnetického centra, na síle odporu jiných částí naší bytosti, jež nejsou zainteresovány na tomto hledání a mohou nás odvést právě v tu chvíli, kdy se objevila možnost najít cestu.

Když magnetické centrum pracuje správně, když člověk skutečně hledá, nemusí hledat aktivně, stačí, když správně cítí, může potkat člověka, který zná cestu a je spojen bezprostředně nebo ještě přes někoho s centrem existujícím za hranicemi zákona náhody, kde mají svůj původ myšlenky, jež vytvořily magnetické centrum.

Ted' si představme, že člověk hledající cestu potkal člověka, který cestu zná a který je ochoten mu pomoci. Vliv člověka znalého na člověka-hledače se uskutečňuje přes magnetické centrum. A právě tehdy, v tomto okamžiku se hledající člověk osvobozuje od zákona náhody. Především toto je třeba pochopit. Vliv člověka, který zná cestu, na člověka, který ji hledá, je vliv zvláštního druhu. Je to vliv C. Liší se od prvních dvou tím, že je to za prvé vliv přímý, za druhé je uvědomělý. Vlivy druhého typu, tj. B, které vytvářejí magnetické centrum, jsou uvědomělé svým původem, avšak později zapadají do víru života a když se smíchají s vlivy typu A, podrobují se vlivu zákona náhody. Vlivy typu C se nikdy nemohou dostat pod vládu zákona náhody, jsou mimo dosah tohoto zákona, a proto jejich působení je také mimo jeho dosah. Vlivy B se šíří přes knihy, filozofické systémy a rituály. Vlivy C se šíří bezprostředně od jednoho člověka k druhému ústním podáním.

Tomu okamžiku, kdy člověk hledající cestu se setkává s člověkem znajícím cestu, budeme říkat „první příčka“. A touto první příčkou začíná náš „žebříček“. Ten má své místo mezi životem a

cestou. Člověk může vstoupit na cestu až tehdy, vystoupá-li po žebříčku. Stoupáme po žebříčku, vynakládající své vlastní úsilí a pomoc učitelovu. Cesta začíná tam, kde končí žebříček, tj. za poslední jeho příčkou, na úrovni mnohem vyšší, než je běžná úroveň života.

Tady vidíte, proč na otázku, kde je počátek cesty, nemůžeme odpovědět. Cesta začíná něčím, co naprosto nepatří ke každodennímu životu obyčejného člověka, a proto stanovit bod, kde začíná, je velmi obtížné. Říká se někdy, že člověk stoupající po žebříčku není o ničem přesvědčen a může pochybovat o všem: o vlastní síle, o správnosti své volby, o učiteli, o jeho vědomostech a síle, a jeho úspěchy bývají velmi nestálé. Dokonce když vystoupá po žebříčku dost vysoko, může v kteroukoliv chvíli spadnout a bude muset začínat vše od samého začátku. Ale když překročil poslední příčku a vstoupil na cestu, všechno se mění. Mizí všechny pochybnosti, v mnoha směrech navždy získává nezávislost a ví, kam jde a proč. Zpravidla již nemůže tak lehce ztratit plody své práce, nedostane se znovu do područí každodenního života. Dokonce když opustí cestu, nedokáže se vrátit tam, odkud začal svůj pohyb.

JAK POHLÍŽET NA OSOBNOST



Co považujeme za své běžné „já“? Zpravidla především své tělo, své myšlenky a své prožitky. Mnozí sem začleňují i milované osoby, své blízké a přátele. Leckdo je ochoten ke svému "já" přiřadit i práci, na kterou je zvyklý, svůj dům, dokonce i svou oblíbenou košili, ze které nikdy nevyleze.

Takovéto široké „já“ nás nutí k zamyšlení. Je to ono, kdo se expanzivně zmocňuje všeho kolem, nebo jeho se zmocňují všichni, komu se zachce?

Obklopuje nás mnohé, s čímž jsme si zvykli

ztotožňovat své „já“, ale to mnohé - to ještě nejsme my. Naše „já“ se s mnohým prostě slepilo.

VY - TO NENÍ VÁŠ ROZUM ANI VAŠE MYŠLENKY.

Vaše myšlenky jsou produktem té konkrétní kultury, ve které vás napadlo se narodit. V jiné kultuře by do vás nahustili jiné myšlenky. Myšlenky vám mohou pomáhat, mohou vám překážet, mohou chybět, mohou vás tlačit dolů, ale je zřejmé, že myšlenky - to nejste vy.

VY - TO NEJSOU VAŠE EMOCE, PŘÁNÍ A POCITY.

Je zřejmé, že pro velmi mnoho lidí neexistuje rozdíl mezi "já" a prožitky. Když se dospělý člověk připodobňuje k dítěti a pluje ve svých pocitech, s nimiž sám sebe ztotožňuje, je s nimi zajedno. Vzpomeňte si, jak často a jak snadno a jednoduše se ztotožňujeme s náladou, s pocity a emocemi, které se na nás nahrnuly. A právě v těchto chvílích nejsme schopni být adekvátní ve vztahu k jiným lidem a situacím.

Přestat se ztotožňovat se svými prožitky - to je základ každé seberegulace. Nejjednodušší a nejefektivnější způsob, jak zavést pořádek do svých prožitků a pocitů je - jednoduše je pozorovat. Již jsme o tom psali. Naše "já" se prostě stáhne do ústraní a pozoruje, jak kypí láska, vzdouvá se hněv, cuká se ješitnost, pláče hoře, vře křivda a naříká stesk. Kdo už to pozoroval, ten ví, že podívaná je to velezajímavá. Někdy se zdá, že prožitky se zklidňují prostě proto, že se cítí trapně před klidným a hlubokým pohledem „já“. Když naše „já“ odejde od takových nevyvážených společníků, bude čisté a svobodné. Když je „já“ zapojeno do hry prožitků, napájí je svou energií, ale když s nimi přerušuje společné hry -přívod energie se přerušuje a prožitky se zklidňují.

Není třeba říkat, že cesty našeho „já“ se s touto nebezpečnou společností rozcházejí. Tato společnost nás totiž může přivést jen k problémům, rozvodům, do nemocnice nebo na hřbitov. Každý si své společníky v životě vybírá sám. Avšak když se prožitky zdokonalují, když dospívají a moudří, tu k nim znovu přichází "já". Může se s nimi ztotožnit a rozpustit se v nich, ale bude to rozhodnutí našeho „já“, které se rozhodlo darovat se Jiným. Protože prožitky - to je něco Jiného.

A poslední věc. Ovšemže VY - TO NENÍ VAŠE TĚLO. Například můžete mít podle místního standardu nepěkné tělo, ale nádhernou duši. Slabé „já“ se spojuje se silným nebo krásným tělem téměř stejně často, jak je tomu i v opačném případě. Každý však souhlasí, že vaše tělo může pomáhat vašemu „já“ a může mu i překážet. Vaše „já“ se může přátelit s vaším tělem nebo může být

s ním v nepřátelství. V každém případě však ztotožňovat se se svým tělem je poněkud divné. Druhou otázkou je, kdo je z vás silnější. Kdo z vás je pánem? Válčíte s tělem. Ale samotný fakt boje, byť i boje prohraného, ukazuje na samostatnost a suverénnost obou stran.

Tady jsou naše hlavní tři NE - JÁ: Rozum, Pocity a Tělo. Dejme je dohromady: Tělo + Rozum + Pocity a dostaneme to, co je nejčastěji s úctou nazýváno Lidskou Osobností - psáno velkými písmeny. Souhrn tří NE - JÁ dává osobnost. Všechno je správné, protože

VAŠE OSOBNOST - TO NEJSTE VY.

Vaše osobnost - to je hlavní a unikátní nástroj vašeho pravého Já. To je to, s jejíž pomocí procházíte životem. Ale vaše osobnost - to nejste vy.

Je pochopitelně velmi důležité naladit správný vztah mezi Sebou a svou Osobností. Je opravdu rozumné ji mít rád a starat se o ni, ale je dost hloupé považovat ji za svou Svatyni a třást se před každým jejím vrtochem. Někdy se nám chce dát jí svobodu - ať si žije sama, jak umí. Ale jestliže je špatně vychována, a tak tomu bývá téměř vždy, velice živě organizuje výboje a zbavuje nás svobody. Proto je lépe ji víceméně držet na uzdě. Jedním slovem - musíte vždy být výš, než je vaše Osobnost a její roztrpčení a nespokojenost se vás musejí dotýkat stejně, jako se rozumného Pána dotýkají roztrpčení a nespokojenost jeho dobrého psa.

Vaše Osobnost - to nejste vy. Můžete ji milovat, ale nevažte se na ni. Můžete jí pomáhat a dokonce ji i vychovávat. Je třeba se k ní chovat tak, jako ke kterémukoli jinému blízkému člověku.

Je špatné, když vás vaše osobnost neuspokojuje: nezdravé tělo, slaboduché myšlenky, ubohé pocity. Ale ve velkém součtu (ať už jsou jakékoli ty složky vaší Osobnosti) to není tak důležité. Důležité je, že když se s ní ztotožňujete, ztrácíte svou svobodu.

Pohled'te na své myšlenky a řekněte si: to nejsem Já. A budete

svobodní. Podívejte se svým pocitům a odlepte se od nich: to nejsem Já - a osvobodte se. Zasmějte se svému tělu: to nejsem Já -a budete volní.

TŘI ÚROVNĚ PRÁCE



Například jedna z nejdůležitějších zásad, se kterou se můžeme setkat ve škole, spočívá v tom, že skutečná práce se musí provádět současně na třech úrovních nebo třemi směry. Jaké tři směry to jsou?

První směr je prozkoumání sebe sama a zvládnutí nové terminologie. Druhý směr - to je práce s lidmi ve skupině. Na této úrovni se člověk učí pracovat s druhými a pro druhé. Třetí směr - to je práce pro školu. Abychom však mohli pracovat pro školu, je třeba nejdříve porozumět práci školy, jejím cílům, úkolům a potřebám. A to vyžaduje čas a pracovní zkušenosti. Každý

směr má své určité těžkosti a když je překonáváme, získáváme takové vědomosti a možnosti, které mimo školní systém můžeme získat jen velmi těžko.

Důležitost práce současně ve třech směrech pochopíme, když si vzpomeneme, že člověk prakticky spí, a i když začne dělat nějakou práci, ztrácí časem zájem a začíná jednat mechanicky. Stačí si vzpomenout, kolik lidí po skončení různých kurzů bylo nadšeno, byli plni entuziazmu změnit když už ne sebe, pak alespoň

všechny ostatní. Když už nemohli pomoci sobě, chtěli pomáhat alespoň celému svému okolí. Leč velmi brzy ohňostroj rozpoutaný fantazií uhasl a na naše bedra padla těžká realita, která nás vrátila k naší každodenní ospalé monotónnosti.

Když pracujeme sami, jen ztěží udržíme určité tempo, úroveň a hloubku práce na sobě. Každodenní rutina a nečekané problémy nám odnímají mnoho energie a sil. Proto má práce nestálý charakter s pravidelnými přestávkami, dokonce i s návraty zpět, a výsledkem je, že mnozí lidé opět usínají. V daném případě nese člověk odpovědnost jen sám za sebe.

Pro probuzení je proto třeba spojeného úsilí několika lidí. Je třeba, aby někdo člověka budil a někdo dával pozor na něho i na toho, kdo ho budí. Je třeba mít budíky a vymýšlet nové. Jeden člověk tady nemůže nic dělat. Když se lidé stejných názorů spojí ve skupinu, přechází práce do druhé úrovně. Objevuje se zde větší stimulace, větší zájem a rozšíření odpovědnosti jak za sebe, tak i za členy skupiny. Neboť úspěch skupiny záleží na práci každého jejího člena. Práce se již realizuje na dvou úrovních, pravděpodobnost toho, že člověk usne, se podstatně zmenšuje. Kromě toho se jeden člověk snadno může zmýlit a může považovat za probuzení nový spánek. Když se několik lidí rozhodne bojovat se spánkem společně, budou se navzájem budit. Může se stát, že dvacet z nich usne a jednadvacátý bude bdít a probudí všechny ostatní. Stejně tak je to i s budíky. Jeden člověk vymyslí jeden budík a druhý další a pak se mohou vyměnit. Všichni si navzájem poskytnou velkou pomoc. Bez takové pomoci nikdo není s to ničeho dosáhnout.

Proto člověk, který se chce probudit, musí hledat jiné lidi, kteří se také chtějí probudit, a musí pracovat s nimi. Ovšem snadno se to říká, ale hůř dělá. Abychom začali takovou práci a zorganizovali ji, jsou potřebné znalosti, které obyčejný člověk nemá. Je třeba organizovat práci a v práci nás musí někdo vést. Jen taková práce přinese výsledky, jež jsou od ní očekávány. Bez splnění těch-

to podmínek žádná snaha nepřinese úspěch.

Člověk je schopen se mučit, ale mučení ho nedonutí, aby se probudil. Pro některé lidi je nejtěžší pochopit právě to. Sami od sebe, z vlastní vůle jsou snad schopni vyvinout velké úsilí a přinést značné oběti. Ale v případě, že jsou ve skupině a poslušnost je jejich prvním úsilím a první obětí, nic na světě je nepřiměje podrobit se disciplíně a jinému člověku. Na svých týdenních kurzech jsem se často setkával s takovými lidmi. Když všichni společně dělali ranní rozcvičku, oni ji dělali zvlášť a jak sami říkali, podle svého systému. Když všichni dělali v potoce hydroterapii, říkali, že to dělají jinak a v jinou dobu. V době meditace a taneční terapie také nacházeli důvod, aby to dělali podle svého. Mne to nikdy nevyvedlo z míry, neboť každý má svůj rozum. Časem však sami účastníci kurzu pozorovali, že tito lidé již spí ve své „práci“ a jejich budíky nepracují. A nejzajímavější na tom bylo, že se tito lidé sami stali pro ostatní dobrým terčem legrace a ironie.

Zároveň si zapamatujte toto: abyste se vážně přiblížili ke skutečné práci, musíte se nejprve zklamat: za prvé v sobě, za druhé ve všech starých cestách. Nepocítíte to nejcennější v novém systému a v nové práci, pakliže nejste zklamáni tím, co jste dělali a snad ještě děláte, tím, co jste hledali a hledáte. Musíte pochopit, co to znamená. Například nábožensky založený člověk musí být zklamán náboženstvím, to však neznamená, že musí ztratit víru. Naopak, to znamená být „zklamán“ učením a metodami, uvědomovat si, že náboženské cesty, které jsou mu známy, jsou nedostatečné a nikam ho nemohou přivést. Zklamat se v náboženství znamená zklamat se v jeho viditelné části, ale současně také pocítit potřebu hledání jeho skryté a neznámé části. Zklamat se ve vědě neznamená ztratit zájem o vědění, ale znamená to přesvědčit se, že běžné vědecké metody vedou k vytvoření absurdních a navzájem si odporujících teorií, a proto se musí hledat nové. Zklamat se v okultizmu neznamená ztratit víru v zázračné a nadpozemské, atd. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že za dva roky lékař-

ské praxe jsem byl velmi zklamán oficiální medicínou. Když jsem si odpracoval čtyři roky jako odborný asistent na pedagogickém institutu, byl jsem zklamán existující vzdělávací soustavou. A do dnešního dne hledám nové možnosti ozdravení člověka a jeho zdokonalování. O tom bude pojednávat zvláštní kapitola.

Tedy: je třeba organizovat práci, ale to může udělat pouze takový člověk, který zná její problémy, cíle a metody. Organizátorem může být pouze člověk, který se již svého času zabýval organizační prací.

Prvním a nejdůležitějším rysem skupin je skutečnost, že nejsou sestavovány podle přání a volby jejich členů. Skupiny sestavuje učitel.

Dalším důležitým rysem skupiny je to, že lidé, kteří v ní začínají pracovat, mohou až do konce neznat nebo nechápat konečný cíl či úkoly, které jim není možné vysvětlit do té doby, dokud nepochopí podstatu práce a její principy, jež jsou spojeny s tímto cílem či úkolem. Proto práce na sebekoumání a sebezpozorování získává ve skupině nové vlastnosti. Člověk, který pracuje sám, nemůže sám sebe vidět. Ale když pracuje s lidmi, vidí nejdříve dobře cizí nedostatky a pak své vlastní. Časem však si uvědomuje, že i on sám má stejné nedostatky, jaké vidí u druhých. Takto mu ostatní členové skupiny poslouží jako zrcadla, v nichž vidí sám sebe. A ovšem - abychom viděli sami sebe v cizích nedostacích a neviděli jenom cizí nedostatky, musíme být k sobě velmi pozorní a velmi upřímní. Možnost mít jiné členy skupiny za svá zrcadla nám pomáhá aktivně bojovat se svou zmechanizovaností, se svým zapomínáním na sebe, pomáhá nám pocítit naše bolestivé mozoly, naše slabá místa v psychoemocionální obraně. Také nám umožňuje pocítit nepřirozenost naší osobnosti, fragmenty identifikace a přizpůsobování. Jen díky tomu lépe chápeme cíl a úkoly, jež jsme si stanovili.

Dále při sebekoumání začínáme shromažďovat materiál, který je výsledkem sebezpozorování. A dvacet lidí bude mít tohoto

materiálu dvacetkrát víc. A každý dokáže tohoto materiálu plně využít, protože výměna výsledků pozorování je jedním z cílů existence a práce skupiny.

Když se skupina organizuje, navrhuje se jejím členům určité podmínky. Jsou to za prvé podmínky, které jsou společné pro všechny členy skupiny. Za druhé jsou to individuální podmínky pro jednotlivé členy.

Ke společným podmínkám patří na počátku práce obvykle tyto: všem členům skupiny je vysvětleno, že musejí zachovávat v tajnosti vše, co slyší či co se dovědí ve skupině, a to nejen po dobu, co jsou jejími členy, ale navždy v budoucnosti. Podstata této podmínky je v tom, aby každý pochopil, že se zde nejedná o snahu vytvořit tajemství z něčeho, co ve skutečnosti tajemstvím není, stejně jako se nejedná o úmysl zbavovat členy práva vyměňovat si názory s blízkými či přáteli.

Toto omezení je spojeno s tím, že člověk není schopen správně předávat to, o čem se ve skupině hovoří. Časem každý z vlastní zkušenosti pozná, kolik je třeba úsilí a času, kolik doplňujících vysvětlení, aby pochopil, o čem se hovoří a co se ve skupině dělá. Brzy si každý uvědomí, že není s to správně svým přátelům reprodukovat, co se sám dověděl. Zároveň všichni začínají chápat, že když přátelům reprodukuje překroucenou informaci a myšlenku, odříznou je od možností vytvořit si správný vztah a názor na takovýto druh práce a na všechno, co je s ní spojeno. A navíc vytvoří si tím v budoucnu mnoho nepříjemností a potíží i pro sebe osobně. Když člověk přesto poruší tuto podmínku, velmi brzy se přesvědčí, že pokusy v tomto směru přinášejí zcela nečekané a nežádoucí výsledky. Jakmile pochopíte neužitečnost svých pokusů, pochopíte také první z aspektů tohoto omezení. Druhým aspektem je skutečnost, že se odnaučíte zbytečné upovídání, naučíte se zdrženlivosti v řeči, což bude nejlepším cvičením pro to, abyste měli na paměti sebe a rozvíjeli vůli. Proto je tento požadavek obzvlášť důležitý. Když na něj budete pamatovat a budete jej

dodržovat, začnete vidět takové stránky sebe sama, jaké jste nikdy dříve nepozorovali.

Další požadavek na členy skupiny spočívá v tom, že musejí učiteli říkat celou pravdu. Je důležité pochopit to správně. My ovšem nechápeme, jak obrovské místo v našem životě zaujímá lež, byť by měla jen podobu skrývání pravdy. Neumíme být upřímní ani k sobě, ani k druhým. Dokonce ani nechápeme, že naučit se být upřímný, když je to nutné, je jedním z nejtěžších úkolů. Myslíme si, že to záleží na nás, zda říkat či neříkat pravdu, být či nebýt upřímný. Proto se tomu musíme naučit a především ve vztahu k učiteli, který vede tuto práci. Když budeme učiteli říkat promyšlenou lež nebo projevovat vůči němu neupřímnost tím, že před ním budeme něco tajit, je naše přítomnost ve skupině zbytečná.

Další požadavek na členy skupiny spočívá v tom, že musejí vědět, proč do skupiny přišli. Přišli sem proto, aby se učili a pracovali na sobě, přičemž učit se a pracovat nikoliv tak, jak to chápou oni sami, ale tak, jak je jim to říkáno. Proto začínají-li ve skupině pociťovat nebo vyjadřovat nedůvěru k učiteli, kritizovat jeho jednání, jestliže mají za to, že lépe vědí, jak skupinu vést -pak raději ať odejdou, protože pracovat se může jen tehdy, když si lidé uvědomují, že se přišli učit a ne vyučovat.

Další podmínka vyžaduje, že všichni členové skupiny musejí pracovat. Když berou práci a svou přítomnost ve skupině jako příjemně prožitý čas, protože hledají nové známosti, pak jejich přítomnost je zcela neúčinná. Ve skupině zodpovídají všichni jeden za druhého. Chyba jednoho se považuje za chybu všech. Neúspěch jednoho je neúspěchem všech. Úspěch jednoho - to je úspěch všech. To je zcela opodstatněné, neboť jak uvidíte dále, to, co získal jeden, získávají všichni. Skupina musí pracovat jako sladěný mechanismus: všichni se navzájem musí dobře znát a pomáhat jeden druhému. Ve skupině nesmějí být osobní zájmy, které by odporovaly zájmům druhých nebo zájmům práce. Nesmí zde být osobní sympatie nebo antipatie, které by překážely v prá-

ci.

Uvedené požadavky jsou závazné pro všechny členy skupiny. Pomáhají tomu, kdo chce pracovat, chrání ho před nesprávnými kroky - to zaprvé. A za druhé mu pomáhají připomínat si sebe. Často se členům skupiny zpočátku nelíbí to či ono pravidlo.

Zdá se jim, že omezuje jejich svobodu, že je nudnou formalitou. Připomínání pravidel berou jako projev zlé vůle nebo vyjádření nespokojenosti ze strany učitele.

Ve skutečnosti však jsou pravidla hlavní a první pomocí, kterou jim práce dává. Tato pravidla jim nemají přinášet uspokojení či zábavu a neulehčují jim práci, ale sledují určité cíle: chtějí donutit žáky chovat se tak, jak by se chovali, „kdyby“..., tj. kdyby si připomínali sebe a kdyby věděli, jak se chovat k obyčejným lidem, k lidem, jež jsou s nimi spojeni prací, ale také jak se chovat k učiteli. Kdyby si připomínali sebe a chápali to, nepotřebovali by pravidla. Ale my nejsme schopni si připomínat sebe a chápat všechno na počátku práce. Takže pravidla jsou potřebná, i když nejsou snadná, příjemná a pohodlná. Naopak, musejí být obtížná, nepříjemná a nepohodlná, jinak nebudou odpovídat svému cíli. Pravidla - to jsou budíky, které budí spáče. Zmechanizovaný člověk, žijící ve spánku, jakmile se na okamžik probudí a otevře oči, zlobí se na budík, který ho často a v nevhodnou dobu budí.

Kromě společných pravidel existují také individuální pravidla a podmínky, které se dávají každému členu skupiny zvlášť a jsou obyčejně spojeny s jeho „hlavním nedostatkem“ nebo „hlavním rysem“. Tím se vysvětluje, proč nemohou být pro práci jenom společná pravidla. Člověk samostatně zpravidla jen obtížně objevuje svůj hlavní rys, svůj hlavní nedostatek. Učitel mu musí na něj ukázat, dát návod, jak s ním bojovat. Obyčejně se na počátku dávají nejjednodušší úkoly, které učitel dokonce ani nenazývá úkoly. Mnoho o nich nemluví a zadává je formou náznaků. Když vidí, že mu rozumíme, že úkoly jsou plněny, zadává postupně úkoly složitější. Někdy se stává, že když si nedovedeme poradit s něja-

kým úkolem, zaujímáme nepřátelský postoj k práci, k učiteli a k ostatním členům skupiny a obviňujeme je právě z toho, co jsme objevili sami v sobě. Ale nic tak neodhaluje člověka, jako jeho vztah k práci a učiteli poté, co toho nechal. Někdy se takové zkoušky dělají záměrně. Člověk je postaven do situace, že má odejít. Ale člověk je v právu, když pocítuje rozhořčení k učiteli a ostatním členům skupiny. Tehdy ho ostatní pozorují, aby viděli, jak se bude chovat. Důstojný člověk se chová důstojně, dokonce i tehdy, když si myslí, že se k němu zachovali nespravedlivě. Ale mnozí lidé odhalují v této situaci takovou stránku své povahy, kterou by jinak nikdy neukázali. Někdy je podobný způsob jednání nutným prostředkem (jako lakmusový papír), aby se projevila skutečná povaha člověka. Pokud se vy k němu chováte dobře, i on se dobře chová k vám. Ale jak bude vypadat, když ho trochu pohladíte proti srsti?

Ovšem to není tak důležité. Důležité je jeho vlastní hodnocení myšlenek, které získal, jeho vztah k nim, ale také zachování nebo ztráta tohoto hodnocení.

Stojí za to zapamatovat si ještě jedno pravidlo: každé úsilí, které člověk vynaloží, zvyšuje požadavky na něj kladené. Pokud člověk nevynaložil žádné velké úsilí, nejsou požadavky, jež jsou na něj kladeny, velké. V tomto stádiu se žáci dopouštějí chyby, která se stále opakuje. Myslí si, že úsilí, které vynaložili dříve, tak říkajíc jejich bývalé zásluhy, jim dávají nějaká práva nebo výhody, snižují požadavky, jež mají být na ně kladeny. Jako by je omlouvaly, když povolili ve své práci nebo udělali něco chybně. Samozřejmě že je to mylná představa. Obecně je třeba pochopit, že kladné úsilí či dokonce oběti v práci neospravedlňují a neomlouvají vzniklé chyby. Naopak, to, co je možno odpustit člověku, který nevynaložil úsilí a nic neobětoval, nelze odpustit tomu, kdo už přinesl velké oběti. Zdá se to být nespravedlivé, ale pokuste se pochopit tento zákon.

Když mluvíme o úsilí, které člověk projevuje, je třeba pozna-

menat, že žádná vážná práce na sobě nemůže začít, pokud člověk žije v mezích běžného úsilí. Člověk je zvyklý brát na sebe ohled. Když si něco vyžádalo od něho „nadměrného úsilí“, pak dlouho o tom bude hovořit jako o projeveném hrdinství. Jestliže jste pozorovali sami sebe, pak souhlasíte, že jakmile si dáte nějaký úkol, velmi brzy začnete povolovat svým slabostem a pokoušíte se řešit tento úkol v mezích běžného úsilí. To není práce. V práci se počítá pouze s nadměrným úsilím, tj. s úsilím, které převyšuje normální, každodenní. Je třeba pochopit, že běžné úsilí se nepočítá. Tak tomu bývá všude a ve všem: ve sportu, dietě, učení, hudbě atd. Jinými slovy nadměrné úsilí je úsilí, které překročí to, jež je potřebné pro dosažení vytčeného cíle. Ti, kdo si nepřejí vyvíjet nadměrné úsilí, udělají lépe, když opustí skupinu a budou se starat o svůj každodenní život.

Práce ve skupině pomáhá pochopit ještě jeden, velmi zajímavý aspekt našeho chování. Říkali jsme si už, že každý člověk má určitou „zásobu rolí“, které hraje v běžných situacích svého života. Ale umístíte ho do jiných, nezvyklých situací a už nebude schopen najít příhodnou roli, takže na nějakou dobu bude sám sebou. Zkoumání rolí, které hrajeme, tvoří nezbytnou část sebe-pozorování a sebepoznání. Repertoár každého člověka je omezen. A jestliže člověk v daný okamžik hovoří o sobě jako o „já“, pak je to pouze jedna z jeho rolí, neboť nemůže vidět všechno. Několik rolí pro rodinu, pro příbuzné, několik pro zaměstnání (podřízení, vedení), pro přátele v restauraci, pro styk s neznámými lidmi atd. A v různou dobu se člověk ztotožňuje s jednou se svých rolí a není schopen oddělit se od ní. Naučit se vidět svůj repertoár, znát své role a především pak chudost repertoáru - to už znamená umět hodně. Jde však o to, že mimo své role se člověk cítí velmi nepohodlně, a jestliže ho něco vyvede z obvyklé role, třeba jen na krátkou dobu, ze všech sil se snaží do ní vrátit. Sotva se vrátil do svých kolejí, opět jde všechno hladce, mizí pocit stísněnosti a napětí. Tak tomu bývá v životě, ale v práci je nutno -abychom mohli pozorovat sami sebe - smířit se s touto stísněnos-

tí, napětím, s pocitem nepohodlí a bezmoci.

Jen když prožíváme podobné nepohodlí, můžeme se správně pozorovat. Je jasné, proč. Když nehrajeme žádnou ze svých rolí, když nemůžeme najít vhodnou roli ve svém repertoáru, cítíme se jako vysvlečení. Je nám chladno a stydíme se, chce se nám utéct od všech. Vzniká otázka: co vlastně chceme? Klidný život, nebo chceme pracovat na sobě? Chceme -li klidný život, tak neopouštějme raději svůj repertoár. V běžných rolích se cítíme klidně a pohodlně. Chceme -li však pracovat na sobě, musíme rozbít tento klid. Mít současně to i ono není možné. Musíme volit. Ale při volbě se člověk často snaží oklamat sám sebe. Verbálně si volí práci, ale ve skutečnosti si nepřeje ztratit svůj klid. V podstatě sedí na dvou židlích. Toto postavení je nejnepříjemnější ze všech, neboť člověk nepracuje na sobě, a je zbaven klidu. Těžko se od-hodlává k opravdové práci. V čem jsou potíže? Především v tom, že jeho život je více méně snadný, a i když ho považuje za špatný či neustálený, zvykl si na něj a dává přednost životu třeba i špatnému, ale jen když je známý. A tady je něco nového a neznámého. Náš člověk ani neví, dosáhne-li nějakého výsledku. Kromě toho je neuvěřitelně obtížné se někomu podrobovat, někoho poslouchat. Kdyby si člověk mohl sám pro sebe vymyslet potíže a oběti, mohl by dojít velmi daleko. Ale to se stává jen velmi vzácně, není to téměř možné. Je třeba buď poslouchat někoho jiného, nebo se podrobovat společné skupinové práci, kterou kontroluje někdo jiný. Takovéto podrobení je nejtěžší věc pro člověka domnívajícího se, že je schopen samostatně přijímat rozhodnutí a dělat cokoliv. Ovšem když se oprostí od svých fantazií a uvidí, jaký ve skutečnosti je, tyto obtíže zmizí. Taková transformace však má své místo pouze ve skupinové práci.

Každý z vás, kdo absolvoval nějaké kurzy a začal projevovat nadměrné úsilí, zkoušet sám sebe v nových rolích, nutně se dříve nebo později setká s nepochopením a zjevným odporem manžela nebo manželky, příbuzných, známých. Málokdo si upřímně přeje

vaši změnu, neboť když se měníte, tak či onak se musí měnit i vaše okolí. A tito lidé nejsou na to připraveni, ani je dokonce nenapadla taková nenormální myšlenka. A tehdy každý z vás pochopí, že pro práci na sobě nestačí pouze nadměrné úsilí, ale stejného úsilí bude třeba i pro boj s nepochopením, které roste kolem vás jako živá stěna. Je třeba vyvinout úsilí, abychom byli dobří, trpěliví, tolerantní, abychom uměli odpouštět atd., a na to už každý nestačí. Okolnosti, které se vytvořily, to je jen návrh, VOLBA však vždy zůstává na vás.

Jestliže jste se rozhodli pracovat společně se skupinou, je zpočátku velmi obtížné ověřit si, je-li práce vedena dobře, jsou-li instrukce, které dostáváte, správné či nesprávné. V tomto směru může být teoretická část práce užitečná, protože si můžete podle ní snadno vytvořit své hodnocení. Je vám známo, co víte a co nevíte, čemu je možno se naučit mimo skupinu a čemu ne. A když vidíte, že se vám dostává něčeho nového, co nelze získat z knih nebo běžným způsobem, je to do určité míry záruka, že i praktická stránka práce bude správná. Samozřejmě, ani to nedává úplnou záruku, i zde jsou možné chyby. Proto čím dříve začnete v praxi dělat a ověřovat si to, co slyšíte, tím lépe pro vás.

Po určitém období práce ve skupině dostávají obyčejně mnozí žáci úkol vyprávět o myšlenkách a o práci známým i neznámým lidem. Dříve to bylo zakázáno, protože nebyli dostatečně připraveni teoreticky a prakticky na to, aby správně a bez deformací předávali základní teze systému a zvláštností práce na sobě. Teď ovšem správné plnění daného úkolu ukáže, jak hluboce a promyšleně si osvojili vše, co jim bylo ve skupině poskytnuto, a za druhé ukáže, že umí hodnotit lidi, že vědí, s kým má cenu hovořit na tato témata a s kým ne. Pro práci s lidmi nestačí znát charakteristiky sedmi kategorií člověka. Abychom pochopili druhého člověka a vyznali se v něm, je nutné už do určité míry „být“. Neboť jak jsme už říkali: člověk je schopen pochopit druhého člověka natolik, nakolik pochopil sám sebe. Vaše okolí se také bude snažit na

své úrovni vás pochopit. Častěji od svých přátel uslyšíte, že se měníte k horšímu, že jste méně zajímaví než dříve, že málo mluvíte, jste bezbarví, méně citliví atd. Proč vás lidé začínají vidět především takto? Je tomu tak proto, že jste přestali lhát, nebo přinejmenším nejste schopni lhát tak zajímavě. Za zajímavého se považuje ten člověk, kdo dobře lže. A vy jste se začali stydět za lež. Jste už schopni si přiznat, že existuje něco, co nevíte nebo čemu nerozumíte, a nejste schopni hovořit tak, jako byste všechno věděli. To také znamená, že jste méně zajímaví, méně originální a méně vnímaví. Proto vás lidé dokonce litují. Svým způsobem mají pravdu. Už jste začali „umírat“. Do úplné smrti však máte ještě daleko, ale určité množství hlouposti z vás už vyšlo. Už nejste schopni klamat sami sebe tak upřímně, jak jste to dělali dřív. Teď jste pocítili chuť pravdy a víte, jakou cestou jste ji získali. Dávat ji člověku nepřipravenému, neschopnému ji pochopit a ocenit - znamená házet perly sviním. Když jste nerozuměli ničemu, mysleli jste si, že rozumíte všemu, nebo že jste schopni rozumět když ne všemu, tedy alespoň mnohému. Teď, když jste skutečně začali chápat, myslíte si, že nic nechápete. Přišlo to k vám proto, že až doposud vám CHUŤ POCHOPENÍ nebyla známa. A hned se vám tato chuť pochopení jeví jako absence pochopení. Také pochopíte, že podobné myšlenky víc než cokoliv jiného dovedou spojit nebo rozdělit lidi.

Není možné úplně popsat řízení práce ve skupině. Je třeba, abychom sami tím prošli. Vše, co bylo dosud řečeno - jsou pouze náznaky, jejichž skutečný význam se ukáže pouze těm, kteří absolvují tuto práci a z vlastní zkušenosti poznají, co je to poznávat sám sebe.

Když pracujeme na první úrovni, postupně se připravujeme k práci na třetí úrovni, tj. bezprostředně pro školu. Zde narůstá odpovědnost, ale současně i možnosti. Teď musí být jasné, že člověk spí, a i kdyby začal jakoukoliv práci, rychle ztrácí zájem a dál jedná mechanicky. Tři linie práce jsou nutné především proto, že

jedna linie probouzí člověka tam, kde na druhé usíná. Je-li práce skutečně vedena po všech třech liniích, nikdy zcela neusnete. V každém případě tak šťastně spát už nedokážete, budete se stále probouzet a uvědomovat si, že vaše práce se nepohla z místa. Takže na první úrovni probíhá především studium systému nebo sebe-pozorování a sebekoumání, kde se vyžaduje projev iniciativy zaměřené k sobě. Na druhé úrovni převládá organizovaná práce, kdy je třeba plnit určité podmínky a jen to, co je řečeno. Není zde žádná iniciativa a zavádění vlastních myšlenek, i když se mohou zdát lepší než ty, které byly zadány, není žádoucí. Na třetí linii se znovu projevuje iniciativa, ale tady se vždy vyžaduje sebekontrola a nedovoluje se přijímat rozhodnutí, jež by odporovala pravidlům a principům přijatým v dané škole. Jakmile pracujeme současně na třech úrovních, získáváme takovou zkušenost a znalosti, jaké běžnou cestou získat nemůžeme.

PROBLEMATIKA PŘIPOMÍNÁNÍ SI SEBE



Nyní se na příkladu s kočárem pokusíme pochopit, proč tolik našich pokusů udělat něco se sebou (zhubnout, pěstovat sport, připomínat si sebe, naučit se něčemu) nás většinou k ničemu nepřivede.

Na této etapě naší práce je připomínání si sebe klíčový a hlavní problém. Bez jeho řešení žádné vážné a hluboké změny nejsou možné.

ení možné připomínat si sebe, pokud to budeme dělat jen rozumem. Jinými slovy, kočár nikam nepojede,

pokud si to přeje jen kočí. Rozum chce něco udělat, klade si úkol: pracovat jinak, ne tak jako dřív, klade si úkol připomínat si sebe. Všechny naše zájmy týkající se naší změny, vytvoření přeměn v nás patří kočímu, jinými slovy - jsou to jen rozumové cíle. Co se však týče pocitů a těla, nejsou tyto části ani v nejmenším zainteresovány na tom, abychom si připomínali sebe. Hlavní úkol tedy spočívá v tom, abychom vytvořili změnu nejen v mozku, ale i v těch částech, jež o změnu nemají zájem. Rozum se může změnit, a to někdy velmi snadno. Například od zítřka je připraven zhubnout, přestat kouřit, začít sportovat, atd. Co se však uskuteční přes rozum, je nestabilní a dočasné.

Proto je třeba vyučovat a učit se nikoliv prostřednictvím rozu-

mu, nýbrž přes cit a tělo. Cit a tělo však nemají jazyk a chápání, kterými disponuje náš rozum. Kůň, a tím spíše vůz, nerozumí řeči člověka. Dorozumívání mezi vozem a koněm je ještě horší.

Přesnou kopii takovéhoho zápřahu představují lidé. Pouhý rozum nemůžeme nazvat člověkem, jako nemůžeme v hospodě sedícího kočího nazvat kočím plnícím své funkce, neboť on rozváží pasažéry jen ve svých myšlenkách a představách. Jako jsou nereálné jeho jízdy, stejně tak nás nikam nepřivedou pokusy pracovat jenom s rozumem.

Hlavní síla a možnost naší reálné změny se skrývá v těle a citech. Bohužel však naše tělo a city jsou uzpůsobeny tak, že se ani trochu ničím neznepokojují, pokud jsou šťastné. Žijí okamžikem, jejich paměť je krátká. Jen rozum žije pro zítřejší den. Každý z nich má své přednosti. Předností rozumu je to, že se dívá dopředu a občas je schopen kriticky zhodnotit situaci. Avšak předností těla a citů je to, že jsou schopny konat.

Do dnešního dne velká část vašich přání a vašeho boje byla nahodilá a nepřipravená. Znamená to, že všechno se odehrávalo v mozku a přání existovala jenom tam. Ve vás samotných však nedošlo ještě k žádným změnám. V hlavě máte pouze holou myšlenku, ale každý zůstal stejný, jaký byl. Dokonce když budete pracovat rozumem deset let, ani tehdy ničeho reálného nedosáhnete. Dělat velké změny v mozku není nutné. Všechny schopnosti ke změnám se nacházejí v citech a v těle.

Nesprávná současná výchova způsobila, že jsme ztratili řeč, jež byla srozumitelná rozumu, tělu a citům. Proto je pro ně složité dorozumět se mezi sebou, ale ještě obtížnější je přinutit tyto části změnit svůj způsob života. Proto jediné, co nám zbývá, je zavádět umělá spojení, která jsou u každého člověka zcela subjektivní.

Jakmile jste si v předchozích kapitolách přečetli o takzvaném připomínání si sebe, pravděpodobně mnozí z vás o tom přemýšleli a pokoušeli se to praktikovat. Ti, kdo to zkoušeli, určitě zjistili,

že nehledě na veškeré úsilí je připomínání si sebe, tak pochopitelné rozumu, tak snadné, možné a přípustné z hlediska intelektu, prakticky nemožné. A ono skutečně je nemožné.

Když hovoříme o připomínání si sebe, máme na mysli sama sebe.

Ale já - to je můj rozum, mé tělo, mé city a vjemy. Já - to není můj rozum a není to mé myšlení, ale jen nevelká část mne samotného.

Navíc náš rozum, city a tělo mají rozdílnou délku pozornosti a rozdílné energetické možnosti. Každý souhlasí s tím, že pozornost našeho mozku je nestálá, krátkodobá a často přechází z jednoho objektu na druhý. Při potřebě soustředit se déle se rychle spotřebovává energie a objevuje se únava. Možnosti našeho těla a citů jsou ve srovnání s rozumem mnohem větší. Proto jsou schopny přijmout více materiálu a nejrůznějších asociací. A proto když si připomínáme sebe jen rozumem, nedokážeme se upamatovávat na sebe déle, než to dovolí materiál, který jsme k této otázce shromáždili. Naše připomínání si sebe je však možno zvětšit tím, že zapojíme do práce tělo a pocity s jejich velkými možnostmi.

Avšak mnohé části našeho stroje vůbec nemají zájem na tom, abychom si připomínali sebe. Navíc ani netuší, že by jejich bratr - myšlení mělo podobné přání. Ale jelikož máme důvěru v rozum a on je připraven spolupracovat s jinými částmi našeho stroje, pak musíme udělat všechno, abychom v nich probudili zájem a abychom je přesvědčili, že výsledek, jehož si přejeme dosáhnout, bude i pro ně užitečný a potřebný. Jestliže se nám to podaří, pak snad i tyto části pochopí, co se od nich chce, a začnou aktivně spolupracovat.

Například si chci připomínat sebe co nejčastěji a co nejdéle. Vím však, že velmi brzy zapomínám na úkol, který mám před sebou, protože můj rozum má velmi málo asociací, jež jsou s tímto úkolem spojeny. Navíc i ty nemnohé asociace jsou snadno po-

tlačovány a jsou zaměňovány asociacemi z jiných částí, jež nejsou spojeny s připomínáním si sebe. Náš úkol tak spočívá v tom, abychom přivedli jiné části své bytosti k bodu, kde myšlenkové centrum (mozek) by si mohlo připomínat sebe co možná nejdéle, aniž by rychle vyčerpalo svou energii a asociace.

Možná že někdo z vás již dělal nějaké pokusy připomínat si sebe, upamatovávat se na sebe.

Kupříkladu jste psali na papír „připomínej si sebe“ a rozvěšovali jste to na nejrůznějších místech svého bytu. Nebo jste si v duchu zkoušeli opakovat větu: „Chci se stále upamatovávat na sebe.“ Jedním slovem zkoušeli jste vymyslet podněty čili „budíky“ pro připomínání vytčeného úkolu. To vám však moc nepomohlo.

Když se upamatovávám na sebe, připomínám si sebe rozumem. Ptám se: „Připomínám si sebe též i pocity?“ A zjišťuji, že ve skutečnosti si nepřipomínám sebe s pomocí vjemů, citů a těla. Pro počáteční cvičení v připomínání si sebe je nezbytná přítomnost tří center (intelektuálního, emocionálního a pohybového), jejich umělá součinnost. První je myšlení. My víme, co chceme. Naše myšlenky mohou být poměrně snadno přizpůsobeny této práci, neboť už máme jejich prožívání v praxi. Jako materiál a asociace pro ně mohou posloužit také rozhovory a besedy na toto téma s přáteli, kteří se též zabývají podobnou činností, dále četba této či jiných knih, a „impulzy - budíky“, které jste si sami vymysleli. To vše jsou pochopitelně umělé prostředky, neboť tato přání nejsou přirozená a nejsou pro obyčejného člověka organickou nezbytností. Ale to je nutné pouze na začátku. To, co chceme získat, nemůže být dosaženo uměle. Zatím však nemáme jinou možnost.

Uvedeme si konkrétní příklad. Zkouším připomínat si sebe tím nejjednodušším způsobem. V mozku mám určité množství asociací pro upamatovávání se na sebe. Díky své iniciativě a tvůrčímu přístupu při vytváření „připomínkových podnětů“ - budu si vytvářet nové asociace. Časem však, když jsem nashromáždil určitý

materiál a zkušenosti, přestanu věnovat pozornost myšlení a začnu se zabývat jinými částmi své bytosti a budu jim věnovat více času. Nejprostší a nejdostupnější pocit pro začátek je možno získat při nepohodlné pozici. Abyste dokázali lépe pochopit pocity, o kterých zde bude řeč, radíme vám, abyste zaujali nějakou nepohodlnou pozici. Sedněte si tak, jak jste nikdy neseseděli. Někakou dobu nebudete mít žádné zvláštní pocity. A pak se projeví první nepříjemné pocity - tlak, napětí, bolest, zdřevěnění atd. Pociťujete stále větší potřebu změnit pozici, poposunout se, abyste se zbavili tohoto nepohodlí. Ale nyní váš úkol spočívá v tom - vydržet určitou dobu tyto nepříjemné pocity, a tak říkáte celému svému tělu kromě hlavy: „Stop!“ Opouštíte myšlenku připomenout si sebe a soustředíte svou pozornost a úsilí na to, abyste si nedovolili automaticky a nevědomky změnit polohu těla. Nyní se soustředíte na pocity a směřujete svůj paprsek pozornosti na nohy, pánev, záda. A když nepříjemné pocity dosáhnou vrcholu, zapojujete myšlení: „Já chci, já velmi chci si pamatovat, že je třeba připomínat si sebe.“

Já chci! Přeji si, aby tyto pocity, které nyní prožívá mé tělo, ale také jiné pocity, mně připomínaly, že **já si přeji připomínat si sebe**. Já si chci pamatovat, že si musím připomínat sebe. Nyní pomalu, beze spěchu a uvědoměle měníte svou polohu. Vaše pocity se postupně začnou měnit. Necht' každý stupeň změny v těchto pocitech vám připomíná, že se máte upamatovávat na sebe. Skákejte, chod'te, přemýšlejte, vnímejte, pociťujte.

Když vyslovujete tato slova, snažte se obrátit pozornost na toto: když říkáte slovo „já“, máte čistě subjektivní pocity v hlavě, v prsou, v jiných částech svého těla (nebo dokonce vně těla) podle stavu, v jakém se momentálně nacházíte. „Já“ by se nemělo vyslovovat jen mechanicky, jen jako slovo. Je třeba zaregistrovat jeho rezonanci uvnitř sebe. To znamená, že při výslovnosti slova „já“ musíte pozorně naslouchat vnitřnímu pocitu a dávat pozor, abyste nikdy nevyslovovali slovo „já“ automaticky, i kdybyste ho

jakkoliv často opakovali.

Současně doporučujeme cvičení, jehož cílem je pocítit „já“ kdykoliv, když hovoříte nebo přemýšlíte o sobě, a přenášet „já“ z jednoho centra do druhého. Abyste toho dosáhli, vyslovujte v kleče, s dlaněmi složenými před sebou, nahlas a dlouze slovo „já“. Maximálně se soustředte a zaposlouchejte se, kde toto slovo zní.

Další slova „si přeji“. Snažte se pocítit celým tělem vibraci, jež ve vás vznikla. Například pocítíte silnou fyzickou únavu. Přání lehnout si a odpočinout je velmi silné. Očekávání toho, že si lehnete, vyvolává ve vás vibrace určitého druhu, city a pocity. Vzpomeňte si na pocit přání při fyzickém nebo sexuálním hladu.

Další slova „připomínat si“. Každý člověk, když si připomíná něco, co je pro něho velmi důležité, snadno pocítí zvláštní vibrace a pocity uprostřed hrudníku.

„Sebe“. Při výslovnosti tohoto slova se co nejvíce snažte vložit do něho všechno to, za co se sami považujete. Vaše tělo, myšlenky, pocity, stav. Prostě všechno, co dokáže obsáhnout vaši představu o sobě.

Každé toto slovo má svou povahu a své místo rezonance. Dokonce kdyby všechna slova rezonovala v jednom místě, každé by mělo různý stupeň rezonance. Snažte se to všechno procítit a uvědomit si.

CVIČENÍ „STOP“



**MILÁČKU, PŘI POVELU
UKONČI POHYBY
A V POZICI ZNEHYBNÍ.**

Psychologická analýza a výzkum psychomotorických funkcí člověka nám ukazují, že každý náš pohyb, úmyslný či neúmyslný, představuje neuvědomělý přechod od jedné automaticky fixované polohy k druhé. Abychom se bránili tomuto automatizmu a postupně se naučili ovládat pózy a pohyby v různých centrech, máme k dispozici speciální cvičení. Jeho podstata spočívá v následujícím: po předem domluveném znamení nebo slovu učitele musejí všichni žáci, kteří ho vidí nebo slyší, okamžitě ukončit své pohyby, byť by dělali cokoli či byli kdekoli v dané chvíli. Musejí znehybnět v té

pozici, v jaké je zastihl signál. Při znehybnění je třeba také zachovat výraz tváře, nechat otevřená ústa, když hovořila, zachovávat směr pohledu a postoj celého těla, v jakém ho zastihl signál. V okamžiku zastavení těla se zastavují i myšlenkové pochody bez ohledu na to, bylo-li toto myšlení zakončeno. Veškerou svou pozornost musíme zkoncentrovat na sledování svalového napětí v různých částech svého těla. Přitom je třeba se podle možností (dovoluje-li

to póza) snažit, aby svalové napětí zůstávalo beze změn. Jakmile jsme v takovémto postavení, nemáme právo nic na něm měnit -ani pohled, ani opěrný bod - prostě nic! Když nejsme s to udržet se vstoje, musíme padnout.

Každý musí zůstat v takovémto postavení a stavu, dokud jiný předem domluvený signál mu nedovolí přijmout obvyklou pozici nebo pokud nespadne únavou, neschopen udržet tuto polohu. Povinností učitele je dávat pozor, aby při pádu nebo při nezvyklé póze se žák nezranil.

Toto cvičení, které se doporučuje zejména na začátku práce na sobě, je jedním z prostředků, jež umožňuje dostat se z kruhu zakořeněných automatizmů. Nemechanické zkoumání sebe sama je možné pouze při správném používání cvičení „stop“ a pod vedením člověka, jež chápe jejich smysl.

A tak po povelu „stop“ zůstává tělo nehybné a ztuhne v okamžiku přechodu od jedné pózy k druhé v takovém postoji, v jakém člověk v běžném životě nikdy dlouho nebývá. To umožňuje vidět a cítit naše vlastní tělo v polohách a pozicích, které jsou pro nás zcela nezvyklé a nejsou nám vlastní. Tím, že se pozorujeme v takovéto poloze, díváme se mimoděk na sebe z nového hlediska, vidíme a pozorujeme se tak, jak jsme to nikdy dříve nedělali. V této nezvyklé pozici můžeme myslet nově, nově cítit, nově poznávat sebe sama.

Takto je kruh starých automatizmů přetržen. Tělo se marně snaží zaujmout obvyklou pohodlnou polohu. Naše vůle, uvedená v činnost vůlí učitele, tomu brání.

Repertoár póz a styl pohybů každého člověka je pevně spojen s některými formami myšlení a cítění, kterým jsme dali název „pózy myšlení a cítění“. Fyzické, intelektuální a emocionální pózy jsou tak navzájem mezi sebou propojeny, že nemůžeme překročit hranice svého souboru intelektuálních a emocionálních póz, jestliže pózy našeho těla zůstávají beze změn. „Stop“ - to je cvičení, které

současně zasahuje vůli, pozornost, myšlení, cit a pohyb.

Vedle toho, co bylo řečeno výše, je cvičení „stop“ také cvičení na připomínání si sebe. Musíme si připomínat sebe, abychom nevynechali signál. Musíme si připomínat sebe, abychom od prvního okamžiku nezaujali pohodlnou polohu. Musíme si připomínat sebe, abychom sledovali svalové napětí v různých částech těla, abychom sledovali výraz tváře, směr pohledu atd. Stačí na okamžik zapomenout na sebe a tělo samo, téměř nepozorovaně přijme pohodlnější polohu - zbaví se tíhy, oslabí napětí některých svalů a podobně.

Pro úplnější představu uvedeme vzpomínky jednoho žáka, který prošel školní disciplínou. Cvičení „stop“ se považovalo ve školách za posvátné. Nikdo kromě učitele nebo jím určené osoby nemohl dát tento povel. Cvičení „stop“ nemohlo být předmětem hry nebo tréninku mezi žáky. Jistě víte, v jaké pozici se člověk může octnout. Zároveň to vyžaduje naprosté podřízení se bez jakéhokoliv zaváhání nebo pochyb, což je také dobrou metodou pro naučení se školní disciplíně. Velmi brzy jsme se přesvědčili, že cvičení „stop“ vůbec není legrace. Vyžadovalo především, abychom byli stále bdělí, připraveni přerušit to, co říkáme nebo děláme. Za druhé se někdy od nás vyžadovala vytrvalost a zvláštní rozhodnost.

Povel „stop“ se ozýval v libovolnou denní dobu. Jednou jsme pili čaj a kamarád F., který seděl naproti mě, pozvedal k ústům šálek právě nalitého horkého čaje a foukal do něj. V tu chvíli jsme uslyšeli ze sousední místnosti povel „stop!“ Příteleva tvář a jeho ruka držící šálek se nacházely právě před mýma očima. Viděl jsem, jak celý zrudl a sval kolem oka se zachvěl. Můj kamarád však dál držel šálek. Později řekl, že prsty se mu připalovaly pouze v prvním okamžiku, pak celý problém spočíval v ruce, nepohodlně ohnuté v lokti, jejíž pohyb byl přerušen v půli cesty. Na prstech mu však naběhly puchýře a pak velmi bolely.

Po druhé povel „stop“ překvapil kamaráda P. v okamžiku, kdy

do sebe vtáhl kouř z cigarety. Později vyprávěl, že nikdy v životě nepocítil nic tak nepříjemného. Nemohl kouř vyfouknout, a tak seděl, oči plné slz, a kouř pomalu unikal z jeho úst.

Cvičení „stop“ silně ovlivnilo celý náš život, ovlivnilo naše chápání práce a vztah k ní. Zaprvé vztah každého člověka ke cvičení velmi přesně ukazoval jeho vztah k práci. Lidé, kteří se snažili ulít se z vážné práce, se vyhýbali i cvičení „stop“. Stávalo se, že neslyšeli povel nebo tvrdili, že se nevztahoval na ně. Nebo naopak, vždy byli na povel připraveni - nedělali neopatrné pohyby, nebrali do rukou šálky horkého čaje, velmi rychle si sedali a vstávali a tak podobně. Cvičení ukazovalo, kdo je schopen se nelitovat, protože bere svou práci vážně, a kdo se šetří a snaží se použít při práci běžné metody, tedy vyhnout se potížím, přizpůsobit se. Cvičení také odhalilo lidi, kteří nebyli schopni podrobit se školní disciplíně, a proto časem byli nuceni školu opustit. Díky tomuto cvičení jsme si jasněji a konkrétněji začínali uvědomovat své navyklé stereotypy, přetrhávali jsme léty zakořenělá mechanická spojení a vytvářeli jsme si nové chápání sebe sama a světa, jež nás obklopuje.

CENTRA

Pět funkcí, které máme, jsou bezprostředně spojeny s činností analogických center. Navržená terminologie má čistě pracovní charakter a nečiní si nárok na vědeckou nebo filozofickou terminologii. Přitom je však přístupná chápání člověka, který se s tím setkává poprvé. Již dříve jsme hovořili o nedokonalém řízení našich funkcí při různých stavech vědomí. Výsledkem toho je, že při svém projevu se tato centra mísí, automaticky se zapojují tam, kde jich v daný okamžik není třeba, a nechtějí pracovat tam, kde je to nutné. Proto je v hlavě člověka prakticky stálá všehochuť neřízených myšlenek, měnících se přání a citů. A to je ono všední pozadí v hlavě obyčejného člověka, na němž se střídají dominanty nejrůznějších myšlenek, názorů, upřednostňování, emocí, citů, prožitků, atd. Člověk prakticky neregistruje a neuvědomuje si, z jaké části jeho bytosti (přesněji stroje) přicházejí tyto impulzy, jak se tvoří a proč jsou schopny to či ono ovlivňovat.

S naší úrovní možností je přímé studium skrytých před námi center prakticky nemožné. Proto jejich studium je možno začít sledováním funkcí, které jsou zcela přístupné našemu výzkumu. Takový přístup nepředstavuje nic neobvyklého. Ve vědě, když nějaký objekt nebo substance nejsou přímému výzkumu dostupné, studují se jeho vnější projevy a reakce.

Myšlenka, že člověk je stroj, není nová. Je to však myšlenka zajímavá, protože ukazuje, že činnost stroje závisí na vnějších dojmech a začíná odpověďmi na tyto dojmy.

Centra stroje jsou výborně uzpůsobena tomu, aby každé z nich získávalo příslušné dojmy a odpovídalo na ně příslušným způsobem. Pokud centra pracují správně, je možné práci stroje vypočítat, předvídat a předpovědět mnohé budoucí události a jeho odvetné reakce na ně, ale stejně tak je možné tento stroj studovat a dokonce i řídit. Bohužel však i u takzvané zdravého a normálního

člověka pracují centra jen zřídka tak, jak by měla.

V této kapitole pohovoříme zatím o třech centrech: intelektuálním, emocionálním a pohybovém neboli mechanickém. Práce instinktivního centra je sama o sobě velice složitá a těžká pro výzkum. Práci instinktivního centra můžeme dobře pochopit z praktik hathajógy. Sexuální centrum bude zkoumáno později.

Každé z těchto tří center je rozděleno na tři části. Tyto tři části odpovídají samotnému názvu center. První část je „mechanická“ a zahrnuje pohybové a instinktivní principy nebo jeden z nich, ten dominující. Druhá část je „emocionální“, třetí „intelektuální“. Kromě toho je ještě každé centrum rozděleno na dvě části -kladnou a zápornou.

Intelektuální centrum

Dělení centra na tři části je velmi jednoduché. Mechanická část pracuje téměř automaticky: nevyžaduje zvláštní pozornosti, napětí a koncentrace. Tato část intelektuálního centra je méně labilní, pokud jde o nejrůznější změny. Zahrnuje veškerou činnost tykající se registrace dojmů, vzpomínek a asociací. To je vše, čím se tato část musí zabývat v normálním stavu, pokud ostatní části vykonávají svou práci. Nikdy nemusí odpovídat na otázky adresované celému centru, nemusí se snažit řešit jeho problémy. Ale bohužel při svém nynějším skutečném postavení je tato část připravena rozhodovat a odpovídat na nejrůznější otázky, ale odpovídat úzce, omezeně, šablonovitě, žargonovými výrazy a stranickými hesly. To vše se nelegitimně stalo součástí práce mechanické části intelektuálního centra. Tato část má svůj název: „systémový aparát“ neboli „vnější jazyk“. Většina lidí celý svůj život žije pouze touto částí, aniž se dotknou jiných částí intelektuálního centra. Člověku, který žije pouze konzumním způsobem života, to úplně stačí. Práci této části snadno poznáme jako vždy pod-

le kontrolních slov (jako v případě dominantního kanálu, dominantního centra). Všechno vždy dělí na dvě části: černé - bílé, to je od Boha- to od d'ábla (a kde je d'ábel, když ne v Bohu, nebo mají svá teritoria?), hlupák - moudrý, atd. A taktéž všechna slova jsou hesla, stejně jako mnohé populárně primitivní interpretace (o čakrách, o probuzení kundalini, o napojení na energie, o komunikaci s podvědomím, o Bohu, hudbě atd.). To vše je většinou přijímáno bez zvláštní kritiky a bez hlubšího a detailnějšího pochopení a studia.

Emocionální část intelektuálního centra zahrnuje takzvané intelektuální emoce. To jsou emoce spojené s poznáním něčeho nového, s různými objevy, výzkumy a pokusy. Když jste v této části, vaše pozornost nevyžaduje zvláštního úsilí. Je přitahována a udržována samotným předmětem, často prostřednictvím identifikace, již obvykle říkáme „zájem“, „entuziazmus“, „vášeň“ nebo „fixní idea“.

Intelektuální část intelektuálního centra zahrnuje schopnost tvořit, konstruovat, zkoumat, vynalézat, objevovat. A také schopnost vnímat a rozumět novým myšlenkám, názorům, idejím, teoriím. Tato část nemůže pracovat bez pozornosti, pozornost se v ní musí kontrolovat a udržovat volným úsilím.

Emocionální centrum

Jeho mechanická část zahrnuje laciný, strojený nebo vyumělkovaný humor, komické scény (příkladem může být seriál Mr. Bean), zálibu v nejrůznějších druzích šou, v okázalé a sentimentální podívané, přání rozpustit se v davových emocích. Koncerty rokových skupin s mnohatisícovou účastí, kde lidské emoce jsou doprovázeny monotónními pohyby nebo naopak prudkou pohybovou aktivitou. Nebo například fanoušci na fotbalových a hokejových zápasech, kde mechanický pohyb hráčů vyvolává stejně

„hluboké“ mechanické emoce, někdy opět provázené prudkou pohybovou aktivitou (s alkoholovými injekcemi a drogami), kterou uklidňuje policie. Sem patří i sprosté písně a vtipy, a také všechny projevy hrubých a nízkých emocí.

Emocionální část emocionálního centra může být velice rozvinutá a může mít široké spektrum. Patří sem zdravý cit pro humor, emoce spojené s náboženstvím, estetikou, morálkou, uměním. V případě identifikace pak emoce dostávají odstín ironie, posměchu, svéhlavosti, zlosti, žárlivosti atd., avšak nikoli na takové úrovni jako v mechanické části.

Intelektuální část emocionálního centra zahrnuje v sobě sílu umělecké tvorby (v tom jí pomáhají intelektuální části pohybového centra). V případě malé rozvinutosti těchto částí, které jsou nutné pro to, aby se projevily tvůrčí schopnosti, může se intelektuální část projevat ve snech. Tím se vysvětluje krása a uměleckost snů u lidí, jež se jinak umělecky málo projevují. Sem patří také básnické schopnosti člověka. Nutno poznamenat, že tato část je také hlavním sídlem magnetického centra. Pokud se toto centrum nachází v jiných částech tohoto nebo jiných center, není dostatečně silné a efektivní, má vždy sklon k chybám a nestabilitě.

Pohybové centrum

V pohybovém centru je mechanická část automatická. Patří k ní všechny automatické a instinktivní pohyby. Například člověk, který zakopl, nepadá hned jako kláda, ale napřed se snaží udržet rovnováhu. Nebo když se dotknete něčeho horkého, nečekáte, až se vám spálí ruka, ale prudce ji odtrhnete.

Emocionální část pohybového centra - to jsou emoce spojené s pohybem. Láska ke sportu normálně musí patřit této části pohybového centra, ale jakmile se s ní mísí identifikace a jiné emoce, pak tato láska přechází do mechanické části intelektuálního a

emocionálního centra. Znamená to, že člověk začíná dělat profesionální sport, kde cílem není radost z pohybu jako takového (možná že z toho ještě něco zůstalo), ale prvenství, sláva, peníze, prestiž, tj. celý komplet identifikací a přizpůsobování. Tato část, ještě v nezkažené podobě, krásně pracuje u dětí, pozorujte je.

Intelektuální část pohybového centra - to je velmi zajímavá část. Kdo z vás někdy pracoval manuálně nebo profesionálně tančil, pamatuje si na případy, kdy prsty, ruce, nohy nebo tělo jako by samy napovídaly nebo nacházely řešení. My tomu obvykle říkáme obratnost, zručnost. Nebo vaše ruce, tělo samy dělají malé, ale zajímavé objevy, aniž byste na to přišli logicky. Ale také schopnost parodovat, napodobovat podle své vůle hlas, intonaci, gesta nebo mimiku druhého člověka patří této části. Když je velmi dokonalá, připojuje se k ní intelektuální a emocionální centrum a pracují společně.

Práce instinktivního centra je před námi dobře skryta, aby naše vševědoucí, všeznající a všemohoucí Kvákadlo nelezlo se svým kuřecím mozkiem v tu část našeho stroje, kterou příroda tak pečlivě miliony let vyladřovala, kterou však my, ve svém zralém věku, přesto dokážeme vážně poškodit s pomocí jediného nástroje, kterým je hloupost a nevědomost. Tady můžeme jen poznamenat, že ve stavu sebeuvědomění se můžeme kontaktovat s intelektuální částí instinktivního centra a mnohému se od ní naučit, zejména pokud jde o fungování našeho stroje a o jeho možnosti.

A teď ruku na srdce a zeptejte se sami sebe, jak často se nachází vaše vědomí během dne v intelektuální a emocionální části intelektuálního centra? Zdalipak pracují tyto části naplno, anebo zahálejí, protože všechny vaše intelektuální potřeby je schopna uspokojit mechanická část? Jakým repertoárem emocí a prožitků je naplněno vaše emocionální centrum? Přináší vám vaše pohybová aktivita a pohyb v prostoru radost, a to nejen v posteli a u stolu? Takové je hlavní kritérium při studiu částí center.

Dále se předpokládá, že každé centrum se rozděluje na dvě

části, kladnou a zápornou. Toto rozdělení je zvláště dobře vidět na intelektuálním a instinktivním centru. Veškerá činnost intelektuálního centra se dělí na dvě části: na tvrzení a popírání, na „ano“ a „ne“. V každém okamžiku našeho myšlení převažuje jedno nebo druhé, nebo také bývají okamžiky, kdy jsou si, co do síly, obě části rovny. Záporná část je stejně užitečná jako kladná a každé zmenšení síly jedné vzhledem k druhé vede k různým rozumovým poruchám.

V práci instinktivního centra je rozdělení jasné a obě části - kladná a záporná či příjemná a nepříjemná - jsou pro správnou orientaci v životě stejně důležité. Příjemné pocity chutě, vůně, hmatu, teploty, čistého vzduchu - to všechno ukazuje na příznivé faktory pro život. Nepříjemný zápach, nepříjemný dotek, silné vedro nebo chlad - to vše ukazuje na podmínky, které mohou být pro život nebezpečné.

Můžeme s jistotou říci, že bez příjemných a nepříjemných pocitů není možná správná životní orientace. Jsou skutečnými vůdci veškerého živočišného života na zemi a jakýkoliv jejich defekt vede ke ztrátě orientace a z toho vyplývající hrozbě vzniku nemocí nebo smrti. Dokonce při normální práci centra se každý člověk alespoň jednou v životě něčím otrávil.

V pohybovém centru má rozdělení na dvě části - na kladnou a zápornou - svůj logický smysl. Pohyb je protikladem klidu.

V emocionálním centru je na první pohled rozdělení jednoduché a zřejmé. Radost - deprese, láska - nenávisť, sympatie - antipatie atd., všechno je skutečně velmi jednoduché. Ale při detailnějším zkoumání je všechno mnohem složitější.

Především v emocionálním centru není přirozená záporná část. Většina záporných emocí je umělá a nepatří emocionálnímu centru jako takovému. Ale prostřednictvím představivosti a identifikace se instinktivní reakce a emoce transformují a začínají se pro-

jevovat přes emocionální centrum.

Zároveň však kladné emoce a city, jako „láska“, „oddanost“, „víra“ v tom smyslu, v jakém se nejčastěji chápou, tzn. jako stálé, nejsou možné pro člověka s obyčejným stavem vědomí. Vyžadují vyšší stavy vědomí, ale to znamená vnitřní jednotu, sebeuvědomění, stálé „Já“ a vůli.

Kladné emoce a city jsou ty, které se nemohou stát zápornými. Ale všechny naše příjemné emoce a city, jako radost, sympatie, oddanost, víra v sebe, se kdykoliv mohou obrátit v nudu, podráždění, závist, nenávist, strach atd. Láska se může změnit v žárlivost nebo strach ze ztráty milovaného člověka, může se změnit v hněv a nenávist. Naděje se může obrátit v blouznění a snění o nemožném, víra - v předsudek a bezmocný souhlas s pohodlnými nesmysly.

Dokonce čistě intelektuální emoce nebo estetické, když se smíchají s identifikací, se ihned mohou změnit v nadutost, ješitnost, v přehnanou domýšlivost atd.

Láska Ježíše Krista k lidstvu se například nikdy nemůže změnit v hněv a nenávist, protože to je základ života, to je nezměnitelný kosmický zákon, to je samotné bytí. Přejít do protikladu by znamenal konec existence tohoto světa. A to, co lidé nazývají nenávistí, zlobou atd., není nic jiného než nedostatek lásky v člověku a nepochopení toho, co je skutečná Láska.

Proto můžeme spolehlivě hovořit o absenci kladných emocí v nás. Ve většině případů je to laciná emocionální náhražka. Co se týče projevu záporných emocí, můžeme říci toto: každý člověk trpěl bolestí hlavy, bolestí břicha, prostě nejrůznějšími bolestivými stavy spojenými s naším fyzickým tělem. I to je normální, pokud do toho nezasahuje představivost a identifikace, tj. pokud se emoce, jež jsou bezprostředně spojené s bolestí, nepřenášejí do sféry vzájemných vztahů mezi lidmi za účelem citového vydírání nebo citového násilí. Totéž se týká i emocí, které jsou bezpro-

středně spojeny s prací intelektuálního centra. Podívejte se, jak snadno se v našem životě pocit fyzické bolesti identifikuje s takovými pojmy, jako je pozornost, добрota, soucit, porozumění. A když toto nemocný nepocituje od svého okolí v takové podobě, jak si to představuje (nebo přesněji jak se s tím ztotožňuje), objevují se umělé záporné emoce. Častěji se však stává, že když něco děláte nebo nad něčím přemýšlíte, nic se vám nedaří. A tehdy, aniž to pozorujete, zapnete k tomu nervozitu a záporné emoce. Každý, kdo se vám v této chvíli dostane do rukou, je „vinen“ z vašich neúspěchů a dostane pořádnou porci záporných emocí.

Tyto umělé emoce představují strašlivý fenomén.

Hrají v našem životě obrovskou roli. O mnohých lidech bychom mohli říci, že celý jejich život je ničen zápornými emocemi. Jak pravdivý je výrok: kdo neovládá své emoce, "umírá" mlád. Kromě toho nehrají v našem životě žádnou kladnou roli. Nepomáhají nám, nedávají nám žádné pravdivé poznatky, neukazují nám smysluplný cíl. Naopak otravují nám naše radosti, dělají ze života těžké břemeno a účinně stojí v cestě našemu rozvoji, neboť není nic mechaničtějšího v našem životě než záporné emoce.

Projev záporných emocí ve sféře lidských vztahů - to je styk na úrovni zvířecí smečky. To jsou zvířecí programy, které ještě čeká transformace a zlidštění. Zpočátku je velmi obtížné kontrolovat záporné emoce. Lidé, kteří si myslí, že dokáží kontrolovat své záporné emoce a projevovat je jen tehdy, když se jim zachce, klamou sami sebe. V nejlepším případě je člověk schopný je potlačovat, ale to v podstatě neřeší problém. Je třeba radikální řešení - postupně je transformovat a neprojevovat je. Záporné emoce závisí na identifikaci a přizpůsobování. Jestliže toto odbouráme, mizí i záporné emoce. Za skutečně zvláštní a fantastickou můžeme považovat skutečnost, že lidé své záporné emoce uctívají. Myslím si, že pro obyčejného mechanického člověka je nejtěžší pochopit, že záporné emoce jeho a jiných lidí nemají žádnou hodnotu a neobsahují nic ušlechtilého, nic krásného, nic silného a vzneše-

ného. Záporné emoce nikdy neučiní z nás člověka vznešeného, ušlechtilého, krásného a dokonalého. Ve skutečnosti obsahují pouze slabosti, velmi často počátky hysterie, šílenství či zločinu. To jediné, čeho si zaslouží, vezmeme-li v úvahu jejich neužitečnost, je jejich zničení, čímž nic neztratíme. V tom je pro nás jedna z možných záchran. Kdyby byly záporné emoce užitečné nebo potřebné ať už pro jakýkoliv cíl, kdyby byly funkcí skutečně existující části emocionálního centra, pak bychom neměli ani tu nejmenší šanci se jich zbavit. Naštěstí tomu tak není.

Znamená to tedy, že pokud si člověk uchovává své záporné emoce, žádný vnitřní (tím spíš duchovní) rozvoj není možný. Příkladů je hodně. Všichni, kdo dosáhli nějakého duchovního nebo psychického rozvoje, nikdy neprojevovali onu snůšku záporných emocí, s nimiž žije obyčejný člověk. Jinými slovy - musíme obětovat záporné emoce, protože vyvolávají iluzorní trápení. Řekněte, co může být snazšího než taková oběť? Ve skutečnosti jsou však lidé schopni obětovat cokoli, jenom ne své záporné emoce. Není takového potěšení, takové radosti, které bychom při první příležitosti neobětovali, ale nikdy nepřineseme v oběť své utrpení.

A v určitém smyslu máme pro to důvod. Zcela v duchu ovládajících nás předsudků očekáváme, že něco dostaneme za obětování svých požitků, nic však neočekáváme za obětování svého utrpení. Jsme plni falešných idejí o utrpení a dosud si myslíme, že utrpení je nám sesláno Bohem nebo bohy za trest či jako poučení. Dokonce se polekáme, když slyšíme o možnosti, že tak snadno se můžeme zbavit utrpení. Tuto myšlenku jen ztěží můžeme přijmout, neboť je velmi mnoho utrpení, kterého se člověk skutečně těžko zbavuje, jako se těžko zbavuje těch utrpení, jež plně závisí na lidské představivosti. Nemůžeme a nechceme se osvobodit od nich, dejme tomu od myšlenky nespravedlnosti a víry v možnost zničení nespravedlnosti.

Ale co by se stalo s celým naším životem bez záporných emo-

cí? Kdyby se teď stal zázrak a zmizely by najednou všechny záporné emoce, vytvořilo by se ohromné vakuum v našich srdcích, v našich myslích a v našich vzájemných vztazích, jež by mnozí lidé nebyli schopni ničím zaplnit.

Jen si pomyslete, co by se stalo s tím, co nazýváme umění: divadlo, kino (televize), umělecká literatura. To je souvislý a zaprogramovaný proud záporných emocí. Všechny kriminální filmy a televizní seriály, akční filmy, horory, to všechno je skrz naskrz nasáklé emocionálními náhražkami, to všechno podporuje uvědomělé a neuvědomělé pocity strachu v nás, drží nás to v umělém napětí - a všechno je v pořádku, v normě. Bohužel se záporné emoce staly jednou ze složek podnikání a komerce ve filmu, divadle, populární, kriminální a detektivní literatuře. A co víc, záporné emoce prostoupily prakticky všechny sféry mezilidských vztahů, staly se také hlavní součástí našeho každodenního styku. Všude visí obrovské, ale neviditelné heslo: „Ani den bez záporných emocí!“ A čím je jich víc, tím víc se zdá, že den je prožit plněji, tím víc je důvodů o tom hovořit, tím víc je možností ponořit se do deprese a vymámit z lidí soucitný a lítostivý obličej. Kdyby se stal zázrak a byla by zakázána propagace záporných emocí všeho druhu, mnohé firmy, televizní kanály, umělci by pak zůstali bez práce. Ale chválabohu, zázraky se nekonají. Takže spěte klidně! Přeji příjemné sny!

Ale těm, kdo přece jen věří v zázraky a ničeho se nebojí, můžeme poradit: zničte to neviditelné heslo ve svém vědomí, ve své Duši, v svém Srdci a uvidíte opravdový zázrak. Přeji vám mnoho úspěchů.

Jaký je původ záporných emocí, když říkáme, že jsou umělé, nepřirozené a neužitečné? Stejně jako nám není znám původ člověka, nemůžeme posuzovat ani tuto otázku a můžeme proto hovořit pouze o původu záporných emocí v našem životě. Například, pozorujeme-li děti, vidíme, jak je systematicky učí záporným emocím jejich milovaní příbuzní, jak se tomu samy učí na-

podobováním dospělých a starších dětí. Přidejte k tomu ještě televizi, kino, počítačové hry. A výsledek je, že desetileté dítě je už plně obeznámeno s celou škálou záporných emocí, může si je představovat, vyvolávat je, identifikovat se s nimi ne hůř než dospělí. Kdybychom od jeho nejútlejšího věku umístili dítě mezi lidi bez záporných emocí, pak by je určitě nemělo vůbec, nebo jen tak málo, že bychom je snadno překonali správnou výchovou.

Dospělí si záporné emoce udržují tak, že je neustále ospravedlňují a oslavují je v literatuře a umění, ale také osobním ospravedlňováním a přílišnou shovívavostí k sobě. Dokonce i když jsme jimi unaveni, nevěříme, že se můžeme od nich osvobodit.

Ve skutečnosti naše moc nad zápornými emocemi je mnohem větší, než si myslíme, zejména když už víme, jak jsou nebezpečné a jak velká je nutnost bojovat s nimi. My však máme pro ně příliš mnoho polehčujících okolností a plujeme v moři sebelítosti a jsme připraveni vinit kohokoli, jen ne sebe.

To vše ukazuje, že jsme ve zvláštní situaci, pokud jde o naše emocionální centrum. Toto centrum nemá ani kladnou, ani zápornou část. Je to všechno komplet umělých a náhražkových vynálezů. Z toho důvodu mnozí lidé ve svém životě jen vzácně zakoušeli pravé emoce, někteří ani nevědí, co to je.

Nelze tedy říci, že emocionální centrum má dvě části, kladnou a zápornou. Můžeme hovořit pouze o existenci příjemných a nepříjemných emocí. A že všechny, které jsou v daný moment kladné, se mohou změnit v záporné emoce ze sebenepatrnějšího důvodu nebo prostě bez důvodu.

Takový je skutečný obraz našeho emocionálního života a když se poctivě na sebe podíváme, musíme přiznat, že pokud pěstujeme v sobě tyto jedovaté emoce a libujeme si v nich, nemůžeme očekávat rozvoj jednoty, vědomí a vůle. Kdyby byl takovýto vývoj možný, pak všechny záporné emoce by se staly součástí naší nové bytosti a staly by se neměnnými. To by však znamenalo, že

bychom se od nich nikdy neosvobodili. Naštěstí tomu tak není.

ZÁVĚR: Musíte pochopit, že není ani jediná užitečná záporná emoce. Všechny jsou známkou slabosti.

Vždycky si myslíme, že naše záporné emoce vznikají vinou jiných lidí nebo vinou okolností. Avšak ony jsou v nás a vytváříme si je sami. Je to náš zvyk. Je to jen naše slabost.

Žádná záporná emoce nemůže být vytvořena vnějšími příčinami, jestliže ji nechceme.

Vyjádření záporných emocí je vždy mechanické, proto nikdy nebude užitečné. Klást jim odpor je možné pouze vědomě.

Projevování záporných emocí napomáhá úniku energie. Zbavení se záporných emocí je citelná úspora životní energie. Nedovolujte si mít špatnou náladu, nikdy ji neomlouvejte.

Není jiné cesty, jak odvrátit záporné emoce, než se co nejdříve připravit na boj s nimi.

Abychom zvládali záporné emoce, musíme se naučit je neprojevovat. Dříve než se vydáte na tuto cestu, musíte si uvědomit, že tato cesta může zničit velkou část toho, na co jste zvyklí, čemu rozumíte, co je vám drahé. Může zničit iluze, přijímané za realitu.

Vaše záporné emoce nedělají z vás člověka krásného, šlechetného, vznešeného, dokonalého. Jen zohavují vaši tvář, vaši duši, váš život.

Přeji vám příjemné experimenty!

TŘI MOŽNÉ VLIVY NA ČLOVĚKA

Existují tři typy vlivu na člověka, nazvěme je A, B a C. První A zahrnuje zájmy a pozornosti, jež vytvořil sám život: starost o zdraví, bezpečnost, starost o bohatství a rodinu. Touhu po požitcích a zábavách, touhu po slávě, společenském postavení atd.

K typu B patří zájmy jiného druhu. Jsou podněcovány různými myšlenkami, které nevytvořil život, ale rozpracovaly je a přinesly různé školy (pythagorejci, neoplatonici, okultisté, theosofisté, prvotní křesťané atd.) v různých dobách. Tyto vlivy se nedostávají k člověku přímo. Jsou vrženy do společného víru života, procházejí hlavami některých jedinců a k člověku se dostávají zprostředkovaně přes filozofii, vědu, náboženství, umění.

Nebo se transformují v to, čemu říkáme lidová moudrost - přísloví, pořekadla, nejrůznější rčení. Vždy jsou smíchány s vlivem prvního typu a jen velmi málo připomínají to, čím byly původně.

Většinou si lidé neuvědomují jiný původ vlivu B, a často vysvětlují tyto vlivy tak, jako by pocházely ze stejného pramene jako vliv prvního typu. Ovšem i když nemáme ani tušení o existenci těchto dvou vlivů, oba na nás působí a tak či onak na ně reagujeme. Člověk se může do značné míry identifikovat s něčím z vlivu A (práce, rodina, prestiž, zdravotní problémy), a přitom vůbec necítit na sobě vliv B. Nebo může být přitahován něčím z druhého typu a být pod jeho vlivem. Po každé však máme jiné výsledky.

Je-li člověk plně pod vlivem typu A nebo pod vlivem nějakého jeho dílčího projevu a je-li netečný k vlivu typu B, potom se s ním nic neděje a možností sebepoznání ubývá s každým rokem jeho života. V určitém věku pak zcela mizí. Znamená to, že člověk „umírá“ ještě za života jako to zrno, které není schopno dát život nové rostlině.

Jestliže však na druhé straně člověk není úplně v moci vlivu A,

ale vliv B ho přitahuje a nutí ho cítit a přemýšlet, pak vznikající prožitky se začínají formovat uvědoměleji a začínají přitahovat k sobě stále více materiálu z vlivu B. Jestliže započatý proces dostává ustálený charakter a je více méně dlouhotrvající, což znamená, že začíná zaujímat v životě člověka důležité místo, vzniká takzvané **magnetické centrum** (viz intelektuální část emocionálního centra). Magnetické centrum je prostě skupina zájmů, které, jsou-li dostatečně silné, slouží do určité míry jako řídicí a kontrolní faktor. Magnetické centrum je jakýsi kompas, s jehož pomocí udržujeme svůj kurz ve zvoleném směru.

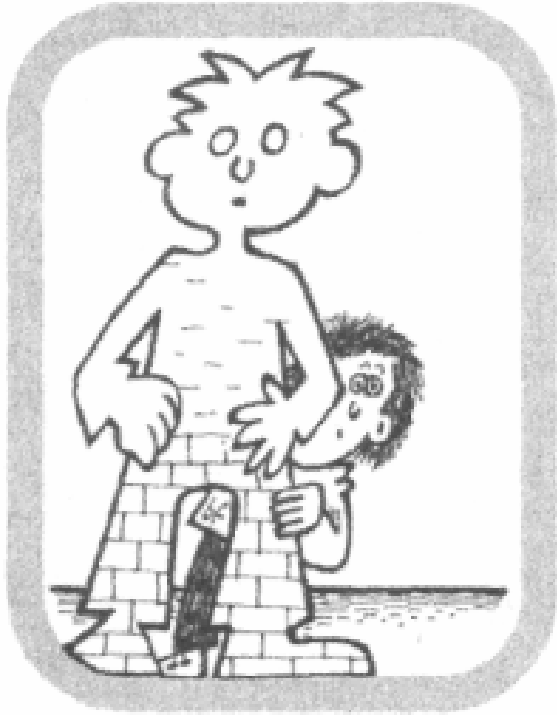
Mít magnetické centrum je první, i když tichý požadavek, který předkládají všechny dříve existující školy. Pojem škola může být dnes nahrazen sektou, společenstvím, centrem, směrem spojeným s nějakými aspekty vlivu B. Magnetické centrum nemůže nahradit školu, může však pomoci uvědomit si její nutnost, nebo školu pomáhá najít, poznat a postarat se, aby s ní nebyl přerušen kontakt.

Jestliže se člověk, u něhož se nezformovalo magnetické centrum, nebo je má slabé, nestálé, setká se školou, neprojeví se u něho žádný zvláštní zájem. Buď okamžitě zaujme kritickou pozici, ještě dřív, než si cokoli stačil pořádně osvojit, nebo jeho zájem rychle uhasíná, sotva se setká s prvními obtížemi školní práce. V magnetickém centru je hlavní ochrana školy. Bez něj by se škola naplnila nevhodnými lidmi, kteří by okamžitě překroutili učení školy. Správné magnetické centrum nejenom že pomáhá poznat školu, ale pomáhá také osvojovat si školní učení, které se liší jak od vlivu A, tak od vlivu B, a může být tedy nazváno vlivem C.

Tento vliv se předává jen ústně, přímým poučením, vysvětlováním, živým předváděním, intuitivními metodami. Dělají to instruktoři nebo přímo učitelé. Setká-li se člověk s vlivem C a je schopen si jej osvojovat, je od této chvíle úloha magnetického centra splněna. Magnetické centrum přivedlo člověka do školy a pomohlo mu uskutečnit v ní první kroky. Myšlenky a učení školy

zaujímají místo magnetického centra a stávají se hlavním obsahem a smyslem života. Jsou věci, kterým je možno se naučit pouze ve školách. A právě objasňování školních principů, metod a pravidel zaujímá velmi významné místo v jejich učení.

ŽIVOT ZA FASÁDOU



POZOR!
JSEM VELKÝ
MUŽ!

Jak již bylo řečeno dříve, každý člověk má určitý repertoár rolí. Na základě tohoto repertoáru se utváří naše vnější fasáda, vnitřní dvůr a samotný dům.

„Člověk zvenčí á z dálky“ - to je okázalá fasáda pro vystoupení před různorodým publikem. Je zde bezpočet možností a variant. Jeden září jako vánoční stromek, druhý se ze všech sil snaží být šedivý a důstojný, třetí aspiruje na originalnost. Jen zřídka se setkáváme s exempláři, jejichž vnější vzhled je utvořen svědomitě a vkusně. Avšak převážnou většinou jsme navrženi špatnými architekty a vytvořeni nezodpovědnými staviteli.

Jak hodnotíte svou fasádu vy? Je harmonická, s pěknými ozdobami, nebo je mdlá a nevýrazná?

Vnější styk má své požadavky, podobně jako má ulice na fasády domů, jež se na ní nacházejí. Proto se dívejte a studujte kolemjdoucí. Dejte lidem to, co potřebují, a vyberte z toho to, co vyho-

vuje vám. Doufejme, že výběr máte velký.

Přistoupil k vám člověk a dotkl se vás, „Člověka stojícího nablízku“. Od vás se v tuto chvíli požaduje totéž, co od vnitřního dvorku vašeho domu. To už není fasáda: blýskat se a hřmět vůbec není třeba, ale co takhle zahřát toho, kdo k vám vešel, a poskytnout mu útulek, to je dokonce velmi vhodné. Pravda, k tomu je zapotřebí vaší dobré duševní pohody.

Zdalipak se vždy z vaší duševní pohody těší ti, kdo jsou vedle vás?

Váš dvorek musí být bezpečný, bez rizika, že se nabodnete na pichlavé a ostré pohledy, slova či intonace. Pestré smetiště špatných pocitů a špinavých myšlenek je lépe neukazovat a ještě lépe je se jich úplně zbavit a udržovat svůj dvorek v čistotě.

Podle zásady: „Není čisto tam, kde se uklízí, ale tam, kde se nešpiní“.

Mnozí se snaží svůj dvorek předvést jako něco tajemného a uměle tam všechno komplikují nebo pouštějí mýdlové bubliny. U mnohých to spíš vyvolává ostražitost, než aby je to přitahovalo.

Komfort, pocit bezpečí a přirozené prostoty dokáží zkrášlit každý dvůr.

Lidé, které upoutala vaše fasáda, se dostávají na váš vnitřní dvůr, ale pak se zastavují před dveřmi vašeho domu. Komu otevíráte jeho dveře? Každý ví: bez hostí jsem osamělý a je mi smutno, ale s hostmi je moc starostí. Kolik lidí pobývalo v domě vaší Duše? Zanechali tam špínu a těžké duševní prožitky, nebo radost a nádherné vzpomínky? Kdo je tím vinen - My, nebo ti, kdo k nám přišli? Časem zmoudříme a dveře příbytku naší duše již nejsou otevřeny dokořán. Pochopili jsme totiž, že to může být nebezpečné, a nejenom pro nás osobně. Je důležitá znalost vnitřního plánu. To je to, co se děje ve vaší duši pod pláštěm vnější činnosti. To je to, co dělá váš „vnitřní člověk“ ve svém vnitřním světě. To je to, co může být viděno pouze Duševním zrakem, sly-

šeno pouze Duševním sluchem a pocíťováno Duševním hmatem.

Jen tím, že poznáme vnitřní plán svého jednání, můžeme my dospělí pochopit, jak špatně vycíhované jsme ještě děti. Za fasádou, pod pláštěm lidského těla, je vždy vidět člověka vnitřního - a téměř vždycky je to malinké, nešťastné a ubohé dítě. Někdy je to dítě předčasně zestárlé, s vyhaslýma, unavenýma očima, se svěšenýma, ochablýma rukama. Jindy malé zvíře, plné modřin, ran a odřenin, které se ušťvaně rozhlíží a bije se s jen jemu viditelnými nepřáteli.

Jak smutný je to pohled - pozorovat, jak je vnitřní člověk slabý a bezmocný. I když pro mnohé je to pohodlná hra. Jejich hra na slabé jim umožňuje vyhýbat se povinností a zátěží. V některých případech, abychom dokázali svou slabost a bezmocnost, jsme schopni vynakládat nemalé úsilí a vytrvalost. Někteří tvrdošijně hrají roli oběti a často odůvodněně či bezdůvodně si sypou sůl na rány.

Vnější vzhled vnitřního člověka připomíná mumií spoutanou provazy od hlavy dolů, svázanou s podobnými mumiemi a ještě přivázanou ke spoustě věcí kolem. Celý obraz završují těžké Brýle na očích plus vysoká Čepice na hlavě. Ta čepice se nazývá Rozum a každá starší mumie se snaží co nejpevněji ji narazit na hlavu těm, kdo se snaží dívat se na svět svýma očima. Paradoxně ti, kterým se Čepice roztrhala a k nimž se přes dírky a trhliny vedralo světlo světa - jsou považováni za šťastné.

Brýle pak na očích - to je věc mnohem individuálnější. Dokáží Reálný Obraz Světa zkreslit v jakémkoliv směru, podle našeho přání. Například uvidět svět ve smutných barvách, máme-li přání potruclit si, nebo udělat ho duhovým, chceme-li uspořádat oslavu. Čočky, tyto filtry světla v brýlích, měníme svýma vlastníma rukama. Avšak nejpodivnější je, že právě to nikdo ani nevidí. Proto se každému zdá, že svět, který vnímá, je zcela „objektivní“ a nikoliv svévolně přemalovaný.

Jen prosím vás nikomu neříkejte, že vaše duševní pohoda nezávisí na vás. Váš vnitřní svět - to je váš svět a všechny dekorace v něm stavíte a odklízíte pouze vy. Že to nevidíte, je ovšem smutné. Mnohokrát během dne uskutečňujete v tomto světě velké zázraky: spouštíte déšť slz, zvedáte vlny hněvu, sestupujete na dno depresí a prožitků, nebo se váš svět naplňuje zářivou duhou, optimizmem, veselým smíchem. A to všechno neděláte vy sami, ale vaše Víra.

Ve vaší duši se odehrává to, v co věříte.

Určitě již každý dávno pochopil, že naše víra, která vede naši duševní kancelář, snadno může být jak Byrokratem, tak Kouzelníkem. Zejména ona, jako velmi vlivná osoba, dělá pohodu v našem duševním světě. Ale jako všichni úředníci je také hrozný byrokrat a naslouchá vám až tehdy, když jí přinesete řádné papíry. Všechny papíry mají hlavičku „Úmluvy“ a „Programy“. Například si objednáváte štěstí a věříte přitom, že je to možné, jen když máte hodně peněz. Ale to znamená, že pokud nepoložíte v kanceláři na stůl doklad, který potvrzuje, že máte toto množství peněz, vaše víra vám nedovolí, abyste byli šťastní, a nikdy šťastní nebudete. Máte přání být zdravým člověkem? To je dobře. Ale jaký program ozdravení vám nabízí vaše víra? Vodní terapii, ranní rozcvičku, psychoemocionální trénink, racionální výživu či ležet v posteli, sníst denně půl kila tabletek a jako definitivní uzdravení - chirurgickou operaci. Každý se vyléčí podle víry své, neboť všechno je v jejích rukou.

Naše víra je však schopna dělat i zázraky. Ale vidět ji v roli kouzelníka - to není dáno každému. Jsou šťastlivci, kteří se s ní mohou dohodnout, avšak pouze jedinci jsou schopni donutit ji, aby pracovala na ně. Víra - to je vědění ve zkratce. Když je víra neustále upevňována praktickou činností, přichází úplnější a hlubší vědění a zároveň s ním síla a možnosti. A tehdy je člověk schopen opravdu dělat zázraky.

„PROGRAMY“ A „ÚMLUVY“ aneb JAK ŽIJÍ DOSPĚLÍ



Co je to štěstí? Kdo neví, co je štěstí, nechť se podívá na šťastné děti. Skáčí na jedné nožce, šťastné, a jsou schopné skákat až do nebe a výskat radostí. A dělají to za každých podmínek, za každého počasí, v každém ročním období. A co vy? Jestlipak také často skáčete a výskáte radostí? Ne? To je zvláštní. Vždyť by to měl být normální stav člověka. Kdo neví, co je štěstí, ať se na to zeptá dětí. Ovšemže dospělému člověku to není po chuti, protože jsme si od vykli žít prostě, potřebujeme všechno komplikovat. Nemůžeme si dovolit být

šťastní jen tak, v každé situaci. K tomu potřebujeme mít něco poněkud serióznějšího a úctyhodnějšího. Jsou to naše programy a úmluvy.

Konkrétní příklad:

- Víte že naše kočka se otráвила zkaženou konzervou? Hrozně se trápila. Hrozně jsem to prožívala. To její neustálé mňoukání a zápach výkalů, které jsem nestačila po ní uklízet. Myslela jsem, že se zblázním.

- Ano, ano, to je hrozné. Ubohé zvíře. Naším známým zase na nějakou infekci uhynul pes. Celá rodina měla smutek. Děti dokonce plakaly.

- Také jsem celou noc nespala, stále jsem na to myslela. Ráno jsme jeli k veterináři. Tolik jsme za to zaplatili. Hrůza. Teď je všechno tak drahé.

- Ale nic nenaděláš. Musíme doufat v lepší. (Dialog ze života.)

Co dělají tyto dvě dobře vychované dámy? Domlouvají se. Domlouvají se o tom, jak je třeba reagovat na podobné nepříjemnosti, hlavně pak, jak to všechno je třeba bolestně prožívat.

Toto jsou především úmluvy se sebou, avšak beseda - to je vzájemné posílení.

Vzájemné porozumění vzniká rychle, upřesnění se týkají pouze toho, CO je třeba prožívat těžce a CO velmi těžce. Připomíná to socialistickou soutěž: „Plán utrpení je plněn!“ - „Ale my jej překročíme!“ Proč potřebujeme takové úmluvy? - Abychom učinili ze svého života Film Hrůz, abychom vycucali z prstu Velkou Tragédii a připravili se na účast v Tragickém Dramatu.

Ale proč to potřebujeme? My to ale NA NIC nepotřebujeme. Potřebujeme to podle programu. Je to oblíbená hra „člověka z ulice“ - dokazovat si, že právě tady, na tomto místě šťastni být nemohou. Snaživě sbíráme a předvádíme své nepříjemnosti, abychom zdůvodnili své svaté právo na utrpení.

Když se špatně chováš ty, pocit viny fackuje tebe. Když ti však problémy nebo ztráty přináší život - chová se špatně on. Proč však znovu trpíš ty? Ať se snažíš jak snažíš, ztrátám se nevyhneš. Ale jak na ně reagovat? Pro tento případ existují programy pod názvem „Ztráty“. Mohou se týkat čehokoli - ztráty peněženky nebo auta, smrti kočky či Nejbližších. Jak známo - v těchto případech se člověk musí cítit ŠPATNĚ. Například: váš přítel dnes nešel k vám, ale na pivo nebo k někomu jinému. Nejdříve se, podle „programu“, automaticky oddáváte utrpení, ale pak přijímáte samo-

statné řešení, například že „Život bez tohoto člověka nemá smysl“. Život s vámi souhlasí - ale komu přináší výhru takováto „úmluva“?

Někteří programátoři si myslí, že potřeba rozčilovat se při neštěstí je stejná pověra, jako je pro divocha, kterého k tomu přiměl místní šaman, povinnost umřít. A že se tomu budeme někdy smát stejně, jako se smějeme divokosti divochů.

Proč se pořád díváme na to, co nemáme, a nevidíme to, co máme? Proč jsme neustále v minulosti s její nenávratností a v budoucnosti s jejími obavami? Proč si nevážíme toho, co máme, proč přeceňujeme to, co jsme ztratili? Proč jsme tak štědrí, když nadáváme sobě nebo druhým za omyly a chyby, a tak opatrní v radostech?

Oblíbeným „programem“ lidí je oddanost. Ve skutečnosti jsou to provazy, kterými je člověk za bolestivá místa své duše a svého těla připoután k jiným lidem (v tomto případě se nazývají „Příbuzní a Blízcí“) a k některým věcem nebo událostem (v tomto případě se nazývají „Svatyně“). Ovšem, je omezována svoboda jednání a pohybu, ale to je dokonce dobře, aby se člověk někde neztratil - a aby byl ovladatelný.

Oddanost se na nás lepí jak bodláky na psa a nepřináší nám nic než nepříjemnosti. Bolí nás, když na nás zapomněli nebo nás obešli. Rozčiluje nás, jestliže někdo nesplnil to, co nám slíbil. Nesnášíme, když se s námi takto mluví. Dopaluje nás, když někdo tak drze lže. Nyní to všechno dešifrujme. Připoutáváme se k něčemu, aby na nás lidé pamatovali a ctili nás -jsme na tom závislí. Držíme se zavedeného pořádku, při kterém musíme splnit to, co jsme slíbili - jsme závislí na tom, zda se tento pořádek dodržuje nebo ne. Pevně se držíme myšlenky, že si nás lidé musí vážit - a proto jsme závislí na intonaci těch, kdož nás obklopují. Připoutáváme se k přesvědčení, že lidé musejí lhát jen s výčitkami svědomí - a náš duševní stav závisí na tom, když je tomu tak. Naše oddanost neboli závislost - to je program o dvou tazích. V prvním tahu je

zapsáno, JAKÝ MUSÍ BÝT SVĚT a něčí chování, a v druhém tahu je, JAK SE MÁME TRÁPIT A TRPĚT, když svět je reálný, to znamená jiný. Přirozeně, že každý trpí podle svého osobního programu. Někdo pláče, jiný křičí a někdo upadá do deprese. A každý normální člověk je přesvědčen, že ho neřídí jeho vlastní programy, nýbrž lidé a události.

„Nutíš mě být nervózní! „Nebo: Tvé chování mě dráždí" - říkáte někomu. A jste přesvědčeni, že vinen je hlavně tento člověk, nikoliv vaše hloupé programy oddanosti a závislosti. Je nám zatěžko přijmout myšlenku, že lidé, počítaje v to i příbuzné, blízké a milované lidi, jsou zlí, tupí, nečestní a nevděční. Jakmile na to přijdeme, nejprve se divíme, ale pak začínáme trpět. Vymysleli jsme si tento program - a narazili jsme. Čím víc oddanosti a závislosti máme naprogramováno, tím víc je usoužena naše duše a nervy.

Co má společného život a sklenice limonády? Jedno i druhé má svůj konec. Život je prožit, limonáda vypita. Dokonce se ani nevyhlila a sklenice se nerozbila, prostě limonáda ve sklenici došla. Ano, byla dobrá, vy však nepláčete. Ano, život byl nádherný, ale skončil - chcete plakat? Když vypijete limonádu, obyčejně nepláčete, nýbrž vstáváte od stolu s uspokojením. Když umírají milovaní rodiče, milující děti pláčou. Nepláčou však pro zemřelé rodiče - pláčou kvůli sobě, protože přišli o vlastnictví a sponzory pozornosti. Přesněji však - pláčou pro iluzi, protože nepřišli o nic. Jestliže kapce vody zůstalo moře, cožpak můžeme hovořit o ztrátách?

Proč nemám rád oddanost? Za první mě zbavuje svobody. Za druhé přináší Strach a Bolest. A za třetí deformuje obraz světa. Člověku oddanému se kolíčky jeho Svatyně začínají proměňovat v Pilíře světa, bez nichž se svět zhroutí. Ale je to skutečně pravda? Tuto nepravdu vám nadiktovaly programy vaší oddanosti. Jakou svatou oddanost máte? Určitě jsou to rodiče, děti, příbuzní, vaši milovaní, přátelé, váš majetek a vaše práce. Nepochybuji, že

to vše je drahé, milé a znamenité. Ale proč máme k tomu všemu být připoutáni? Vyměňte oddanost za LÁSKU. Vaši BLÍZCÍ a vaše SVATYNĚ dostanou od vás stejně (či dokonce víc a lepší kvality), vy pak ztratíte pouze OBAVY a BOLEST.

Existuje jednoduché kritérium, které odlišuje Lásku od Oddanosti. Oddanost se liší od lásky bolestí, napětím a strachem. Bolestí, když ztratíme Milovanou osobu, a ještě Strachem, že se to může stát. V životě se láska a oddanost snadno zaměňují. V životě můžeme k jednomu člověku současně pociťovat to i ono. A pak - oddanost se velmi podobá lásce - závisíme na tom, komu jsme oddáni, a proto ze strachu, že ho ztratíme, jsme nuceni se o něho starat. A to se velmi podobá lásce, jen v dobrovolně nucené variantě. A právě proto jsou tak často zaměňovány: když hovoříme o Lásce, máme na mysli jen Oddanost, opěvujeme Oddanost a sníme o Lásce. Proto je lepší nové oddanosti nepodléhat a od staré se osvobodit. Snad vás okolnosti ze všech stran ponoukají k tomu, abyste se rozrušili nebo abyste se k něčemu či někomu připoutali. Vy to však neděláte. Okolnosti vám nediktují, ale navrhují nebo napovídají. Rozhodovat vždy musíte vy.

Naskýtá se správná otázka: Odkud se v nás vzaly tyto duchaplné programy? Hodně jich pochází z dětství, z lekcí, kterých se nám tehdy dostalo, neboli jinými slovy - dětství na celý život. Když je dítěti špatně nebo něco potřebuje, pláče - a tehdy rodiče přicházejí a pomáhají mu. Toto si dítě osvojuje okamžitě: aby se rodiče začali kolem něho točit, musí mu být špatně. První lekce je zvládnuta. Aby rodiče dítě zvládali, občas mu přiškrcují kyslík -neprojeví mu lásku a pozornost. Ale jakmile děti uvidí takový vzor, začínají dělat totéž. „Jsi zlá! Nemám tě rád!“ - tato věta, vyjádřená očima, ručkama, pláčem nebo slovy porazí téměř každou mámu. Děti se rychle přesvědčují, že rodiče bez kyslíku jejich dětské lásky také trpí a trápí se (zejména babičky). A aby se netrápili, jsou ochotni dělat to, co dítě chce. To je druhá lekce -pořádná a na celý život.

Bohužel však vyřvávat do světa, když dětství skončí, že je ti špatně -je stejně hloupé, jako sdělovat světu, že je špatný, když na tvůj křik již k tobě nikdo nespěchá. Životní situace se změnila a staré programy už nepracují. Normální zvířata při změně okolností života své chování mění. Lidé však, narozdíl od krys či jiných inteligentních zvířat, se prakticky nepřeškolují. Možná že „dospělé děti“ by i chtěly, ale kde najít takové vychovatele, kteří by mohli být příkladem?

Je možné změnit své programy neboli přeprogramovat se? Je možné všechno, ale ne vše je tak jednoduché. Programy bývají různé. Například jsou i takové, které jdou velmi těžko změnit. Řekněme, že ostrá a neutuchající fyzická bolest vytváří vnitřní peklo podle tohoto přímého a pevného programu, proto je lehčí a rozumnější vyhybat se okolnostem, jež ji vyvolávají, než se pokoušet tento program změnit. Je lepší být bohatý a zdravý než chudý a nemocný. Mnohem lehčí je měnit situační či každodenní programy. Je však velmi málo těch, kdo si to přejí dělat. Takto totiž nejsou žádné starosti: trpěl jsi podle programu a všechno je v pořádku. Ale tady aby sis vymýšlel svůj program, vylad'oval jej, prověřoval. A co je důležité, za všechno odpovídáš sám. Je to poněkud hrozné. A proto žijeme s lehkým srdcem. Žijeme si, nacpaní hotovými špatnými programy, které pro nás připravují skrovné svátky a štědré nepřijemnosti, velké obavy a malé radosti. Pěkný život, jen velmi bolestný. Ale je možné žít i jinak. Uvedu jeden příklad. Podobenství o mnichovi. Hnali se za ním dva tygři, až se ocitl na kraji skály, uviděl liánu a začal se po ní spouštět dolů. Když visel na liáně, uviděl, že jeden tygr zůstal nahoře, ale druhý sešplhal a čeká dole. A k tomu ještě o něco výš na liáně seděla myška a usilovně ji hryzala. Ještě chvilka - a konec. Tu mnich uviděl nádhernou jahodu, na kterou bylo možno dosáhnout rukou. A tak ji utrl a snědl tu nejchutnější jahodu ve svém životě. To není epizoda z dobrodružného filmu, ale podobenství o moudrosti těch, kteří si umí udělat svátek. Nevěnujte Tygrům veškerou pozornost - v životě má být vždy místo i pro Jahodu.

NIKDY SE NEZBAVUJTE RADOSTI. NIKDY.

Zbavit se úplně oddanosti je prakticky nemožné, proto je lépe se naučit ji řídit. Například cítím oddanost, ale tam, kde potřebuji, a takovou, jakou potřebuji. Nazývám ji podmíněnou oddaností čili hranou, která mi velmi usnadňuje život. Dovoluji si připoutat se k někomu nebo k něčemu, avšak nikoliv k nejcitlivějším částem mé duše a těla a nikoliv krátkým a hrubým provazem. Napětí provazů a to, co od toho cítím, si kontroluji sám. Stejně tak těm, kdo si přejí se ke mně připoutat, navrhuji úplnou svobodu a v nutných okamžicích jsem vždy u toho, s kým je třeba být. Oddanost - to je jako vázanka, když vás neškrť. Je to příjemná ozdoba, ale jakmile začíná zahrazovat přívod kyslíku, pak je to už oprátka. V této věci je třeba získat nezávislost, aby páčky vašeho řízení nemačkaly náhodné události života, ale ani šikovní manipulá-toři, nýbrž vy sami. Abyste vy sami sebe utvářeli. Abyste utvářeli takový svět, v jakém byste chtěli žít a jaký byste považovali za důstojný. A tehdy budete mít tolik Lásky, kolik jí budete potřebovat v každém konkrétním okamžiku.

A tak každému je jasné, že se nám nabízí spousta programů. Ale „úmluvu“ s nimi uzavíráme sami. Na světě není špíny, svět je čistý, vždy a celý. Ale lidé se domlouvají na tom, co je třeba považovat za špínu, a tak každý, komu se zachce ho zapatlat, může vyrobit špínu podle úmluvy. Ovšemže dělá špatně, ale smýt jeho špínu je snadné - stačí jen roztrhat smlouvu s ním. Lidé věří ve špínu slov a když jsou zlí, hází po sobě těmito slovy. Při tom jeden radostně věří, že hází po druhém špínu, ale druhý smutně věří, že teď je špínou zalepen. Oba jsou blázni. On sprostě nadává, ale já poslouchám melodii jeho řeči. Facka - to je jen neodborná masáž. „Seš hovno!“ Ano, jsem h...o, neboť každé h...o končí na „O“ - SavčenkO. „Seš nenormální!“ - ne, tento názor na mě se mi zdá být nepřesvědčivý. „Seš blázen!“ Souhlasím, neboť na pozadí blázna jsou vidět chytrí lidé. Jediný způsob, jak urazit -je říci: „Já tě urážím!“ Jak na vás působí podobné záchvěvy vzdu-

chu?

Nyní se vraťme k otázce položené na počátku této kapitoly. Když vás posadí do zlaté klece a budou vás nutit zpívat, tančit a radovat se ze života, jak dlouho to vydržíte? Neobjeví se přání utéci? Člověk si počíná se svým štěstím přesně tak, tedy hloupě. Zpočátku SPOJUJE své ŠTĚSTÍ s prací, penězi, rodinou, zdravím - a s množstvím ještě bezvýznamnějších maličkostí. Ale potom své štěstí začíná znásilňovat a ždímat: v práci přicházejí úspěchy, jsou peníze, rodina je slušná, na zdraví si nestěžují. ŠTĚSTÍ, zůstaň se mnou! Když se štěstí, přimáčklé ze všech stran, nemá kam podít, s námahou se vám oddá a nechtě začíná zářit.

ALE VELMI, VELMI KRÁTCE

Častěji však štěstí zmizí. Není třeba s ničím SVAZOVAT SVÉ ŠTĚSTÍ! Jen tehdy, když své štěstí osvobodíte, obdaří vás. A proto stanovit si za cíl „Dosažení štěstí v životě“ -je nesmyslné a zvláštní. Tím prostě musí začínat každé ráno. Vstanu, umyji se, učešu, učiním sám sebe šťastným - a budu si to udržovat po celý den. Je to stejné jako se učešat, umýt se - jak z toho můžeme udělat cíl života? Jsem šťasten a žádné vnější okolnosti mně nemohou zabránit, abych byl takový. Já jsem šťasten -já si to volím.

Ale jak je to s dětmi? To nejdůležitější, co rodiče mohou předat svým dětem, je zkušenost svého osobního štěstí. Můžeme to říci jednodušeji: „Všechno nejlepší dětem!“ A každé pokolení se obětuje ve jménu toho, aby byly šťastné jejich děti. Pravda, jejich děti nejsou šťastné, protože obětují své štěstí ve jménu svých dětí. Ty zase předávají štafetu budoucího štěstí dopředu - atd., hloupý začarovaný kruh, taková je historie lidstva. Já jsem se však rozhodl postarat se v první řadě o štěstí své. Mé heslo je:

VŠECHNO NEJLEPŠÍ DOSPĚLÝM!

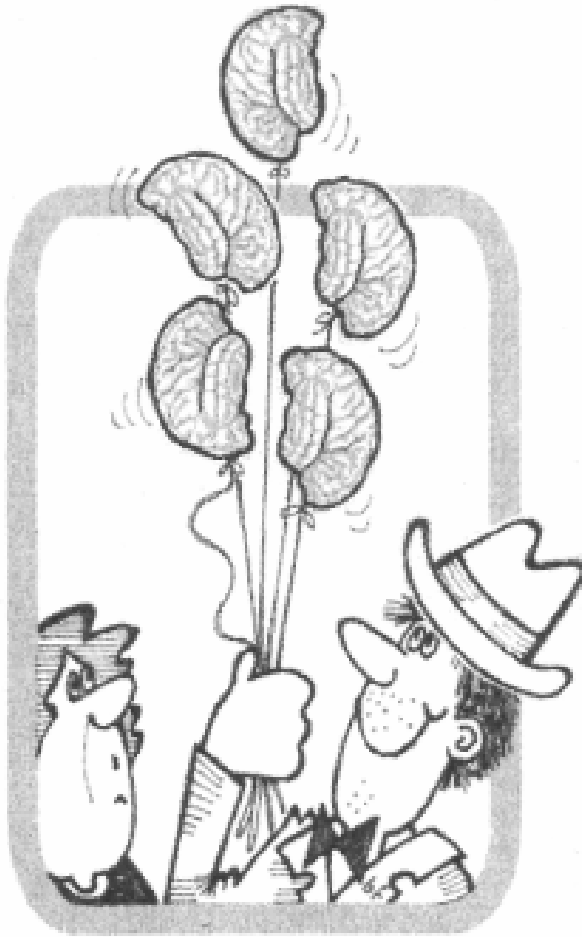
A co víc - učinil jsem ze sebe šťastného člověka. Nejsm špatný egoista, nýbrž člověk, který vyjádřil svým životem tužbu všech žijících přede mnou pokolení. Vzal jsem si to, co mi moji předko-

vé tak chtěli předat. A teď mám co předávat dál a já to budu předávat. Štafeta půjde dál - ale už štafeta štěstí. Nakonec jsem přece jen udělal to, co všichni tolik chtěli.

SLÁVA MI!

Přirozeně přeji - Sláva vám!

ZA HRANICÍ ROZUMU



Jaký člověk JE, co MŮŽE, co ho OMEZUJE - to všechno ví náš

ROZUM. On také ví, co se v člověku může měnit a co ne. A dokud to ROZUM všechno VÍ, do té doby bude člověk jen tím, co ví ROZUM, a změnit se může přesně natolik, nakolik ROZUM VÍ, že je to MOŽNÉ.

A vy nikdy nepřekročíte hranici, kterou vám vytyčil váš rozum. Žádné učení, žádné vědomosti nemohou posunout člověka za hranice, které mu vytyčil jeho rozum. Pokud váš rozum slyší to, co sám ví - říká: „To je správné.“ Když

se však setká s něčím, co přesahuje jeho hranice, říká: „To není správné," a pak vysvětluje, proč je tomu tak. Velmi důsledně to formulují muslimové: „K čemu jsou knihy, když je Korán? Jestliže se napsané v knize rozchází s tím, co je v Koránu, pak tato kniha je nesprávná. Když se však to, co je v ní napsáno, shoduje s Koránem, je nepotřebná."

Poněvadž rozum MÁ VŽDY PRAVDU, zůstává rozumný člověk vždy v mezích svého rozumu, tj. ve své zásuvce. A dokud člověk zůstane rozumný, nikdy nedokáže z této zásuvky vyskočit, a tedy vždy zůstane člověkem omezeným.

Ale rozum nebyl vždy tak uzavřený. Když byl rozumem dítěte, víc se podobal auře, vanutí, duhovému povlaku mýdlové bubliny, která mění vše, co se v ní odráží, v rozechvělou a veselou hru. Ještě mu nikdo neřekl, že není zázraků, a tak zázraky jej obklopovaly ze všech stran. Jeho rozum přijímal vše bez omezení, všemu věřil a dítě si hrálo na tu nejzáhadnější a nejpřitažlivější hru - na Život. Svobodně si přiměřoval všechny osobnosti a se stejnou lehkostí se s nimi loučil. Svět tehdy byl nasycen barvami, naplněn zvuky a pocity, byl tajemný a nádherný. A rozum dítěte byl zcela otevřen Kouzelníkům, kteří ho provázeli životem. Kouzelníci -jeho rodiče - byli všemocní, nádherní a milovaní.

Dny však ubíhaly. Dítě rostlo, ale jeho rozum tučněl a hutněl. Z lehkého vanutí se stával stále pevnější látkou, začal se stále více podobat přilbici nebo vysoké čepici, která už dobře chránila jeho hlavu. Dítě ještě nevnímalo její tíhu, ale vnímalo už sílu rozumu. S jeho pomocí začalo hodně umět SAMO - bez SVĚTA. Pocítilo kouzlo rozumu. Dětem se líbí dostávat rozum, zvláště pak když Velcí Kouzelníci je zaníceně učí kouzlu rozumu a jsou nadšeni jeho úspěchy. Časem dítě začíná umět dokonce i to, co nikdy nevidělo nebo co není vidět, to, co není slyšet a nemůže být pocitováno.

Nikdo však neviděl, že čím víc tuhly jeho „znalosti“, tím menší byli Velcí Kouzelníci a ze světa nepozorovaně mizelo Kouzlo. Svět se stále častěji měnil ze Svátku a Mystérie - ve všednost. Kouzelníci byli odvátí, vypelichali a proměnili se v unavené rodiče, s nimiž je možno se nesmyslně dohadovat. Dítě si kromě jiných nepotřebných informací a vědomostí také pevně osvojilo, že v učení je málokdy Hlava otevřená, ale často Tupec. Při obtížích je někdy Slaboch, někdy Chudák. Ve svých věcech a pořádku je Lajdák a Lench a v životě rodičů - obvykle Zbytečný. Kouzla skončila a rozum je uzavřen.

Tak dítě vstupuje do světa, který ho ani nezajímá. Bude se učit ještě dlouho, ale čím víc bude prakticky poznávat důležité hlou-

posti, tím víc se bude utvrzovat v tom, že to, co je DŮLEŽITÉ pro něho a pro svět - už ZNÁ.

Pokusit se sám přetvořit svůj rozum je většinou asi totéž, jako přikázat byrokratovi, aby bojoval s vlastní byrokracií. Při vnitřní rozmluvě dovolí rozum přesvědčit sám sebe jen o tom, o čem chce být přesvědčen. Všechno ostatní bude odůvodněně zavrženo. Na to je přece rozum, aby zavrhoval ne jakkoliv, ale pouze odůvodněně. Kriticky naladěný rozum - to je Přílbice. Dobře chrání vědomí před neschválenými vlivy, a tak postavení lidí, kteří se pokoušejí nalít do něho něco nového, bývá občas beznadějně.

Ke všemu, co jsme tady popsali, dochází díky třem univerzálním procesům. Každý ví, že naše řeč - to nejsou zkušenosti, nýbrž představa zkušeností neboli jejich popis. Stejně tak jako mapa není území, nýbrž představa území neboli jeho popis. Bohužel jsme se odnaučili být v bezprostřední součinnosti se světem, ve kterém žijeme, proto si vytváříme modely či mapy světa, které využíváme pro řízení našeho chování. Měníme mapy, tj. naše subjektivní prožívání tohoto světa, nikoliv samotný svět. Model světa, který si vytváříme, nám umožňuje správně chápat naši vlastní zkušenost.

Proto lidské chování, ať jakkoliv zvláštní se nám zdá být, dostává smysl, když ho zkoumáme z hlediska „programů“ nebo volby, které člověku předkládá jeho mapa nebo model. Každý člověk má svůj model světa, i když si to třeba ani neuvědomuje. Když chcete něco udělat nebo říci, snažíte se obvykle vybrat tu nejlepší variantu, kterou vám může nabídnout váš model světa. Praktický příklad: nazvali vás nepěkným slovem, drze vám lžou do očí, zlostně zatínají ruce v pěst ve snaze zmasírovat vám tvář. Dříve byste se na toho člověka přinejmenším rozhněvali. Ale teď jste člověk gramotný a víte, že mu musíte z celého srdce poděkovat za to, že pro styk s vámi si vzal a dává vám to nejlepší, co má ve svém modelu světa. Tolik se snažil! Nyní vidíte, jak často jsme nevděční v takových situacích.

Každý z nás žije možnostmi svého modelu světa, každý z nás dělá tu nejlepší volbu, jež je nám dostupná v rámci našeho modelu.

A to znamená, že modely (nebo člověka) je lépe hodnotit nikoliv podle toho, jsou-li dobré nebo špatné, zdravé nebo chorobné nebo jsou „bláznivé“. Je třeba je hodnotit z hlediska jejich užitečnosti -jak jsou užitečné v úspěšné a tvůrčí součinnosti se světem kolem nás. Z hlediska toho, nakolik nás může náš model světa učinit šťastnými.

Vznik mezosobnostních a osobnostních konfliktů - to je výsledek našich chudých modelů, v nichž je tak málo užitečných možností volby. Nikoliv světu se nedostává možnost volby, nýbrž modelu světa, který má člověk. Jinými slovy - svět není ve volbě omezen, omezen je náš model světa.

A nyní ty tři univerzální procesy, které formují náš model nebo mapu světa. Jsou to: zobecňování, vylučování a zkreslování.

Tyto procesy nám umožňují přežít, růst, učit se, rozumět bohatství, které nám nabízí svět, a užívat ho. Ale jestliže však mylně považujeme náš subjektivní model světa za objektivní realitu, pak tyto tři procesy nás omezují a brzdí náš rozvoj.

ZOBECŇOVÁNÍ: Například už jako děti jsme se naučili otevírat dveře zmáčknutím kliky, pak, co jsme poznali mnoho dalších variant otevírání dveří, si tyto zkušenosti zobecňujeme. Když vcházíme do tmavé místnosti, nehledáme vypínač na podlaze či na stropu. My však přibližně víme, kde může být, a to opět díky zobecnění. Provedl jsem malý experiment. Ve svém domě jsem umístil vypínače na úrovni dlaně volně svěšené ruky. Je to velmi praktické. Vstoupím a aniž zvednu ruku, zatlačím prstem a světlo svítí. Ale u všech hostů se jako při Pavlovově reflexu zvedala ruka a vytrvale hledala vypínač. Časem, díky procesu zobecňování, zůstaly na místě předpokládaného vypínače otisky prstů mých přátel v podobě špinavé a mastné skvrny. Jak oboustranně ostrý

meč se proces zobecnování velmi dobře projevuje ve sféře sexuální, psychoemocionální a ve vzájemných vztazích mezi lidmi. Například žena, která nezakusila na počátku svého sexuálního života ani s několika muži orgasmus, může si svou zkušenost zobecnit a dojít k přesvědčení, že ho nikdy není schopna prožít. A tím se mnohého bude odříkat. Nebo mladý muž po neúspěšných z jeho hlediska sexuálních kontaktech může dojít k závěru, že není dobrý v sexu nebo, co horšího - že je impotent. Oč tady jde? Zobecněná zkušenost se přijímá jako program, jež už nelze změnit. Vnitřní scénář tohoto programu je asi takovýto: Když začíná sexuální hra, partneři se vzájemně pokoušejí vyvolat erekci. V tuto chvíli „impotentní“ muž bezděčně začíná analyzovat reakce své a partnerčiny (či jejich nepřítomnost) na sexuální stimulaci. Dostávám erekci? Jak dlouho bude trvat? Nezvaný divák vyžaduje od muže vystrašeného v posteli okamžitou odpověď na tyto otázky, tolik ho zaměstnává mužův strach ze sexuálního chování. Ten mu nedovoluje uvolnit se, získat uspokojení ze sexuální stimulace a přirozeně na ni reagovat. Nemůže uznat bezděčné sexuální reakce, podporující erekci, jako přirozený fyziologický proces. Ale v posteli impotentního muže může být nejenom jeden divák, nýbrž mohou být dva. Žena, která se fyzicky snaží zajistit muži erekci, může být také zaměstnána svou ostražitostí, když kriticky hodnotí úroveň mužových sexuálních reakcí. Bude nebo nebude mít erekci? Dělam to dobře? Co nedělám dobře? Není divu, že žena, která je také v roli diváka, sama sexuálně reaguje neúplně, a to i tehdy, když vzniká sexuální možnost. Neboť je často psychologicky zahrnuta do kouta a spíše pozoruje fyzicky to, co se odehrává, než aby to prožívala emocionálně. Žádný z partnerů neví, že druhý partner je mentálně v protějším rohu v roli pozorovatele sexuální scény. Oba bezděčně přecházejí do role diváka, a protože nejsou ve skutečnosti dostatečně vtaženi do prožitků, které se předpokládají, sexuální stimuly nemohou proniknout za bariéry, jež jsou vytvářené strachem z neúspěchu a vlastním pozorováním. Tuto zed' nám s pomocí procesu zobecnování postavil rozum a nemů-

žeme ji nikdy přelézt, pokud...

Podobně je to i u ženy, která se pokouší dosáhnout orgazmu.

Při našich vzájemných vztazích s lidmi děláme hodně zobecnění, která jsou užitečná a vhodná pro určité situace a nejsou vhodná pro situace jiné. Proto při praktikování sebezpozorování a se-bezkoumání je třeba se naučit správně aplikovat proces zobecňování, aby nepracoval proti nám, ale aby se stal naším pomocníkem.

VYLUČOVÁNÍ: Tento proces nám také může pomoci v úspěšném styku se světem, stejně tak jako nás může omezit. Například čtete velmi zajímavou knihu. Je puštěna televize, rádio hraje, děti hlučí, ale vy nic z toho nepozorujete. Neboť jste se soustředili na jedno a vyloučili jste všechno ostatní. To nám maximálně pomáhá soustředit se na jeden předmět a nerozptylovat pozornost. V životě a ve styku s lidmi velmi často vylučujeme možnost, že můžeme být vinni, že nemáme pravdu a že jsme nespravedliví k někomu nebo něčemu. Naučit se vylučovat dotěrné myšlenky, záporné emoce, zbytečnou upovídánost, škodlivé návyky - to je dobré. Ale někdy proces vylučování nás tak ovládne, že se změním v tvrdohlavého berana nebo pesimistu. Aby proces vylučování fungoval správně, je třeba vědět, co je v tomto životě pro nás důležité a nezbytné.

ZKRESLOVÁNÍ: Bez tohoto procesu bychom nemohli stavět plány do budoucna či přeměňovat naše tužby v realitu. Tento proces nás může stejně tak dezorientovat v tomto světě, jako nás může změnit ve „schizofreniky“.

Jak již bylo řečeno, zatím ještě nejsme schopni adekvátně a bezprostředně přijímat svět, který nás obklopuje. Ale potřebujeme ho poznávat a zkoumat. Proto na základě svého sensorického vnímání si začínáme vytvářet svůj subjektivní svět a tím už zkreslujeme svět reálný. Jindy, aby pro nás bylo jednodušší něco zkoumat či pochopit, vytrháváme tento proces nebo jev z celkového

kontextu a tím jej také zkreslujeme. Román, obraz, fotografie, mikroskop, kino -jedním slovem naše fantazie, umění, věda - to všechno jsou příklady naší schopnosti zkreslovat a ke zkreslené představě reality. Všechna tato zkreslení mohou být určitým způsobem pro nás užitečná. Ale přichází okamžik, kdy nás začínají uvádět v omyl a vytvářejí nám problémy. Podívejte se, kolik existuje nádherných nebo hrubých zkreslení, které se týkají lásky, manželského života, výchovy dětí, zdraví atd. Upřímnost, prostota, bezprostřednost, otevřenost, k ničemu a nikomu se silně nepřipoutávat - to všechno vám umožní být zadobře se zkreslováním.

SLUHA, Z NĚHOŽ SE STAL NEPŘÍTEL

Ztrácím rozum - anebo stoupám k nejvyššímu stupni šílenství?

Člověk, jemuž odmítá sloužit Rozum, je duševně chorý, avšak člověk pod jařmem Rozumu je nešťastný. Člověk pod jařmem jakéhokoliv rozumu (dobrého nebo špatného, silného nebo slabého) nežije, nýbrž mudruje. Myšlenky diktují člověku, co a jak má dělat, jak má žít. Život sám nemůže protrhnout pevnou vrstvu myšlenek. Člověk pak nevidí život, ale zná jen pojmy. Rozum má jednu nepříjemnou zvláštnost, totiž že vše, čeho se dotkne, časem velmi rychle ztrácí svou svěžest a původní podobu a stává se něčím šedivým, nudným a obyčejným.

Dostat se zpod hypnózy rozumu a uvidět jen tak tvář člověka, jen tak pocítit své tělo, jen tak uslyšet zvuky a hlasy, naučit se žít ZDE A V TOMTO OKAMŽIKU, v živém světě pocitů - to je největší a nejtěžší úkol. Kdyby se však náhle vyřešil - Bože, jak by to bylo krásné!

Když rozum vystupuje v roli sluhy a objevuje se, kdy je třeba, a dělá potřebné věci, nelze si ho nevážit.

Avšak Sluha, který aspiruje na roli Pána, mění se v Nepřítele. Rozum jako šedá pavučina zalehne svět a zbavuje ho jeho dužiny - tepu života, bezprostřednosti. Mění svět v něco vyumělkovaného, neživého. Člověk je izolován od světa, od jeho krásy, od jeho kosmické energie. Duše nemá proč žít a dýchat. V srdci se objevuje prázdnota, nepokoj a hledání smyslu života.

Jediným člověkem, který je v živém kontaktu s životem a kosmickou energií, je dítě. Rozum mu ještě neupředl pevnou pavučinu, a proto žije ve stavu duše a raduje se ze života. Pak začíná postupné potlačování duše a rozvíjení rozumu. Důsledkem takového disharmonie v pubertálním období bývá stav označovaný jako „nemoc růstu“ se všemi z toho vyplývajícími problémy. Když je duše zcela zadušena, říkáme, že člověk se stal dospělým. Jiný-

mi slovy - proces „dospívání“ je procesem zadušení duše. A takto my žijeme, MY, duševní mrzáci či nedovyvinuté duše, ale zato INTELEKTUÁLNÍ GIGANTI. Mnoho živých těl, méně rozumných mozků, ale ještě méně živých duší. Umíme dobře hýbat čísly v hlavě, ještě lépe jazykem v ústech, ale hýbat duševními vlastnostmi je pro nás ještě velmi obtížné.

A teprve tehdy, až se ukáže, že jsme schopni odhodit rozum, budeme žít v jednotě se světem. Tehdy zmizí všechny umělé hranice a zákazy. Duše se naplní radostí, každá maličkost nás bude sice trápit, ale bude nádherná.

My však žijeme v takové civilizaci, kde i ta nejvznešenější ztřeštěnost nemůže pokračovat donekonečna. Proto dříve či později musíme zapojit Rozum. Ale sluha, který se stal pánem, se snaží vše si podrobit či udělat na sobě závislým. Díky tomu vznikla například:

BURZA POHLAZENÍ

Dobry den, muj milý! Mám tě velmi rád. Jsi krásný. Jsi moudrý. Bud' dnes šťasten.

Vzkaz sobě samému.

Pohlazení je univerzální valuta v lidských vztazích. Je to to, co nutně potřebuje každý, potřebuje to prostě biologicky. Leč v naší kultuře se na přímá a otevřená pohlazení (tím spíš na pohlazení sebe sama) díváme víc než podezíravě. A tak vytvořivše si sami deficit, chodí lidé polohladoví a většina se spokojuje s jejich symbolickými náhražkami.

Pozdrav, uznání, souhlas, pochvala, vděk, lichotky, projev pozornosti - dokonce se záporným znakem - to všechno jsou sladké droby (pro mnohé z nás jsou pohlazením, potvrzujícím naši důležitost a sdělujícím, že my na světě jsme a že jsme viditelní), bez kterých jsme schopni s hladovým steskem výt na měsíc.

Neučili jsme se však nadarmo životu: my víme, kde a jak najít krmítka s lacinými pohlazeními. Například sledujeme nějaký romantický film, jehož hrdinové čas od času vypínají rozum a oddávají se šílenství lásky, projevující se nejrůznějšími scénami či ne běžným chováním před svým okolím. A každý si v duchu přeje být na místě těchto hrdinů.

Nebo na náměstí či v parku se koná nějaká slavnost. Zní taneční hudba. Všichni podupávají nohama do taktu, ale rozhodně zůstávají na svých místech. A tu se objevují první hrdinové: je to buď skupina mladých, kterým moře sahá po kolena, nebo několik již pěkně napitých lidí, u nichž duše zpívá a tělo chce tančit. Avšak ani jedni, ani druzí dlouho nevydrží. U jedněch se pohybem na čerstvém vzduchu alkohol rychle vypařil a zapojil se rozum, a

druzí se rychle unavili pod tíhou stovek očí, jež na ně ze všech stran bezdůvodně hledí. A nikdo se k nim nepřidává. A ne proto, že nikdo další už nechce nebo neumí tančit, ale proto, že tančit na ulici není zvykem. A líbat se s chutí jen tak (bez důvodu, prostě pro uspokojení), to také není zvykem, je to neslušné. Nést svou dámu na ruku (ne přes kaluže, ale prostě proto, že se nám chce), to je také neslušné. A vůbec projevovat jeden druhému lásku před lidmi je neslušné. To se nesmí.

Společnost to nazývá „intimností“ a já se v tom nevyznám: to je, co někteří lidé nechtějí ukazovat nebo na co je někomu nepříjemné se dívat? Co se toho týká, můžeme říci jen jedno: nejvíce se o morálku stará ten, kdo už nemá co ztratit.

Bez zvyklostí nemůže žít žádná společnost, ale proč máme takové divné zvyky? Hovořit se zlobou v hlase, to se dovoluje (zapněte si televizor a poslouchajte), ale vést například zdravý způsob života (nikoho nenapadat, ale také nic neskrývat), to se běžně nemůže. Seznamovat se na ulici, přímo a otevřeně, není možné. Oba se musí tvářit, že jde o něco úplně jiného.

Jestliže slečna půl hodiny (nebo půl roku) trápí mladého muže tím, že dělá problém se „svlíknutím blůzičky“ namísto toho, aby se k němu přitiskla celým svým svěžím mladým tělem a udělala mu svátek - pak se chová podle mého názoru tak, jak jí to diktuje její rozum, nikoliv její city. Připravuje ho o radost tím spíše, že i sama sebe připravuje o radost být ženou.

Podívejte se: jen proto, abychom dostali svou tak potřebnou porci každodenních pohlazení, učíme se mnoha zcela nepotřebným věcem. Léta děláme nesmyslnou kariéru, snažíme se mít vždy jediného milovaného člověka, klameme jiné i sami sebe, vysvětlujeme vztahy a poté se sladce trýzníme rozchodem... A z takovéto honičky za pohlazeními (často umělými) se skládá náš život.

Ve skutečnosti však trh pohlazení není nic jiného než problém získávání energie. A co víc, trh pohlazení je nepřírozené fantazí-

rování našeho omezeného rozumu. Abychom se dostali z tohoto omylu a pochopili, že žijeme a pohybujeme se v nekonečném oceánu energie a jsme jí skrz naskrz prosáklí, musíme začít z předpokladu, že svět je v první řadě světem energie a teprve potom je světem objektů a pojmů. Jestliže nezačneme z tohoto předpokladu, nikdy nezískáme schopnost bezprostředního vnímání a získávání energie.

Velká část energie, kterou je člověk schopen přijmout, je energie, jež je spojena se sociálně psychologickými a kulturními interpretacemi. Jinými slovy, každý úbytek nebo získání energie jsou okamžitě zasazovány do vžitých šablon: urážka, nenávist, lichotka, nejrůznější známky pozornosti, dárky atd.

Smutná je skutečnost, že dospělí lidé již prakticky nejsou schopni získávat energii bez příměsí sociálních šablon. A nehledě na to, že tyto šablony nám značně omezují možnost bezprostředního získávání energie, každý člověk vynakládá vážné úsilí a zuřivou snahu udržet tyto šablony ve vžitých kolejích. Je to smutné, ale je to fakt. Ale k čemu to vede? Na trhu se objevuje boj za pohlazení. A v čem se to projevuje?

Existují krajní formy energetických dravců (jsou to energetičtí vampýři) a jejich oběti. Vampýrizmus představuje vážné onemocnění, které lékaři ještě nejsou schopni uznat. Pod pojmem vampýrizmus rozumíme jakoukoliv formu odebírání energie nebo životních sil od jiného člověka. Jsme schopni získávat energii z nejrůznějších úrovní. Například 5-6 procent našeho energetického přídělku tvoří energie, kterou v nejčistší podobě získáváme v době spánku. 20-30 procent energie dostáváme v podobě potravy. Zbývající část získáváme díky udržování styků s lidmi. Při styku lidí mezi sebou dochází ke stálé energetické výměně - lidé si vyměňují slova, myšlenky, city, doteky atd.

Proč je člověku těžko bez styku se sobě rovnými? Nemluvě o vyšších principech vzájemného přátelství, pak musíme konstatovat fakt, že člověku chybí „horizontální výživa“, tj. vzájemný styk.

Poměrně neškodně se „horizontální výživa“ projevuje v uvědomělém nebo bezděčném přání opřít se o někoho, obklopit se blízkými, cítit něčí dotek, najít si ochránce, přítele, společnost. „Je hrozné být sama“, „Chci, aby se o mě někdo staral“ atd. Člověk sám se snaží být laskavý nebo budít zdání laskavosti, projevuje starostlivost či humánnost. Takovým způsobem vytváří živné prostředí.

Další formou je „vampýrizmus rozumu“ - živení se myšlenkami jiných lidí, neustálý hlad po informacích. Člověk musí pořád s někým hovořit, poslouchat rádio, dívat se na televizi, číst bez výběru jakoukoliv literaturu. Jen když je hlava něčím zaměstnána.

Je také možné živit se energií slov a určitými stereotypy chování. Mnozí se snaží vyvolat pocit lítosti k sobě, soucit, vyprávějí všem známým i neznámým o svém neštěstí, nemocích, nevděčných příbuzných. Postupně se to stává zvykem, objevuje se unylý výraz tváře, malátné pohyby, každé gesto vyvolává soucit. Často člověk také skutečně onemocní. Tehdy se „nešťastnému“ vampý-rovi začíná dostávat energetického posílení v podobě soucitu a pomoci.

Zastřenější forma se projevuje tak, že lidé, na první pohled velmi laskaví, vždy připraveni pomoci, sami nabízejí své služby. Ale ve skutečnosti od svého okolí očekávají, či dokonce vytahují z něho slova vděčnosti. „Jsi tak laskavý, tak šlechetný, tak starostlivý!“ Kromě toho, že se živí energií těchto slov, dochází ještě k tomu, že připoutávají k sobě pocitem závazku a přáním odvděčit se dobrodinci ty lidi, jimž bylo učiněno „dobro“.

Další formou je napájení se srdečními energiemi. Napájení se impulzy lásky - vzbuzování citů, provokování lásky. Tyto vztahy nejčastěji vznikají mezi manžely, milenci, mezi dětmi a rodiči, mezi přáteli. Hladové srdce, jež samo není schopno milovat, stále provokuje jiného k citům, uchyluje se k nejrůznějším chytristi-kám, aby v druhém člověku udrželo nebo vyvolalo lásku či city. Slzy dojetí nad sentimentálními scénami v kině nebo v knihách,

nad vyprávěním - toto podráždění citů, tato náhražka lásky a potrava pro srdce je připravena. Ovšem je zjištěno, že sentimentálnost se v takovémto člověku velmi dobře snáší s krutostí. Takto se k muži silně připoutaná žena, vyžadující si stálých důkazů lásky k sobě, živí energií jeho citů. Matka, věčně se obávající o dítě, bojící se opustit ho byť na chvíli, se ve skutečnosti živí energií dítěte.

Své místo má také takzvaný „vampýrizmus vůle“. Takového člověka ovládá zvířecí instinkt - zakousnout a sníst, dostat pod sebe, zlomit vůli druhému, ohnout, podrobit si ho a opít se mocí. Jsou lidé, v jejichž přítomnosti neustále vznikají skandály. Vyprovokovávají je svou přítomností, živíce se přítom energií skandálů, intrik, nadávek, a mají z toho ohromné uspokojení. Napájení se podobnými energiemi je také vampýrizmus vůle.

Je možno se živit energií nenávisti, počítaje v to, byť je to zvláštní, i nenávisť k sobě. Můžeme dokonce provokovat jiné k projevu takové nenávisti. To snadno vyvolává vnitřní boj nebo vnější konflikty.

Jsou lidé, kteří se živí energiemi cizí bolesti (sadismus) nebo bolestí vlastní (masochismus).

Vampýrizmus je vlastní i organizovaným společenstvím lidí a dokonce státům. Slabý stát prosí silnější o ochranu. Silný využívá slabého ke svým cílům, vyčerpává jeho přírodní a lidské rezervy.

Napájení se sexuální energií. Může to být jak záměrný flirt, tak vytvoření aureoly přitažlivosti. Na všechny strany je vrhán vějíř „vábení“, aby byla pak z „chycených obětí“ odebírána energie.

Na úrovni konkrétního sexu dochází také k výměně energií. Jestliže jeden z partnerů má po tom pocit sytosti a uspokojení, ale druhý pociťuje smutek, duševní rozvrácenost a neklid, pak jsou to již zjevné příznaky vampýrizmu. Když se to opakuje často, ztrácí oběť postupně síly, oslabuje se a může onemocnět.

Krajní a nejnebezpečnější formu vampýrizmu, totiž znásilnění s vraždou, tento největší zločin, trestá zákon. Ale to, že jeden člověk tiše a skrytě vysává životní síly druhého, zůstává utajené před očima okolí a ztěží si to uvědomují dokonce samotní účastníci tragédie.

Vampýrizmus může vytvořit celou škálu vztahu „vzájemného požírání“: člověk vyčerpaný domácím vampýrizmem (manželem nebo příbuznými) jde k přátelům, aby se „posilnil“, ale ti zatím hledají posílnění u někoho jiného.

V manželství velmi často má své místo energetická disharmonie, která je mnohými vysvětlována jako nepochopení v sexu a ve vzájemném styku. Často jeden manžel dusí svým energetickým potenciálem druhého, nebo naopak psychoemocionálním vyděračstvím kompenzuje svůj nedostatek energie. Děti, které žijí v takovýchto energeticky nevyvážených rodinách, trpí nedostatkem skutečné pozornosti.

V pracovním kolektivu a v běžném styku představují pověsti a pomluvy dobrou energetickou podporu, ovšem nízké kvality. Ale přece jen je to lepší než nic.

Kde je východisko? Za prvé musíme získat jistotu - zejména fyzickou jistotu o tom, že neexistuje nic kromě energie. Za druhé je nezbytné zrevidovat a uvědomit si neudržitelnost (mnohdy i škodlivost) mnohých našich psychoemocionálních a sociálně kulturních šablon, které omezují naše pochopení energií a náš správný vztah k nim. A poslední věc. Každému je známo, že k uspokojení pocitu vlastní důležitosti se spotřebuje většina naší energie. Projevuje se to naším neustálým strachem z toho, jak nás lidé přijímají, jak se máme prezentovat, jakým dojmem působíme. Vždy nás velmi silně znepokojuje, zda se zalíbíme svému okolí, zda nás okolí uzná a zda bude námi nadšeno.

Kdyby se nám podařilo být jen částečně se zbavit pocitu vlastní důležitosti, přihodily by se nám dvě neobyčejné události. První

- uvolnila by se energie, kterou se živí naše iluze vlastní velikosti.
Druhá - objevila by se volná energie, kterou tak potřebujeme pro skutečná a reálná pohlazení sebe a jiných.

Je to přece jen divné: děláme všechny tyto složité machinace namísto toho, abychom pohlazení dostávali přímo od dobrých lidí, či ještě jednodušeji - bezprostředně od sebe, MILOVANÝCH.

PŘEJI VÁM PŘÍJEMNÁ POHLAZENÍ!

VYMÝVÁNÍ MOZKU



Ať už se na to díváme z té či oné strany, hranice jsou nutné proto, aby se narušovaly. Hranice byly vždy a vždy se našli takoví, kteří je narušovali. Není důležité, zda úspěšně či ne, hlavně, že je to možné. S hranicemi, které stanovil rozum, je to stejné. Dobývat hranici rozumu silou je stejné, jako říci člověku: „Jsi hlupák a ničemu nerozumíš. Budeš mě poslouchat.“ A proto nové věci nesmí být vtlačovány násilím, ale musí být nenápadně vstřebávány.

Výchova a sebevýchova - to je proces „vymývání

mozku“. Vymývat mozek však nemusí být vždycky nepříjemné. Když se voda na hlavu valí, jsou to muka. Ale když se jí lehce dotýká a měkce ji smáčí, pak je to příjemné masírování.

K tomu slouží například mantry, které můžeme neustále zpívat (zejména ve skupině), pravidelně odříkávané modlitby, formule autosugesce (i sugesce) opakované ráno, ve dne i večer před spaním bez zvláštního napětí. A čím je vědomí ochablější, čím víc se podobá spánku, čím je jemnější a průzračnější, tím lehčeji prosa-kává nová víra a nové vědění pod naši přilbici.

A může vůbec člověk překročit své umělé hranice rozumu, může se vůbec změnit, stát se JINÝM? Může! Ale jak? Jednoduše. K tomu nejsou třeba žádná „jak“. Tajemství spočívá v tom, že KAŽDÝ ČLOVĚK SE MŮŽE STÁT JINÝM, JAKMILE UVĚŘÍ, ŽE JE JINÝ. On však nezná toto tajemství, a když, tak nevěří. Je to pro něj Zázrak a zázraky jeho rozum neuznává.

Nejlepší by ovšem bylo, kdyby člověk pochopil, že se zde nejedná o žádný zázrak. Že člověk se vždy stane jiným v tom okamžiku, jakmile uvěří, že je jiný. Přetvoření a změna člověka - to není zázrak, ale přirozená událost, taková, jako je třeba úsměv. Často se usmíváte?

Pochopit to a svobodně si dovolit stát se jiným - to by bylo to nejlepší. Vždyť je to tak jednoduché! Ale to nejjednodušší, jak už to často bývá, je současně to nejtěžší. Proto těm, kdo si nemohou dovolit změnit se vlastními silami, těm pomáhají současní civilizovaní „šamani“.

K tomu je nutné dobře promyšlené divadelní představení, neboť rozum je kritický k logice, ale důvěřivě se nechá strhávat divadlem. A čím víc je dekorací, neobvyklých výrazů a záhad, tím vnímavější je rozum. A navíc - když se člověk sám, byť jen na chvíli, stane účastníkem představení, je otázka bezbolestného přechodu hranice téměř rozhodnuta.

Úkol je jednoduchý. Je-li překážkou to, že člověk ZMĚNU SEBE SAMA přičítá zázrakům, ale v zázraky nevěří, pak je třeba, aby v zázraky začal věřit. Stejně se dál bude mylně domnívat, že jeho vlastní přeměna je zázrak, ale dostává zato reálnou možnost se měnit. A přitom za to dobře platí. Divadelním představením nazývám existující v současné době velké množství kurzů. Od pionýrů Silovy metody po názvy, které okamžitě paralyzují rozum svou extravagantní záhadností. Každý takový kurz má obvykle dvě jednání: v prvním jednání se mozek zapudrovává očekáváním zázraku, ve druhém posunutému myšlení začínají vsu-gerovávat potřebné informace. To všechno je podepřeno bohatou

sadou nejrůznějších technik, které vytvářejí iluzi zázraku.

Není důležité, jak se to dělá, zda spojením tří prstů, nebo silným a hlubokým dýcháním, napojením na kosmickou energii, otevřením čaker, probuzením a pozvednutím kundalini, cestováním do minulých životů atd. Důležité je ponořit člověka do víry - a když se stane věřícím, můžeme ho zavalovat, čím je libo. Hranice je otevřena, pohraniční kritika je odstraněna a mozek člověka začíná být přecpáván nejrůznějšími hloupostmi smíchanými s pravdou. Důležité je naladit vědomí člověka na mystickou vlnu, na víru v Zázrak - a poté „provést prostě kouzlo“. Ve skutečnosti úplně stačí udělat nějaké, třeba nesmyslné, ale působivé akce, které v Zázrak očekávajícím vědomí člověka vyvstanou jako Kouzlo.

Ovšemže je to podvod. To je normální způsob lidského života. Že jde o podvod, to skutečně nikoho netrápí, protože když se například velmi chcete vyléčit, neznepokojuje vás způsob, nýbrž výsledek. Každému se chce žít.

V životě je vždy místo pro hrdinské činy. Proto i mezi námi jsou hrdinové, kteří sami sobě hrají divadýlko. Například ti, kteří propadli léčebné hladovce (nebo vegetariánství), pořádají pro sebe představení pod názvem „Hladovění“. Zřeknutí se potravy - to je událost, která se dá dostatečně prožívat, takže odůvodňovat vyléčení máme čím: „Vždyť jsem tolik hladověl! - Budu tedy zdravější!“ Ti, kdo neodhadli své síly, si svým prožitým divadýlkem přivodili zhoršení svého zdraví: „Tak dlouho jsem byl bez jídla! Jen tak tak že jsem nechcíp!“ A jaká představení milujete vy?

JAK EFEKTIVNĚ PŘEKRUCOVAT MOZKOVÉ ZÁVITY

Když matice nejde odšroubovat, musí se ukrotit.

Rada instalatéra



**DVA TŘI NOVÉ ZÁVITY
A JSEM NOVÝ
ČLOVĚK.**

Existuje ještě jedna, krátká cesta, která sice ponechává člověka v mylné představě, že jeho přeměna je Zázrak, ale dělá to tak, aby jeho vědomí Zázrak přece jen přijalo. K tomu je zapotřebí něčím úderným omráčit rozum, zpřevracet ho, vypnout - a dokud se nemůže vzpírat, vecpat do něj NOVOU VÍRU.

A k tomu se hodí jakýkoliv STRES - fyzický nebo duševní. Neboť KAŽDÝ STRES OTEVÍRÁ VÁM DVEŘE -K VÁM, NOVÉMU ČLOVĚKU.

K tomu „současní šamani“ využívají například koupele v ledových potocích, chůze

bosky po rozžhaveném uhlí, po rozbitém sklu, ve studené rose, ožehování ohněm, propichování ostrými jehlami, vrhání ostrých

nožů do břicha atd. Všechny tyto „zázraky“ prováděl na sobě a na kurzantech i autor těchto řádků. Ano, přiznávám. Byl jsem mlád a hřešil jsem podobným divadlem. Jedno mě však ospravedlňuje. Zaprvé -vždy jsem tato představení dělal dovedně. Za druhé - lidé velmi chtěli tyto zázraky, velmi chtěli být oklamáni a čím profesionálněji, tím lépe. Za třetí - lidé vždy byli ochotni za tato představení platit, dokonce několikrát. A za čtvrté - každý skutečně dostával reálnou možnost pokusit se změnit k lepšímu. A měli jsme výsledky. Po tom všem začíná člověk chápat myšlenku, že je lepší lež v rukou světce než pravda v rukou hlupáka. Tím nechci říci, že já nebo ti, kteří ještě dělají podobná představení, jsou svatí lidé. Ne. Ale prostě pro člověka žijícího v iluzích a zvyklého žít v klamu to je jediný způsob, jak pod šlehačkou lži sníst kousek pravdy.

Zajímavá je skutečnost, že když jsem se to snažil na konci kurzu vysvětlit lidem a ukazoval jsem jim, že například chůzi po rozbitém sklu můžeme provádět, aniž bychom se dostali do stavu hladiny Alfa, bez napojení na kosmickou energii, bez autosugesce, že naše nohy jsou gumové a jednoduše necítí bolest - v tuto chvíli se většina lidí cítila skutečně podvedena a zklamána. Moje popularita okamžitě klesala. A tady jsem pochopil, že člověka nelze beztrestně připravit o iluzi. Každý, kdo se pokusí přinést doušek čisté pravdy, bude ukřižován na kříži veřejného mínění, které žárlivě chrání své svaté právo být klamáno.

Efektivnost podobných STRESOVÝCH PŘEDSTAVENÍ spočívá nejen v tom, že skutečný plamen, horko, ledová voda, ostří nože, blýskavé střepiny skla a očekávání kontaktu s tím vším se snadno využívá na zvláštním způsobem prožívaném představení: důležité je to, že okamžik kontaktu se stresogenním faktorem zastavuje myšlení, jako by na okamžik vypínalo vědomí. Samozřejmě, že se za okamžik opět vrátí -

ALE JE UŽ JINÉ A S JINÝMI MYŠLENKAMI.

„Mezera“ vzniknuvší ve vaší psychické funkci za pomoci stre-

su vám pomáhá přeskočit Minulost (hradbu Rozumu).

A VY ŽIJETE VE SVÉM VĚDOMÍ JIŽ JAKO NOVÝ, TO
ZNAMENÁ
JINÝ ČLOVĚK.

Jak se vy, coby NOVÝ ČLOVĚK, realizujete v dalším životě, to závisí na každém z vás. Jaký nový „program“ nebo „úmluvu“ chcete uskutečnit v životě?

Existuje kupříkladu technika „levitace ruky“. Přirozeně že v reálném životě nic a nikde levitovat nebudeme. Ačkoliv jako lékař bych tuto techniku mohl doporučit pro léčení impotence. Studená voda je sama o sobě nejsilnější prostředek na celkové zpevnění. Avšak ledová hydroterapie - to je dobrý stres a rovněž také dobrá půda pro nejrůznější sugesce. Samotný fakt, že „Já jsem se rozhodl“ - napřimuje i toho nejméně sehnutého, zvyšuje jeho sebehodnocení a nabíjí ho energií. Pravda, zázrak vody působí v každém směru: s jakou hypnózou se poddáme stresu, s takovým efektem z něho vycházíme. Když věříš, že ledová voda okamžitě zchla-zuje, pak se také nachladíš. Věříš-li, že léčí všechno na světě -víra tvá tě uzdraví.

Rozbité sklo a žhavé uhlí - to je výborná akupresura s ožehováním. Tím spíš, že na chodidle je projekce téměř celého lidského organismu. Jako lékař doporučuji co tři dny podobnou terapii, aby se předešlo stagnaci energie.

Každý z nás chápe, že se podobných představení neúčastníme proto, abychom byli připraveni na to, že v životě nám budou do postele dávat řeřavé uhlí, že nám budou sypat do bot rozbité sklo nebo nás budou zpoza rohu polévat studenou vodou. Chválabohu ne! Tak k čemu jsou nám všechna tato divadla, sebeproducírování a stresová představení?

OTÁZKA DO PRÁZDNA...

Do sametové revoluce byly podobné věci zakázány, byl vytvářen umělý hlad. Duchovní trh byl prakticky prázdný, ale poptáv-

ka byla vždy. Po revoluci se všechno stalo dostupné, trh se rychle naplnil duchovní literaturou, ezoterickými festivaly, přednáškami, kurzy. Na tomto trhu se prodávaly „cesty“, „smysly života“, „náboženství“, „recepty na řešení problémů“ a mnoho praktických dodatků. A lidé se s radostí vrhli na nové a neznámé. Někdo uvědoměle (protože dlouho na to čekal), někdo ze zájmu a někdo proto, že neměl co na práci. Časem, když hlad byl nasycen a my jsme se uklidnili, rozptýlila se i duchovní euforie. A jako na každém pořádném trhu se objevila konkurence, ale obchod, byznys a reklama vzaly duchovnost pod svou kontrolu.

Trh pracuje i dnes, ale návštěvníků je podstatně méně, protože duchovnost se stává stejně drahým, a občas i nebezpečným potěšením, podobně jako jiné činnosti nebo záliby.

Kdo onemocněl informační narkomanií, identifikací, kdo dlouho nemohl najít svou cestu nebo objevit smysl života - stává se sběratelem duchovní literatury, přednášek a nejrůznějších kurzů. Ve skutečnosti aniž by tito lidé cokoliv zvládli prakticky, stávají se demagogy, mravokárci a intelektuálními spekulanty.

Na půdě silné identifikace s vybranou cestou nebo smyslem života se nezřídka rodí duchovní fanatismus. Fanatismus ve sportu, v podnikání, v náboženství nebo politice - to vše je nám více méně známé. Nebezpečí duchovního fanatismu spočívá v absenci jasných kritérií jeho diagnostiky a v zastřenosti této ještě málo poznané sféry.

Nikdo nepochybuje o nutnosti duchovního trhu a o jeho rozvoji, ale bůhví, že ještě dlouho budeme muset bojovat za jeho čistotu a kvalitu.

PŘEJI VŠECHNO DOBRÉ! SETKÁME SE NA TRHU.

O SMYSLU ŽIVOTA

*- Nenávidím úvahy o smyslu života! - Já
také.*

Existuje určitá kategorie lidí, které trápí problematika smyslu života. Ano, trápí je, ale zakládají si na tom, neboť v tom vidí především rys své složité duševní organizace a vypjaté duchovnosti - kromě jiného. A vypadá to, že není na čem si zakládat. Protože tento problém není ve skutečnosti problémem duchovnosti, nýbrž energetiky. Je problémem nedostatku životní síly. Nedostatku nebo absence síly žít dál.

A pyšnit se hledáním smyslu života je asi totéž jako pyšnit se intelektuálními brýlemi, zakrývajících nemocné oči. Brýle nevyovídají o silné duchovnosti, ale o slabém zraku.

Před chápáním života jako něčeho nesmyslného nás zachraňuje pouze skutečnost, že o tom nepřemýšlíme. Některým štěstí přeje natolik, že tento problém ani nechápou. Ale těm, kdo chápou a přemýšlejí, se žije hůř. Pocit nesmyslnosti existence je smutný, tíživý a trýznivý. A na tomto pozadí žijeme a snažíme se být šťastní.

Jak známo, s tímto problémem se můžeme vypořádat dvěma způsoby:

bud' ho budeme řešit, nebo od něho utečeme. Tak i zde -

**NĚKDO SMYSL ŽIVOTA HLEDÁ, A JINÝ PŘED PROŽÍ-
VÁNÍM JEHO NESMYSLNOSTI UTÍKÁ,**

a pokaždé najde způsob, jak se odtrhnout od prázdnoty svého života a jak vytvořit iluzi jeho naplnění. A bolesti jako by snad ani nebylo...

Nejjednodušší útěk je pohroužení se do Práce nebo do Starostí. Touha po smyslu života, to je touha, neuróza, stejná jako touha

po milém, po vlasti či po čokoládových bonbónech.

Nejlepší prostředek proti touze je zaměstnat se prací.

Je známo, že ti, co jsou zavaleni prací, nebo ti, kteří potřebují prostě a jednoduše přežít, se netrápí problémem o smyslu života, nemají na to ani čas, ani sílu. Mnozí lidé, například ti, kteří v létě byli zatopeni, nemají nyní vůbec smysl pro tyto otázky.

Ale takové štěstí nemají všichni, a tak je třeba život něčím naplňovat. Někdo nakládá na sebe v zaměstnání hodně práce - celkem přijatelné řešení, zůstane pouze neuróza z prázdnoty volných dnů. Mimo práci je možno si pořídit psa - přinese to spoustu starostí a nádherně vyplní čas.

Neméně oblíbenou je druhá cesta útěku: oddávání se Zábavám. Zábava - to je naplnění života prožitky, není důležité, zda světlými nebo děsivými, hlavně aby byly co nejpikantnější a co nejbohatší. Televize, alkohol, návštěva sportovních utkání, milostné zážitky, knihy, rvačky, rozhovory - to všechno dává životu naplnění, přesněji - pocit naplnění. Takový život nemá smysl, ale je naplněn.

Ti pak, kdo chtějí žít skutečně smysluplně, se vydají po cestě zasvěcení. Jinou volbu ve skutečnosti ani nemají. Znamená to, že něčí život je smysluplný pouze tehdy, když se člověk něčemu zasvětil, když jeho život vytváří nějaké Nepochybné pro nás Hodnoty. Hodnoty, které klade výš než sebe, výš než svůj život.

Jestliže máme za to, že Něco je Důstojnou Hodnotou a sloužíme Tomu - budiž, problém je vyřešen, náš život má smysl. Když jsme schválili tuto Hodnotu a realizujeme ji pak, víme už,

Proč žijeme, a máme pro to sílu, tj. energetiku.

Hodnoty - to jsou akumulátory, avšak problém smyslu - to je především problém Energetiky, je to hledání zdrojů zásob. A každý člověk si ve svém životě sám určuje své energetické Hodnoty. A je lhostejné, jaké jsou to konkrétně Hodnoty. Proto je hloupé a nesmyslné povyšovat jedny Hodnoty a snižovat druhé. Každá

hodnota je dobrá, když dává energetickou podporu. A v životě můžeme najít mnoho hodnot - s různou zásobou energie a různé úrovně.

Je pravdou, že do dnešního dne existují ještě i takové hodnoty, které vyvolávají války a násilí. Proto je snaha lidem již od dětství naočkovávat všelidské hodnoty a podle možností jim zasvětit svůj život. Cesta zasvěcení, stejně jako cesta nalezení smyslu života, je tradiční a zaslouží si úctu, ale má však jeden vážný nedostatek. Ne vždy pomáhá. Jestliže najednou nějaká konkrétní činnost vás nespojuje s vaší Uznávanou Hodnotou -jste odsouzeni k pocitu nesmyslnosti.

A BOHUŽEL JE TAKOVÝCH KONKRÉTNÍCH ČINNOSTÍ NĚKDY PŘÍLIŠ MNOHO.

A co je hlavní - duše zůstává nemocná. Můžete ji pravidelně napojovat na vnější zdroje, naplňovat ji energií ze svých Hodnot či dokonce prožívat smysluplnost své činnosti. Ale bude to připomínat spíše propíchnutou pneumatiku, ze které, i přes pravidelné připumpování, stále uniká vzduch a pneumatika čas od času přestává sloužit.

Nikdo ještě nedal jasnou odpověď na otázku: „Proč je třeba hledat pro svůj život smysl?“ Obvykle odpovídají: „Hledám smysl života proto, aby můj život dostal smysl! „ Abyste pochopili, že to není odpověď, zaposlouchejte se prostě do této věty a srovnejte ji s tímto: „Maluji proto, aby bylo vymalováno.“ Zde je řečeno vše, kromě toho NEJDŮLEŽITĚJŠÍHO: proč je třeba, aby bylo vymalováno? A co když to, co se chystáte natírat, není zeď, ale váš milovaný člověk? Budete přesto natírat?

Neuspokojuje mě ani první, ani druhá cesta. Dlouho jsem se vlekl po cestě sloužení, POKUD JSEM SE NEUZDRAVIL a nezačal jsem přemýšlet: a jaká je slast v tom, že je můj život smysluplný? V čem je smysl mého života -je to otázka, KOMU NEBO ČEMU HO ZASVĚTÍM? Ale to už není otázka na mne. Výkřik

„Ach, jeho život nemá smysl!“ - mi zní stejně jako : „Ach, chudinka, on žije bez nadřazené organizace!“

A tak si vybírám život bez Smyslu - prostě Život. Podle mě je krásný i tak. I když pro ty, kteří přednost dávají nikoliv životu v obnažené variantě, nýbrž oděnému smyslem, je vždy otevřena čtvrtá cesta, cesta prostá a univerzální. Ta umožňuje dát smysl všemu a vždy. Je to známá cesta, je to cesta Lásky. Zamiluj si život, což znamená: vylij na něj svou Lásku a všechno v tvém životě se stane hodným lásky a všechno dostane smysl. Aby bylo jasno: slovo filozofie (láska k moudrosti) bylo přeloženo nesprávně. Filozofie - to je MOUDROST LÁSKY. Láska, to nejsou emocionální výšplechty, to je stav duše. A tak někdo má v duši Tichý oceán, ale protože je klidný, jeho velikost nepocítujeme, ujiného je to bouře ve sklenici vody, a ačkoliv v podstatě nemá co šplouchat, je tu hromada prožitků. Vmyslete se do těchto slov. Je tu však jedna maličkost - kde vzít tolik lásky? K tomu -jaká hrůza! - vaše duše musí být zdravá!

A jestliže Láska dává smysl každé práci, pak v podstatě není důležité, čím se zabýváme. Tato cesta srovnává všechny činy a hodnoty, staví do jedné roviny jak vznešené poslání, tak jakoukoliv hloupost. Nezdá se, že by služba lidstvu byla rozumnější činnost než například sběratelství. Lépe řečeno - sběratelství je stejně rozumné. Sběratelé vyprávějí o své sbírce se stejným nadšením jako politik o svém předvolebním programu.

Osobně mě to uspokojuje, není mi však jasné něco jiného: je-li život nádherný sám o sobě, pak proč ho ještě něčím přimašťovat, proč poznávat jeho smysl? A proč přece lidé tak úspěšně povyšují jedny hodnoty nad druhé? Například oddání se ctnosti. Ctnost jako taková nemá nouzi o své služebníky. Potřebuje však lidi Ctnostné, pro které je to přirozený stav jejich duše, přičemž sami se za takové nepovažují. Když tomu tak bude, bude společnost zdravá. Když ne, ctnost se promění v závoru na cestě k sociální spravedlnosti. S pomocí ctnosti se snažíme kompenzovat nespra-

vedlnost či způsobené zlo. Tím že si hrajeme na ctnost, prodlužujeme a zveličujeme naše problémy. Organizujeme nejrůznější humanitární fondy a nadace, ale jejich množství pokulhává za množstvím těch, komu jsou určeny.

Vezměme si dosud živý v naší paměti příklad Matky Terezy a princezny Diany, jedna bohatá, druhá chudá. Tyto ženy nezasvětily svůj život ctnosti a nehrály si na ni. Ale obě byly CTNOST SAMA. Byl to stav jejich Duše, zdravé, bohaté, plné energie a lásky. Ctnost podobně jako Bůh - není služba v armádě, nýbrž svobodná volba každého člověka. Neboť jestli se nemýlím:

SVOBODA JE UVĚDOMĚLÁ NUTNOST.

A co je vaší uvědomělou nutností v tomto životě, nebo sloužíte v... armádě?

Mnozí lidé, kteří se ponořili po ponoření do atmosféry duchovního trhu, velmi často riskují, že se nakazí virem „kritického vztahu a netolerance“ k lidem obyčejným, tj. měšťákům. Duchovní trh jim otevírá nové hodnoty a dává smyslu života zřetelnější obrysy. A protože již zapomněli, že ještě před několika měsíci (či týdny) až po uši vězeli v hodnotách měšťáka, svatosvatě v ně věříce, začínají tyto hodnoty znevažovat a snižovat.

Většina lidí žije obyčejným životem a je mezi nimi hodně laskavých, dobrých a pořádných lidí. Nepotřebují zvláštní systémy a metody, vyznávají běžná náboženská či intelektuální učení, běžnou morálku. Určitě mnoho dobra nečiní, ale nepáchají ani zlo. Avšak výborně rozumí životu, mají schopnost správně hodnotit věci a mají správný pohled na okolnosti. Ovšemže se zdokonalují a rozvíjejí, ale jejich cesta může být velmi dlouhá a může mít hodně zbytečných opakování.

Člověku nakaženému virem „KVAN“ se zdá, že obyčejný člověk nepostupuje kupředu. Je to velká chyba. Obyčejný měšťák někdy provádí takovou vnitřní práci, že v ní převyšuje mnicha či dokonce jogína. Lidé, kteří takto myslí či takto hovoří, velmi čas-

to pohlížejí na měšťáka zvyška a mají celkem pohrdavý vztah k zájmům, jimiž žije. Tím však především dokazují svou vlastní nezpůsobilost pro jakoukoliv cestu. Často jsou to lidé, kteří nejsou schopni uspořádat si svůj vlastní život, kteří jsou příliš slabí, než aby bojovali s těžkostmi v životě a vítězili nad nimi. Naivně se spoléhají, že tyto cesty budou pro ně snadnější než sám život, ospravedlňujíce tím svou slabost a nepřizpůsobivost.

Obyčejný člověk jakmile má co dělat s reálnými hodnotami, lépe a rychleji (když je třeba) si udělá úsudek o možnostech „cest“, „osvobození“, „záchrany“ atd. než člověk, který žije v atmosféře smyšlených hodnot, zájmů a možností.

Pro měšťáka pak jsou nereseriózní ti lidé, kteří žijí fantaziemi, především fantaziemi o tom, že mohou vykonat něco reálného. Měšťák ví, že tito lidé jen klamou jiné, slibují jim bůhvíco, ale ve skutečnosti si prostě hrají na svém písečku. Nebo že jsou to blázni, což je ještě horší, neboť věří všemu, co se říká. Kdo z nich má pravdu? Myslím si, že pravdu máš Ty, můj milý čtenáři.

PACIENTI V BÍLÝCH PLÁŠTÍCH

Lékaři, mám vás rád, ale pacientů je mi líto.



Svět lékař-pacient je jedním z nejzajímavějších aspektů mezilidských vztahů. Soutěžit s tímto světem v kuriozitách, tragédiích a spletitostech osudu může skutečně jen svět divadla a filmu.

Medicína je patrně jednou z věd, jež stojí na křižovatce veškerého vědění, všech výsledků člověka, a to jak dobrých, tak i špatných. Všechny nejnovější objevy v různých oblastech vědy budou dříve či později využity v medicíně. A spolu s armádou lékařů existuje celý tento složitý systém kvůli jedinému cíli - abychom byli zdraví. Ale pro uskutečnění tohoto úkolu je třeba aktivní účasti a

spolupráce obou stran - lékaře a pacienta.

A jak to vypadá ve skutečnosti? Pacienti ve své naivitě a neznalosti přenesli zodpovědnost za své zdraví na bedra lékařů a ministerstva. Svatosvatě věří, že lékař, který přísahal na Hypokratu, je skutečně zainteresován na jejich zdraví. Neboť každému je jasné, že

ZDRAVÍ LIDU JE BOHATSTVÍM ZEMĚ,

které za žádné peníze nelze koupit. Navíc účast pacienta na svém vyzdravení má zjevně pasivní charakter. Jeho chování obvykle nepřekračuje rámec lékařských předpisů, časem však ani to, co je předepsáno, není dodržováno.

Přestali jsme věřit v sebe, ve své síly, ve své možnosti. A s každým dnem roste naše závislost na lécích, lékařských přístrojích, financích. To vše se stalo našimi neviditelnými berličkami, bez nichž si už těžko představíme naše zdravotnictví a bez nichž už nejsme schopni zachovat to, co nám ze zdraví zůstalo.

A čím stabilnější a složitější se nám zdají naše berle, tím víc žije v nás přesvědčení, že neumřeme dnes, ale... ale budeme tedy „zdraví“. Před několika staletími člověk v době epidemií buď umíral, nebo přežíval, ale na vlastních nohou. Dnes všichni svorně, každý na svých berlích (medikamentózních, emocionálních, psychických, duchovních atd.) s jistotou stojíme - mrtví ještě ne, ale položiví.

A S TÍMTO BOHATSTVÍM KRÁČÍME K SVĚTLÉ BUDOUCNOSTI.

Ale proč? Proto, že jsme zapomněli na nejdůležitější princip: na LÁSKU K SOBĚ. Věřte, nemá to nic společného s egoizmem. Mít se rád - znamená být moudrý k sobě. Mít se rád za to, že jste, že jste unikátní a neopakovatelné stvoření, že jste nevyzpytatelné a nádherné tajemství Bytí.

Mít rád své tělo znamená být zodpovědný za jeho čistotu, dokonalost a zdraví. Rozumně se o ně starat, odkrývat jeho tajemství a možnosti. Pochopit, že tělo je nástroj ducha.

Mít rád své emoce a city znamená ovládat je, odkrývat jejich podstatu. Prohlubovat, rozšiřovat a zdokonalovat je, aby přinášely radost a klid.

Mít rád své myšlenky znamená učit se pronikat do sebe, do obklopujících nás předmětů a jevů, utvářet si jasnou představu o

nich, o jejich pochopení, a na tomto základě rozumně jednat.

A teprve tehdy, když se naučíme mít rádi sebe, dokážeme milovat své děti, blízké, prostě člověka, přírodu, Boha. Člověk nemilující sám sebe je člověk, který je nezodpovědný k sobě. A jeho zodpovědnost a láska k druhým jsou pak čistě mechanické a \ mnohém závisí na okolnostech.

Rádi se přehrabujete ve špinavém prádle? Ne?! Ale my ano!!!

Nebolí vás náhodou játra? Ne? Škoda, mám totiž dobrý lék. Víte, moje játra mě tak potrápila, nemám už prostě sil.

- Ano, ano. Já se svým žaludkem se také už deset let trápím. Jednou mi nechutná jíst, jindy nemohu na záchod nebo mi nepříjemně páchne z úst. Léky už nepomáhají, chystám se na operaci.

- Nedávno operovali našeho souseda, teď je na invalidním důchodu.

- A u nás před dvěma dny pochovali kolegu. Lékaři nedokázali stanovit diagnózu, a tak umřel bez ní. Já už té naší medicíně nevěřím. Znáte ten vtip? Sestra veze na vozíku nemocného a ten říká: „Sestřičko, nemůžeme raději do reanimace?“ A sestra na to: „Doktor řekl do márnice, tak do márnice!“

Vyprávět o svých nemocích každému na setkání je totéž jako chlubit se špinavým prádlem. Přijdu k vám na návštěvu s taškou špinavého prádla a řeknu: „Podívejte se, jakou mám tady špinavou košili!“ A vy na to: „Ale co vaše košile, podívejte se na moje kalhoty!“ „Copak vaše kalhoty, podívejte se na moje prádlo!“ „No co, čichněte si k mým ponožkám!“

My se svými nemocemi nebojujeme, my si je hýčkáme. Tak copak vás bolí? Ledviny. Ach, ubohé ledviny! A vás? Já mám hemoroidy. Ó chudinky! Takto foukáme na bolístky své a cizí. Hledáme „volné uši“, abychom získali energii pozornosti a soucitu a z posluchače udělali kanalizaci pro stoku naší nezdravé, špinavé a nekvalitní energie. A člověk, ze kterého jsme si udělali „kanalizaci“, pocítí za den nevolnost, úbytek sil, nepříjemné bo-

lesti. Protože dostal injekci, od níž nic jiného očekávat nelze.

Viděli jste někdy člověka stojícího před sloupem, jak říká: „Poslyš, Sloupe, víš, jak mi včera bylo špatně? No jen si to představ!" Poté sloup něžně obejmě a začne jej polévat svými problémy. Zcela jistě neviděli. A to proto, že ze sloupu si toho moc nevezmeme, zatímco z člověka i to poslední.

Je čas přestat se chlubit svým špinavým prádlem, dělat si z někoho kanalizaci a sám jí být. Stýkejte se s lidmi, kteří vás nakazí zdravým humorem, optimizmem, sebedůvěrou, od nichž můžete nejenom brát, ale i s radostí jim dávat něco sami. Dokonce si můžete i vyslechnout problémy člověka, to znamená dostat od něho „injekci". Ale musí to být vaším přáním, musíte být přesvědčeni o tom, že jste schopni podobné injekce neutralizovat, vědomě dát tomuto člověku energii, pomoc nebo naději.

A jak je to s nemocnými dětmi nebo příbuznými? Za prvé - neobjevujte se u nich s tragickou grimasou. Víc se usmívejte a žertujte. Nemalujte si ve svých představách těžké následky jejich nemoci, ale naopak - snažte se je vidět zdravé a veselé. Tímto jim budete posílat zdravou energii a posilovat jejich biopole. Je dobré pouštět jim jejich oblíbenou hudbu, video, pohádku, nebo jim připravit jejich oblíbené jídlo.

Často nemoc dělá z blízkých a příbuzných vampýry (nebo naopak, vampýrizmus přivádí k onemocnění). V daném případě je obtížné proti tomu bojovat, překážejí tomu citové a příbuzenské svazky. Je to matka. Je to sestra atd. A co pak? Je možné nanejvýš omezit setkání. Ale co když žijete v jednom bytě? Pak je třeba být hercem. Hrajte, ale neztotožňujte se s tím, co na vás vylévají. Jedním uchem tam, druhým ven. Dělejte si z jejich problémů a stížností legraci, ale bez zloby.

- Och, mě zase bolí páteř, nemohu chodit.
- Co neříkáš!!! No tak, předkloň se trošku. Bolí to?
- Ano.

- Předkloň se ještě trochu. Bolí to?
- Ještě jo.
- Předkloň se ještě víc. Tak. Bolí?
- To nebolí.
- Prima. Tak chod' takhle ohnutý!

- Tak mě bolí v krku, vůbec nemohu mluvit.
- Mami, vypadáš mnohem líp, když mlčíš!

Musíme také pochopit, že zdraví, to není něco, co je nám dáno jednou provždy, od narození do smrti beze změn. Zdraví je stav, který musíme stále, aktivně a vědomě podporovat. Bez patřičné pozornosti se začíná, jako všechno ostatní, ztrácet, pokrývat pavučinou, plísni, proměňovat se v bažinu a hnít.

Když jsem pracoval jako lékař a později jako psychoterapeut, často jsem si kladl otázku: „Kolika mých životů a životů mých kolegů bude zapotřebí, aby se vyléčili všichni nemocní?" A pochopil jsem, že i kdyby se každý druhý stal lékařem, nic se nezmění. A bude tomu tak do té doby, pokud nezměníme svůj vztah k tomuto problému.

Musíme pochopit, že v drtivé většině případů je fyzické tělo poslední etapou manifestačního projevu nemoci. Znamená to, že máme „choré" vědomí a jako následek toho - onemocní tělo. Chudinka, nemá se kam ukrýt před soužitím s hloupým a ignorant-ským mozem. Proto mu nic jiného nezbyvá, než se aktivně či pasivně bránit naší psychoemocionální a duchovní nedokonalosti.

Většina nemocí má svůj počátek v našem vědomí. Jinými slovy - ať to zní jakkoliv divně - naše vědomí je zdrojem a líhni nemocí. Je to stejné, jako kdybychom negramotnému a nezodpo-

vědnému řidiči dali drahý automobil. Časem, i kdyby byl automobil sebedokonalejší, dříve či později se začne porouchávat. A budeme tento automobil donekonečna opravovat, pokud jeho majitelem bude člověk negramotný.

A podobně je tomu i v životě. Většina lékařů léčí pouze tělo a vůbec nevěnují pozornost stavu vědomí, které v něm žije. Lékaři tak porušili první zásadu:

NELÉČIT NEMOC, NÝBRŽ ČLOVĚKA.

Oni by i rádi léčili člověka, ale neštěstí je v tom, že nevědí, co to vlastně je. A není to jen jejich vina. Veškeré problémy na světě pocházejí z toho, že se lidé doposud nedomluvili na tom, co je člověk. Oficiální medicína však tvrdošíjně pokračuje ve svém blouzení a klopýtání v labyrintech hrubé materialistické představy o člověku. „Fyzického“ člověka rozřezali shora dolů i napříč, mikroskop pomohl proniknout do tajemství buňky, na úrovni je kultura a hygiena, ale zdraví chybí. Slovo „člověk“ se skládá ze dvou slov: „člo (čelo)“ + „věk“, což v překladu znamená „vědomí žijící po věky“. Jinými slovy:

ČLOVĚK, TO JE PŘEDEVŠÍM VĚDOMÍ.

Ale obyčejný člověk se více ztotožňuje s fyzickým tělem než s vědomím. A proto lékařům byla dána následující zásada, která má pomoci v řešení tohoto problému a která také čeká na svou realizaci:

PROFYLAXE JE LÉKAŘSTVÍ BUDOUCNOSTI.

Každý ví, že gram profylaxe je lepší a cennější než kilogram léků. Lépe je nemoci předejít než ji léčit. Všichni víme, že otužování je vynikající profylaktický prostředek proti nemocím z nachlazení. A co se stává: blíží se zima, lékaři mlčí, ale televizní reklamy nám důtklivě připomínají, že už brzy nám budou z nosu viset nudle, a že musíme kupovat léky, které ukazují v reklamě. A všichni jsou klidní. V zemi není sociální objednávky na zdravého, krásného a silného člověka. Proto je nutná na všech úrovních

dobře zavedená zdravotně profylaktická a osvětová práce. Kdo se tím bude zabývat? Politici nemají čas, musejí si zařizovat osobní život. Lékaři nemají čas, sílu ani peníze. A ministerstvo zdravotnictví bojuje s pojišťovny. A vypadá to tak, že zdravý člověk je naší společnosti nepotřebný.

Dejme tomu, že by někdo z prostých lidí chtěl být skutečně zdravý. Chybí však maličkost. Je třeba příklad. Je třeba příklad zdravého člověka. Ale kdo je u nás nejzdravějším člověkem? Ovšemže je to lékař. Proto další zásada zní takto:

KDYŽ JSI LÉKAŘ, MUSÍŠ BÝT VZOREM KRÁSY A ZDRAVÍ FYZICKÉHO, PSYCHICKÉHO A DUCHOVNÍHO.

Zní to tak krásně! Kéž bychom mohli vidět takového lékaře! Bůhví, že se mnozí pacienti takového dne nedožijí. Kdo tedy by měl být zdrav, když ne lékař, který má takové znalosti a zkušenosti. Pak by člověk, který má problémy, přišel k němu a požádal by, aby ho naučil být zdravým, tj. naučil umění zdraví. A především lékař je povinen dokonale ovládat toto umění, je povinen jako velekněz chránit oltář zdraví, zdokonalovat toto umění a předávat je lidem. Ale asi je to utopie. Dříve byla medicína skutečně považována za umění léčit, teď se to změnilo v řemeslo.

A co víc, abychom byli skutečnými lékaři, musíme splnit tři podmínky (totéž platí i o učitelích): Za prvé- každý lékař a učitel musí být filozofem. To znamená mít filozofickou představu o člověku, o jeho rozvoji a evoluci (ne však z prací materialistických filozofů). O jeho místě v přírodě a spojení s ní. O jeho místě v kosmu a spojení s ním. O jeho duchovních schopnostech.

Za druhé - každý lékař a učitel musí být psychologem. To znamená, že musí uskutečňovat zásadu poznej sebe a poznáš celý svět. Lékař musí začít poznáním sebe, zkoumáním svých možností, detailním studiem psychiky zdravého a nemocného člověka. Jak se nemoc formuje na úrovni vědomí a jak se promítá do těla. Musí pomoci najít člověku klíč k jeho psychoenergetickým

zdrojům, atd.

Za třetí - lékař musí být dobrým profesionálem, odborníkem. Dokonale ovládat své umění.

Osobně za sebe bych chtěl přidat i čtvrtou podmínku. Lékař, stejně jako učitel, musí být umělcem, aby do sféry lidského utrpení a formálního výrazu tváře dokázal vnášet spontánnost, bezprostřednost, zdravý humor a smích.

A co máme ve skutečnosti? Mezi lékaři jsou profesionálové, vzácně profesionálové s psychologickým myšlením a ještě vzácněji profesionálové s psychologickým a filozofickým myšlením.

A pokud lékař nebude splňovat všechny tři nezbytné podmínky, bude to 1/3 lékaře. To znamená, že jak naše zdraví (a pokud jde o učitele), tak i naše vzdělání budou na takovéto úrovni.

Je to jasné jak facka. Neboť když navštívíte lékaře, většinou se dovíte o svých omezeních a o svých „nesmíte“ než abyste se dověděli o svých možnostech a zdrojích. Málokdo z lékařů má praktickou zkušenost v umění zdravého způsobu života. Sami nevědí, co je to být zdravý, a proto za hranici svých zkušeností o „zdravém způsobu života“ pacienta nikdy nepustí. A tak se dál budeme vláčet za poloLÉKAŘI - poloŽIVÍ.

Jestliže lékař, který má znalosti a zkušenosti, nemůže vyléčit sebe či nemá zájem o vlastní zdraví, pak jak může léčit jiného člověka a být upřímně zainteresován na jeho zdraví? Znamená to tedy, že nemocný léčí nemocného, slepý vede slepého. A tak se ukazuje, že:

**DEVADESÁT PROCENT LÉKAŘŮ JSOU PACIENTI V
BÍLÝCH PLÁŠTÍCH.**

Také ať pacienti nedoufají, že jim lékaři budou práť jejich špinavé prádlo, mají svého dost. A potom, sám ses zašpinil, sám si i vyper. Je čas pochopit, že medicína a lékaři, to není sféra služeb ani to není velká pračka na praní zanedbaných těl, nýbrž svaté umění, umění žít jako zdravý člověk. A každý může, díky svým

možnostem a přáním, toto umění vděčně odkrývat. V tom případě by pacienti realizovali nádhernou zásadu: každý člověk by do své čtyřicítky měl v sobě vychovat lékaře.

Někdo řekne: „To všechno jsou prázdná slova, teorie, utopie“, a bude mít pravdu, neboť v životě je vše jednodušší. Život je divadlo, role jsou rozdány, „úmluvy“ a „programy“ jsou schváleny - tedy HRAJEME. Kdo si oblékl bílý plášť a nasadil moudrý výraz tváře, ten hraje lékaře. Jiný s průkazem pojišťovny v rukou a zborcenou fyziognomií - pacienta. A není důležité, že někdo z herců umírá, snad je to pro někoho

HRA, DŮLEŽITĚJŠÍ NEŽ ŽIVOT!

Ale nehledě na to vše se mi zdá, že dnes lékaři potřebují větší pomoc a podporu než samotní pacienti. Jsem absolutně přesvědčen, že mnozí z nich by chtěli realizovat uvedené tři podmínkyže by chtěli skutečně pracovat tak, jak si představují a jak vidí svou práci, a nikoliv tak, jak jsou nuceni. Chtěli by více tvůrčího přístupu, svobody, být víc v kontaktu s pacientem, pochopit ho a pomoci mu. Ale s takovým platem, s takovou byrokracií za zády, nedostatkem času a nemožností řešit dokonce své vlastní problémy - díky i za to, co dělají.

Podle mého názoru by lékaři a učitelé měli být nejlépe placenými odborníky. Na lékařských fakultách vytvořit podmínky a atmosféru pro realizaci tří zásad. Ať každý experimentuje na sobě a ne na pacientech. Ať každý zvládne psychotechniky, vyzkouší na sobě léčebnou hladovku, různé diety, soustavné fyzické zátěže, otužování, psychodiagnostiku a diagnostiku biopole atd. Mít čas pro práci na sobě. Ať každý sám dokáže svou oddanost a lásku k umění, které si vybral - k umění léčit.

Jestliže si společnost představíme jako jedoucí vlak, pak v prvním vagónu by měli být lékaři a učitelé, aby mohli nasměrovat společnost na cestu zdraví a osvětlení. Aby zabraňovali vzniku nemocí a různých problémů. A politiky doprostřed, nebo raději

do posledního vagónu třetí třídy. A dokonce jej můžeme odpojit.

Ale prozatím lékaři a učitelé jedou v posledním vagónu a jejich hlasy nejsou slyšet. A proto jim nic jiného nezbyvá, než v těžkých podmínkách bojovat s narůstajícími problémy a novými nemocemi, jež společnost štědře plodí v ospalém blouznění na cestě k světlejším zítřkům.

VÝŽIVA - SÍLA TVOŘIVÁ I NIČIVÁ

„Člověk je to, co jí“

Zajímavá je skutečnost, že všechny směry spojené se sebezdokonalováním, sebepoznáním a vlastním rozvojem (náboženství, jóga, psychologické školy, sport) se opírají o určité vyživovací zásady, které lépe pomáhají pochopit a osvojit si základy zvolené cesty. Vegetariánství, půsty, odlehčovací a hladové dny, konkrétní diety, to vše nám dává možnost uvědoměle ovlivňovat svůj fyzický, psychoemocionální a duchovní stav. V daném případě člověk, který se snaží dosáhnout určitého cíle, vědomě obětuje různá kulinářská pokušení. A tato oběť ho ospravedlňuje. Ale jak je to s námi, obyčejnými lidmi, kteří prožíváme svůj život v každodenních starostech a problémech: práce, muž, děti, nedostatek času a peněz, vtíraví příbuzní a příjemné vzpomínky na to, co se někdy nazývalo zdravím. O jaké zásady bychom se měli opřít, abychom se vyznali v tom obrovském toku produktů, kterými nás zavaluje potravinářský průmysl a jeho oddaný partner -reklama. A přitom si uchovat zbytek svého zdraví, abychom neupadli na stará kolena v totální marasmus. V dnešní době většina lidí podvědomě uskutečňuje krásnou zásadu: „Snědl jsem více, než jsem mohl, ale méně, než jsem chtěl, dobře. Lépe být dokonalým prasetem, než nedokonalým člověkem.“

Ovšem kdyby prase vědělo, proč ho tak dokonale krmí, určitě by začalo s dietou. Chvála bohu, nám něco podobného nehrozí. Vždyť postupné a pomalé umírání na tisíc a jednu diagnózu - to přece není nic hrozného. Strašná je degradace našeho vědomí, které plave nahore v odpadní jámě, v níž jsme změnili svůj žaludek a své tělo. A jakpak se vám líbí tato zásada: „Cesta k srdci muže vede přes jeho žaludek“ - nádherné. Srazit muže na úroveň reflexů pavlovského psa. Když ho nakrmíš, pohladíš, zahřeješ, dostaneš od něho lásku. Je-li pravda, že cesta k ženinu srdci vede přes její duši, pak cesta k mužovu srdci vede přes jeho ducha. Ale

to jsou maličkosti, jimiž se nebudeme zdržovat. Existuje ještě jedna dobrá zásada, tentokrát vědecká: organizmus potřebuje plnohodnotnou kalorickou stravu s dostatečným množstvím tuků, bílkovin a uhlohydrátů. Ale lidé, kteří si pevně vštípili tuto zásadu, bez přesného dávkování, jen tak od oka, dostávají do sebe tyto tak nezbytné komponenty. Sedí u bohatého stolu a s moudrým výrazem v tváři přemýšlejí: kolik gramů uhlovodanů jim chybí do dvou kilogramů sněženého dortu. A když si zítra řekneme, že se na ten váš dezert nejméně měsíc nebudeme moci podívat - znamená to, že dávka byla vybrána správně. Rád bych ještě s vaším dovolením jednu narážku na tlusté případy. Tlustí lidé se dozajista drží zásady: „Dobrého člověka musí být kus“ a zkuste s tím nesouhlasit. Tlustý člověk - to je ztělesnění dobroty a něhy, to je neopakovatelná hra tukových záhybů, stejnoměrná a graciózní chůze. Nikdy neuvidíte, ani kdybyste sebevíc chtěli, na jeho tváři výraz hněvu či zloby z prostého důvodu, že tuk, který se rovnoměrně usadil v jeho tváři, nedovolí, byť jen trochu stáhnout obočí či se zamračit, zatímco na tváři hubeného člověka i ta nejmenší nespokojenost je zdaleka vidět. Zato však smích tlouštíka je kouzelně nakažlivý, protože tlouštíček se směje celým tělem. Všechny jeho „sociální úspory“ vibrují unisono s jeho hlasivkami.

A teď několik zásad, na které jsme zapomněli, ale které visí nad námi jako Damoklův meč a čekají na naše pochopení.

Zásada „LÁSKA K SOBĚ“ (ještě se k ní vrátíme). Hrubě jsme tuto zásadu porušili. Kdybychom upřímně, opravdově milovali sami sebe, kdybychom se milovali láskou, která nemá nic společného s egoizmem a s uspokojováním jeho nejnižších přání, láskou plnou pochopení, spolupráce, oddanosti a víry ve vyšší předurčení člověka, neměli bychom ty problémy, které máme dnes. Člověk, který neumí milovat sebe sama (bohužel nás to nikdo neučil), automaticky není schopen milovat své děti, své příbuzné, blízké, prostě člověka. A to, co nazýváme láskou, to je pouze náhražkou lásky. Jak moudře je řečeno: „Miluj bližního svého jako sebe samého“. Ani nevíš, jak máš mít rád, nemáš na sebe čas,

nikdo tě nemá rád, tak jak bys chtěl - a ještě abys někoho měl rád. Je to nepochopitelné, těžké, těžko uskutečnitelné, ale jiné cesty není.

„Každý člověk po třicítce nese odpovědnost za svou tvář“, -tak zní další zásada. Neznamená to, že když nám včera bylo třicet, že jsme se podívali do zrcadla a zhrozili se: „Panebože, copak tohle jsem já? Ne, s touhle opicí je třeba něco udělat.“ Rozumí se, že to je otázka výchovy v dětství, v rodině, ve škole atd. Je to formování toho zdravého způsobu života, o němž budeme hovořit.

Aby nám to bylo jasnější, obraťme se k následujícímu schématu a položme si tři otázky a pokusme se na ně odpovědět co nejupřímněji.

První otázka: Kolik času denně věnujeme na to, abychom dali našemu hornímu patru pokrm, např.hudbu, poezii, uměleckou literaturu, styky se stejně smýšlejícími lidmi, autogenní trénink či koncentraci nebo meditaci, styk s přírodou, atd. Na všech kurzech kladu tuto otázku a většina se shodne na tom, že velmi málo.

Druhá otázka: Kolik času věnujeme tomu, abychom naplnili naše druhé patro třeba každodenní rozcvičkou, vodní terapií, systematickým sportováním, během, taneční terapií, dechovým cvičením, atd. Odpověď obyčejně zní: „Doktore, dýcháme, jak se dá, chodíme, jak se dá, chválabohu, že se ještě vůbec hýbáme, běháme obyčejně do práce, abychom se neopozdili o hodinu, ale jen o půl hodiny, běháme na trolejbus. Sport a rozcvička převážně v posteli, a to ještě když dovolí zdraví a podmínky. A vodní terapie? - no to už je příliš, ať ji dělají naši nepřátelé, atd.“ Komentáře jsou zbytečné, i když vždy se najdou světlé výjimky.

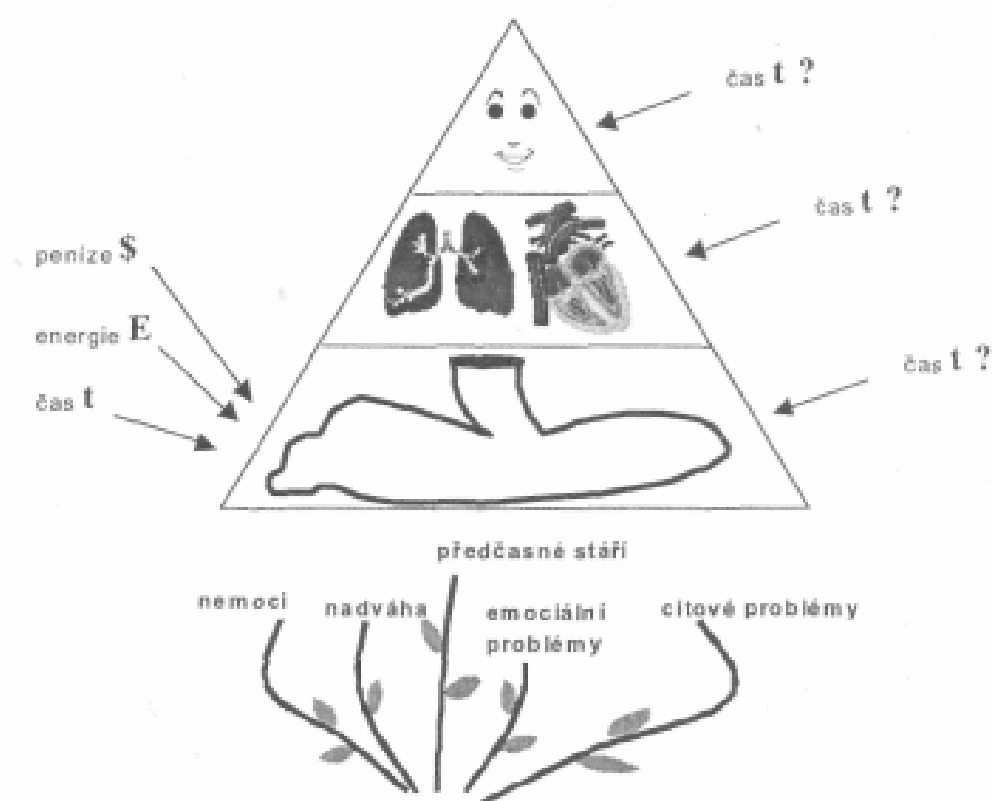
A nakonec třetí, nejdůležitější otázka: Kolik času věnujeme na to, abychom zaplnili naše nezapomenutelné dolní patro? Zde všichni kurzisté povzdechnou a jako provinilé děti klopí zrak. Dávám doplňující otázky: kolikrát denně jíte, jak rychle, jak mnoho, vstáváte od stolu s pocitem mírného hladu, nebo jste se nacpali

k prasknutí a pak pomalu plujete k pohovce, vydávající cestou jednoslabičné zvuky, které se bezděčně derou až ze dna „lehce“ přeplněného žaludku? Když pak zaujmete horizontální polohu, objeví se přání trochu si zameditovat. Zavíráte oči a velmi snadno se dostáváte do stavu hladiny ALFA. A jako potvrzení, že už jste v ní, se objevuje zvukový signál, jež obyčejní lidé nazývají chrápáním. Kolik procent našeho domácího rozpočtu mizí na jídlo, kolik času potřebujeme na nákup potravin, na přípravu jídla, na jeho likvidaci a trávení v hladině ALFA. Odpovědi účastníků kursů jsou různé a občas protichůdné (v detailech), ale většina se shoduje na tom, že jíme mnoho, rychle a nesprávně (občas dokonce nepěkně). Na otázku, kolikrát denně, se jedna velice příjemná žena kulatého zevnějšku upřímně přiznala: „Doktore, pamatuji si, kdy začínám jíst, ale kdy končím, to už je složitější.“

A tak, přátelé, vidíme, že většině lidí lví podíl v jejich časovém rozvrhu zabírá spodní patro. Ale je tady ještě jedna maličkost. Rozumí se samo sebou, že všechna tři poschodí potřebují určitý druh potravy (intelektuální, duševní, duchovní, pohybovou, fyzickou) a když ji včas nedodáme, zcela jistě pocítíme přirozený pocit hladu. To je normální. Co je však zajímavé - dvě vrchní patra, na rozdíl od spodního, jsou tak natrénovaná, že se velmi dlouhou dobu klidně obejdou bez potravy, přitom bez viditelné újmy pro nás na nejbližších 10-15 let (v průměru), nebo jim stačí jen tak „něčeho zobnout“ v přestávkách mezi fyzickým příjmem jídla, sexem, spánkem a nemilovanou prací, a přitom se cítit úplně normálně. Spodní patro se ozývá, nejenom když má skutečný hlad, což může být v kteroukoli denní či noční dobu, ale někdy i velmi často, dokonce i když jsme sytí, Pak - co bychom pro kamaráda neudělali - s chutí pojíme ještě s ním.

Podívejme se na to z hlediska podnikatele. Ten do svého podniku vkládá prostředky, jako jsou vlastní peníze, osobní čas, svou energii a sílu, a to vše proto, aby se jeho podnik rozvíjel a přinášel zisk. Je to zcela logické. A teď jsme my takovými podnikateli. Také ukládáme do svého spodního patra peníze, čas, energii - a

co z toho máme? Nemoci, nadváhu, předčasné stáří (stárneme rychle a nehezky), psychoemocionální problémy spojené s výživou, které velmi často přecházejí na fyzické tělo. (Vzniká zde široké pole pro nejrůznější patologické jevy). Praktikujeme také extravagantní diety na zhubnutí nebo pro dosažení jakýchsi změněných stavů vědomí, bez dostatečné přípravy a informovanosti. Je tu i psychoemocionální tlak příbuzných a okolí na toho, kdo se jinak stravuje atd. Myslím si, že takovou „voňavou kyticí“, velkou či malou, má už každý z nás.



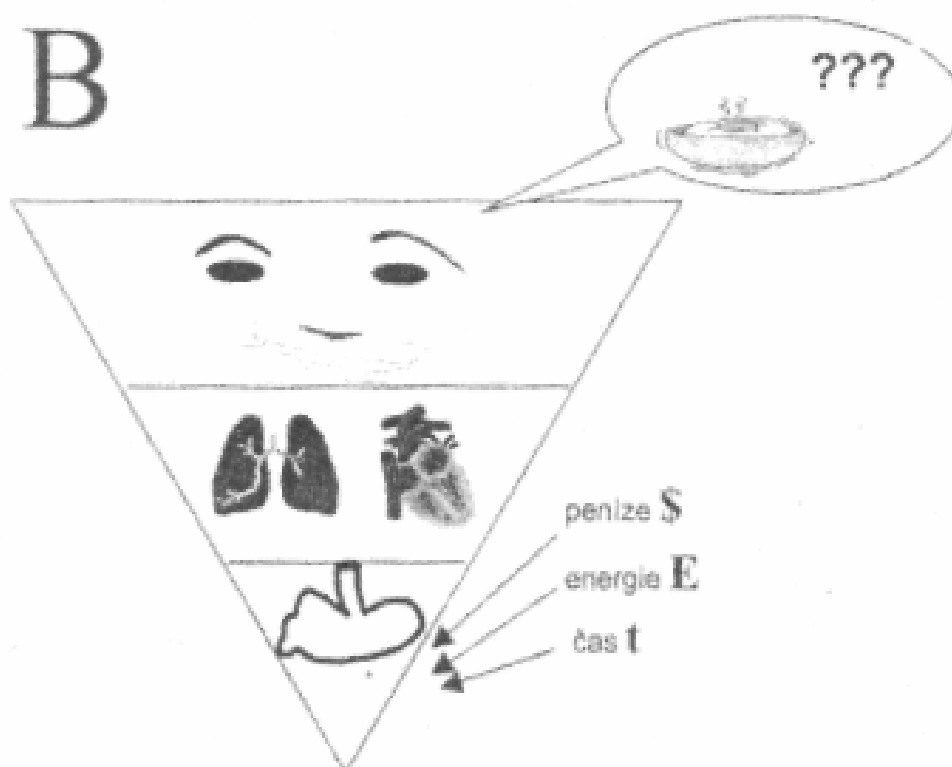
Položím ještě jednu doplňující otázku, která je s tímto schématem spojena.

Aby mohlo existovat naše fyzické tělo, používáme jako potravu minerální látky, různé rostliny, semena, zrna, zeleninu, ovoce, z masných výrobků pak počínaje masem dešťovek, hlemýžďů a želv až po maso nejrůznějších zvířat, mořských obyvatel a ptáků.

Jinými slovy - zbavujeme je života a oni se obětují, abychom my mohli existovat. A co my, lidé, bychom měli obětovat, když přece existuje zákon oběti a hierarchie obětí? A zde je třeba poznamenat, že posluchači jen s velkými obtížemi se rozpomínali na nějaké přinášení obětí z jejich strany. Objevovaly se doplňující otázky: jakou oběť, v jaké formě, komu ji přinést a proč. Navrhovali méně jíst, méně používat masa atd. Názornou odpověď nám dá schéma. Nastínili jsme celkový obraz situace a vznikl začarovaný kruh. Kde je východ? Vezměme si člověka, který se zabývá jógou. Má, stejně jako my, spodní patro, do něhož ukládá stejné peníze, čas, energii, ale na rozdíl od nás si zachoval zdraví, vypadá mladě a netrápí hladem horní dvě patra. V čem je rozdíl? Všechno je velmi jednoduché.

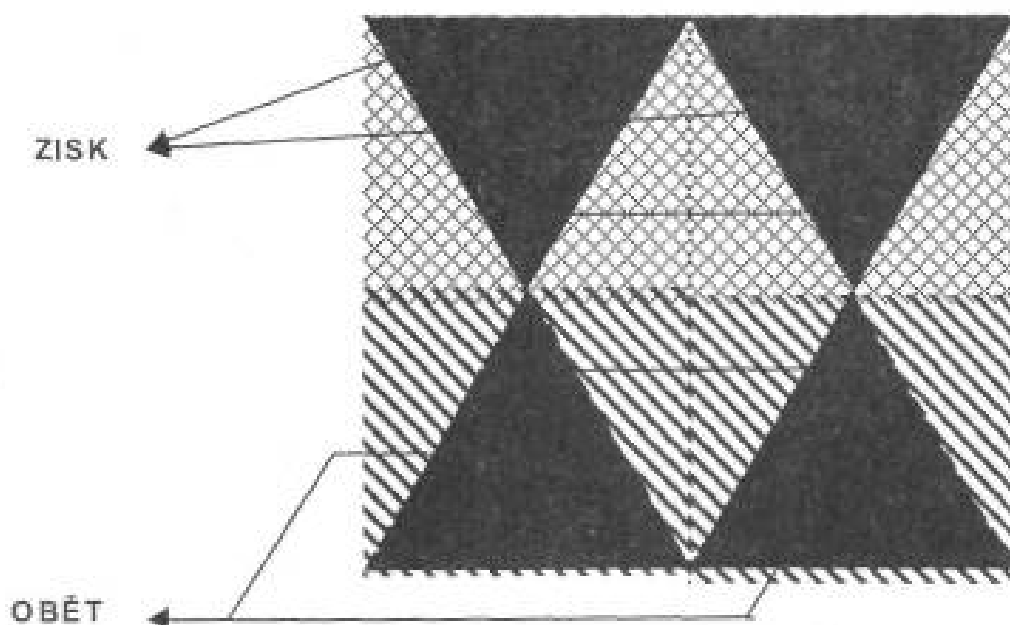
Proces přijímání potravy je u obyčejného člověka na úrovni emocionálně pocitového vjemu. My nekrmíme své tělo (určitě by mu stačila třetina toho, co sníme), my krmíme své emoce a pocity - nekonečné a bezedné, uspokojené požitím potravy, my krmíme své patologické zvyky a stereotypy, jež se formují díky naší nevědomosti a naší neznalosti. Přijímání potravy je však u jogína na uvědomělé úrovni. Co to znamená? Znamená to, že si uvědoměle klade otázky: co jím, jaké množství, jaké kvality, kolikrát za den. Velmi důležité je, jak jím - rychle, pomalu, vstoje, za chůze, vleže, dále kde jím, s kým, v jakém psychoemocionálním stavu, a proč jím - proto, abych žil, nebo žiji proto, abych jedl? Jinými slovy, náš úkol spočívá v tom, abychom převedli proces přijímání potravy z emocionálně pocitové úrovně na úroveň vědomou. Není nutné být jogínem, stačí, když se naučíme vážit si svého těla, být, co se týče jídla, vnitřně gramotným a kulturním člověkem a ne-přeměňovat své tělo v odpadní jámu nebo v záchod na dvou nohách. Mnozí lidé přeměnili svá těla ve hřbitovy, kde, okořeněné kečupem nebo omáčkou, hnijí těla zabitých zvířat, která by měla hnít v zemi. Ale vraťme se ke schématu a obraťme trojúhelník „A“ (to už znamená přechod na uvědomělou úroveň). Jasně vidíme, jak se mění situace. Naše hlava je velká a moudrá a ve střední

části našeho těla se objevuje pás, který dnes chybí mnohým ženám, ale také mužům. Mimochodem: Jestliže muž má právo mít tělo, pak žena pouze postavu. Všimněte si, jakou plochu zaujímal náš žaludek ve výchozím trojúhelníku, kde vládnu bezuzdné a nekulturní emoce, a máme výsledek. My však dobře víme, že do-stane-li se problém na emocionální koleje, je jeho řešení velmi problematické.



V trojúhelníku „B“ je plocha, kterou zaujímá žaludek, podstatně menší a vládne tam zdravý rozum a to znamená, že tam bude pořádek a výsledky budou mnohem lepší. Teď promítneme trojúhelník „A“ na trojúhelník „B“ a dostaneme odpověď na otázku o oběti. Dole jsou dva vnější boční trojúhelníky - to jsou naše nesprávné stravovací stereotypy, podporované leností a nevědomostí, které vyvolaly naše nemoci a problémy. Toto je ona oběť, kterou

každý člověk musí přinést, přes vnitřní boj a uvědomění, na pohřební hranici, aby se mohl dotknout oltáře zdraví a šťastného života. K tomu jsou nezbytné tři podmínky: víra, pochopení a praxe. Jestliže tomu všemu nevěříme, nepotřebujeme si komplikovat život pochopením a uvědomováním si celé hloubky a složitosti tohoto problému. Když jsme to nepochopili, nemáme co praktikovat, kromě svých starých patologických zvyklostí. Věřte mi, přátelé, máme jenom dvě cesty. To, co je dnes vymožeností jógy - fyzické zdraví, prodloužení mládí, dokonalé zvládnutí psychoemocionální sféry našeho bytí, nejrůznější fenomenální schopnosti, duchovní zdokonalování - to, co je údělem nemnohých, stane se zítra víceméně životní normou většiny lidí. Takový je přirozený vývoj. Druhá cesta, to je degradace na všech úrovních a sebezničení. Nejspíš někdo namítne: „Jaký je rozdíl, zemřeme-li zcela zdraví nebo nemocní?“ Rozdíl je podstatný. V prvním případě žijeme do poslední minuty aktivním životem, můžeme si nejenom sami pomoci a obsloužit se, ale jsme schopni pomáhat podle svých sil svým dětem a vnukům, předávat jim životní moudrost a zkušenosti. V druhém případě ...



Jinými slovy - pro hlupáka je stáří břemenem, pro nevzdělance zimou, pro moudrého člověka je stáří zlatým podzimem. Kdo to zakusil na sobě, ten ví.

A nakonec dva horní trojúhelníky -to jsou plody našeho obětování (rozvoj síly vůle, prohloubení zkušeností, sebepoznání, rozšíření vědomí, zdravý a šťastný život).

Všichni dobře víme, že existují narkomani, kteří berou drogy a mají z toho velký požitek. Ovšem kromě této kategorie narkomanů jsou ještě takzvaní masoví narkomani, potravinoví, čokoládoví, kávoví, lidé závislí na tabáku, pivu atd. A to jsme my, každý z nás je profesionálem ve své kategorii či v několika najednou a máme ten či onen stupeň závislosti. To, co se odehrává s obyčejným narkomanem, to moc dobře známe -je to degradace a rozpad jeho osobnosti. A jak je to s námi, jsme také narkomani? Ano, jsme. Spojují nás tři věci - závislost, požitek a totální degradace. S tím rozdílem, že na pozadí naší společné degradace probíhá totální degradace u běžného narkomana rychleji a viditelně-ji. U nás tento proces probíhá pomaleji a ne tak zjevně. A poněvadž k dnešnímu dni není žádný z nás absolutně zdravý, ba co víc - každý z nás vynaložil nemalé úsilí, aby si nasbíral svou „voňavou kytici“ problémů a onemocnění, stává se všeobecná degradace civilizovaného člověka normou dnešního dne. A teď si představte, že na pozadí této tichou cestou potvrzené „normy“ je „nenormální“ každý, kdo nepije, nekouří, nejí maso, kdo sportuje, dělá hydroterapii. To není nic jiného než výzva společnosti, útok na jeho „svaté“ patologické stereotypy. Tak se rodí bílé vrány -naděje evoluce a „zrádci“ společnosti.

Nu což, přátelé, myslím, že nastala vhodná chvíle, abychom přešli k praktickým doporučením.

Ale upozorňuji vás, nedávám žádné konkrétní a výstřední diety, jak se to děje v některých praktických návodech o výživě, neboť to nemá smysl. Představte si, že bychom ušili šaty jedné velikosti a jednoho střihu a snažili se obléci do nich všechny, bez

ohledu na výšku, tloušťku a věk. Souhlasíte, že je to nereálné. Tady musí být naprosto individuální přístup na základě univerzálních zásad. Jsou to tyto zásady: přejít od kultu jídla ke kultuře jídla, nikoli vnější, nýbrž vnitřní. Je to složité, neboť to vyžaduje od nás trpělivost, soustředění a vytrvalost. Praktikovat aktivní žvýkání a pasivní polykání, ale nikdy naopak. Tekutou potravu žvýkat a tvrdou pít. Z vlastní zkušenosti: každé zrníčko nebo drobek chleba touží, aby byly rozžvýkány. Teprve pak pochopíme, proč Ind je hrstí rýže nasycen víc než Angličan, který sní biftek. Snažme se vštípit si jednoznačně, že přijímání potravy není hašení požáru ani chytání blech. Když jíme pomalu a pečlivě jídlo žvýkáme, pomáháme sobě a společnosti. Řečeno jazykem vědy: zároveň s potravou, která postupuje do žaludku, se vytváří v něm speciální ferment, který je vstřebáván do krve a cévami se dostává do mozku, do centra nasycení. Tak dostáváme fyziologický signál o tom, že už máme dost (za podmínky, že jíme pomalu). Ovšem jak to obvykle bývá, sníme všechno tak rychle, že svědomitý ferment se vždy opozdí a časem dokonce vůbec přestaneme slyšet jeho jemný a tichý hlas. Když jím, jsem hluchý a němý.

Jak jednoduše zní tato zásada, ale praktikovat ji, je velmi těžké. Na našich kurzech je jedna zvláštnost. Nepřejeme si navzájem dobrou chuť. Konec konců, co je komu do mé chutě. Když ji mám, tak ji mám, když ne, tak i kdybyste mi stokrát popřáli dobrou chuť, nedostanu ji. A navíc vaše starost o mou chuť je stejná, jako moje o výsledek rozboru vaší moče. Řeknete si: A co psychologie a kultura společenského styku? Bohužel dnes se psychologie společenského styku změnila v psychologii lži.

Myslíme jedno, říkáme druhé a děláme třetí. Dokud tyto věci nebudou v souladu, všechny naše skutky a činy budou nasáklé lží. Takže říci člověku dobrou chuť je totéž, jako zaklepat na dveře člověku, který sedí na záchodě, a přát mu dobré pocity. Vyberte si sami. A teď vážně - chuť je to, co si každý člověk musí v sobě vychovat sám. Znamená to, že před každým jídlem musíme mít

lehký a příjemný pocit hladu. Naučte se snášet svůj hlad, nechte ho uležet, nabrat síly. Při svých cvičeních se však nepřivádějte do stavu hladového afektu, abyste se pak nevrhli na jídlo a opět se nepřejedli. To se nestane, budete-li pomalu a důkladně žvýkat. Zapamatujte si - v lásce a v jídle nelze spěchat a přesycovat se, neboť to vede ke zvrhlosti a nemocem.

Při formování zdravé chutě nám pomohou různá funkční zatížení typu: odlehčovací dny na zelenině, ovoci, šťávách. Krátkodobé hladovky (1-3-5 dní), půsty. Takto začneme studovat své tělo a psychiku, budeme vybírat produkty, režim a dietu, které viditelně pomohou zlepšit náš psychoemocionální a fyzický stav. Zpočátku to bude metoda zkoušek a omylů, která nakonec vypěstuje intuitivní cit, abychom věděli a cítili, co skutečně náš organismus potřebuje. Zapamatujte si, že tuto práci za nás nikdo nikdy neudělá. Je naivní slepě věřit lékařům a spoléhat se na ně, neboť jsou to také lidé jako my, pouze svou „voňavou kytici“ schovávají pod bílým pláštěm a za moudrým výrazem tváře.

Blahoslavený, kdo věří. Neboť víra tvá tě vyléčila.

Není zbytečné připomenout, že přejídání je také svého druhu narkomanie, která představuje velké nebezpečí pro zdraví člověka, jež má už polovinu svého života za sebou. Vždyť pro druhou polovinu života je charakteristické snížení aktivity většiny žláz s vnitřní sekrecí. Obvykle se mění i způsob života: jsme zdrženlivější a klidnější ve všem, méně se pohybujeme atd. Měníme se prakticky ve všem kromě jídla - aktivita našich potravních center velmi často zůstává stejná. Proto příjem energie v potravě převyšuje často její ztráty. Dochází ke zvětšení objemu pasu, k tvorbě druhé brady a k dalším nežádoucím následkům. Například látková výměna je u žen o 5-10 procent nižší než u mužů. Zvyšuje se jen v době těhotenství a kojení. V tuto dobu se velmi často zvyšuje chuť k jídlu. Ale čas mine, spotřeba energie se zmenšuje a dávky zůstávají často stejné. Tato okolnost taktéž může být příčinou nadváhy.

Tlustí lidé mají obvykle v krvi zvýšené množství mastných kyselin, které brání svalové tkáni přijímat glukózu. To vede ke zvýšení hladiny cukru v krvi. V odpověď na to slinivka břišní intenzivně vylučuje svůj hormon - inzulín. Dělá to proto, aby „protlačila“ glukózu do svalové tkáně. Ale důsledkem toho je, že větší část glukózy, díky tukové bariéře, nemíří do tkáně svalové, nýbrž tukové. Tak vzniká uzavřený patologický kruh progresivní otylosti a překonat ho je někdy velice těžké.

Pokusně bylo zjištěno, že u tlustých lidí množství tukových buněk převyšuje normu téměř třikrát. A co víc, celkové množství tukových buněk, které jsme nasbírali v období zralosti, závisí do značné míry na způsobu našeho stravování v dětství a mládí. Tukové buňky, které se jednou objeví, mohou zůstat s námi do konce života, i kdybychom se dál stravovali normálně.

Mnozí se pokoušejí řešit tento problém přechodem na nový způsob stravování. I to může být rozumné. Avšak přechod na novou dietu nesmí být prudký, náhlý, nesmí násilně lámat po léta se tvořící tradice a stereotypy. Souvisí to s tím, že naše představy a přání předstihují naše možnosti rychlé přestavby organismu. Vylučování fermentů a trávicích šťáv je automatický mechanismus, který je zaměřen na zpracování určitých potravin, na jejich vzájemný poměr a objem. Nečekané změny mohou překvapit fermentační systém, vzniká pak deficit stimulantů, porucha zažívání - a výsledkem je ztráta důvěry k nové dietě.

Moudré přísloví říká: „lépe se nedojíst než přejíst“, nebo ještě jinak: „potrava, která není strávena, požívá toho, kdo ji snědl“. Jen málo lidí trvale praktikuje různé profylaktické očistné metody, které pomáhají udržet naše tělo v dobré kondici. Na to nemáme jednoduše čas. Jsme příliš zaneprázdnění a seriózní lidé, než abychom se zabývali podobnými hloupostmi. Je-li pravda, že tělo je dům pro naši duši, pak velmi mnoho duší dnes žije v brlozích, na smetištích a v žumpách. O jaképak poezii či filozofii může snít duše, která žije v odpadkovém kontejneru. Odkud se vzala taková

neúcta k našemu tělu a k naší duši? Pro člověka rozumného by masné výrobky, zmrzlina, sladkosti, čokoláda, alkohol, měly být příjemnou a vzácnou výjimkou, nikoliv pravidlem. Ale kdo by s tím souhlasil?

Ve většině případů nadváha není nemoc těla, ale výsledek poruchy v psychoemocionální sféře člověka. V daném případě se tělo stalo jakýmsi obětním beránkem či vyrovnávacím mechanismem pro naši nedokonalou psychiku. Slabost vůle, absence vyladěného denního režimu, psychoemocionální přetížení, stresy -dokud tyto faktory nebudou v našem vědomí uvědoměle neutralizovány různými psychohygienickými technikami (nebo psychoemocionální samoregulací), do té doby je naše tělo bude muset brát na sebe a neutralizovat je svým způsobem a na své úrovni - a ke své vlastní škodě.

Naše možnosti uvědomělé psychoemocionální obrany jsou nepatrné, proto větší část nárazů bere tělo na sebe. Neboť každému je známo, že rány tělesné se hojí rychleji a rychleji se na ně zapomíná než na rány psychoemocionální. Místo toho, aby se naše tělo zdokonalovalo, opírajíc se o sílu a nevyčerpatelné možnosti naší psychiky, naše smutně proslulá psychika se nezdokonaluje, opírá se o tělo, které postupně rozvrací a ničí. Proto mechanické aplikování různých diet, bez změn a transformace vědomí, přivede v lepším případě k dočasnému úspěchu, častěji však ke zhoršení stavu.

Je třeba pochopit, že tělo se v daném případě, díky naší nevědomosti, stává vyrovnávacím mechanismem nebo prostředkem neutralizace psychoemocionálního napětí a stresů. A protože to není jeho přímá a bezprostřední funkce, dříve či později se začíná vyřazovat z činnosti a onemocní. Jinými slovy, čím rychleji se člověk naučí ovládat své emoce a myšlenky, tím má větší šance mít zdravé a krásné tělo.

Prozkoumejme nyní některé faktory, které způsobují ztloustnutí. Jednou z hlavních příčin je stres. Každému je známo, že naše

psychoemocionální sféra je pevně spjata s biofyziologickými strukturami našeho organismu. Nejmenší vzrušení v oblasti psychiky nebo emocí okamžitě vyvolá odvetnou reakci v našem těle v podobě různých symptomů. Důsledkem přetrvávajícího stresu je vyřazení slinivky břišní z činnosti, což se projevuje poruchou zažívání a nadvýrobou inzulínu. Důsledkem zvýšení inzulínu je stálá tvorba tuku a zvýšení váhy, dále snížení hladiny cukru v krvi, doprovázené záchvaty únavy (sacharidový hlad, prediabetická otylost). Člověk v dané situaci reaguje instinktivně „správně“, když přijímá lehce stravitelné uhlovodany, zejména sladkosti. Ale nové vylučování inzulínu, které je tímto vyvolané, vytváří bludný kruh.

Příčinou otylosti mohou být také emocionální poruchy. Někteří lidé reagují na morální šok, na změnu životních podmínek, na těhotenství, operaci, a také na celkově neuspokojivé podmínky života zpomalením spalování potravy. Současně kvůli poruše v určitých oblastech mozku dochází k neutuchajícímu a nepřekonatelnému pocitu hladu (bez stavu hladu v látkové výměně). Taková chuť má za úkol potlačit strach. Následek - zvýšení váhy. Jestliže se v tomto případě člověk pokusí snížit svou váhu hladověním, začíná pracovat osudný mechanismus: tělo přizpůsobuje svou poptávku snížené nabídce a spaluje ještě méně potravy. I když biologicky je tento mechanismus racionální, protože v hladových časech zaručuje člověku přežití, bereme-li však v úvahu již narušenou základní výměnu, problém v daném případě zvětšuje.

Třetí příčinou je „síla zvyku“. Návyky vznikají ze zkušeností a skutečně - individuální vztah k potravinovému příjmu má své kořeny již ve zkušenostech v raném dětství. Tyto zkušenosti mohou například spočívat v tom, že jakýkoliv druh rozčilení a neklidu se „mírní“ jídlem. Jestliže dospělý člověk při každé nepříjemnosti, vzrušení nebo nadměrné starosti upadne do dětského způsobu uklidňování a přijímá více potravy než jeho organismus může strávit, projevuje se fyzická stránka otylosti - přebytky potravy se

hromadí v podobě tuku. Potvrzením toho, že za mnohé nesprávně zformované návyky v dětství platí mnozí lidé v dospělosti, může být tento příklad. Jedna mladá, ale již dosti objemná dívka trpěla zvýšenou chutí k jídlu a touhou po sladkostech. Příčina nebyla známá. Ale během psychoterapie se zjistilo, že problém se jednoznačně táhne již od dětství. Vysvětlilo se, že otec této dívky byl alkoholik. Byl to následek stálého nedostatku peněz, neboť otec všechno propil, a vleklého psychoemocionálního napětí. Matka se snažila nakrmit holčičku co nejrychleji a do zásoby, protože nebylo záruky, že se ještě dnes nají v klidném prostředí, nají-li se vůbec. Tím, že matka dávala děvčátku hodně sladkostí, potlačoval se částečně hlad i strach. Výsledkem byl zvyk se přejídat a touha po sladkém. Podobných příkladů mohu uvést tisíce.

Zajímavá je skutečnost, že poruchy látkové výměny, jež jsou vyvolané poruchou funkce endokrinního systému, jen zřídka bývají příčinou otylosti. Na rozdíl od vžitého názoru bývá porucha látkové výměny spíše následkem, jež vyvolala otylost, nikoliv však její příčinou.

Existuje spousta nesprávných představ o tom, jak se zbavit nadváhy. Tak například poklesu tuku, nahromaděného v tukových buňkách, ne vždy lze dosáhnout hladověním, výrazným snížením příjmu potravy či jednostrannými dietami. Prvními dvěma způsoby dosáhneme pouze toho, že se organizmus přizpůsobí. Bude spalovat ještě méně. Poněvadž mnozí lidé mají spalování potravy i tak snížené, může terapie hladem na jedné straně dočasně snížit tělesnou hmotnost, na druhé straně však může být příčinou ještě menšího spalování. Proto se člověk velmi často po skončení „diety“ nejen vrací k původní váze, ale ještě přibere. Jednostranná strava s jejími často nedokonalými dietetickými předpisy bývá nezřídka příčinou nedostatku minerálů, solí a vitamínů v organizmu. Následek: porušení endokrinních a vegetativních regulujících mechanismů a také celkové narušení látkové výměny.

Příčinou otylosti může být také strach ztloustnout, což je také

určitým druhem stresu. Například žena měla nějaké menší problémy nebo naopak pěknou dovolenou a výsledkem bylo, že se objevily nepatrné záhyby na břiše. Tento nepatrný kaz na kráse bere žena velmi vážně. Začíná se týrat nejrůznějšími drastickými dietami nebo prostředky snižujícími chuť k jídlu. Tím napomáhá vzniku poruchy látkové výměny. Když bezvysledně vyzkoušela ještě jiné metody, její látková výměna se zhoršila a přidaly se psychické problémy, jako sebebičování a fixace vědomí na jídlo. Výsledkem je vytvoření nesprávného sebehodnocení. Teď tuto ženu znepokojuje nejenom nepatrná vada na její kráse, ale též domnělá „slabost vůle a charakteru“.

Tento proces je možno naštěstí obrátit i opačným směrem. Někdy stačí poznat příčinu otylosti, aby došlo k vnitřnímu psychickému vysílení, které vyvolá snížení váhy - ale jen v tom případě, když odmítneme všechny „diety“ a místo nich obnovíme normální stravu s nepatrnou úpravou.

Přirozeně že řešení tohoto problému musí být komplexní. To vám pomůže velmi rychle najít příčinu a vypracovat individuální přístup. Komplexní přístup by měl zahrnovat tyto části: soustavnou, regulovanou fyzickou zátěž (rozcvička, mírný běh, plavání, kolo, posilovna atd.), masáž, saunu. Velmi důležitá je psychoe-mocionální autoregulace (autogenní trénink, cvičení relaxace, koncentrace, meditace atd.). V příjmu potravy se snažte zachovat střidmost a pečlivě ji rozžvýkejte (přitom se maximálně soustřeďte na svůj celkový pocit a nedělejte uspěchané závěry, protože každá změna potřebuje čas). To vše by se mělo stát vaší každodenní potřebou a časem i způsobem života. Změňte svůj názor, své vědomí a začněte pomalu dělat. Uvidíte, že se začne měnit váš život, ale i váš vztah k sobě, k lidem, k okolnímu světu. Jenom takto dochází k reálným změnám.

Jako dětský lékař nemohu nechat bez povšimnutí své malé pacienty. Při své práci jsem si všiml jedné zvláštnosti, totiž že dítě je zrcadlem rodiny. A jsme-li dostatečně všímaví, můžeme v tomto

malém, ale výmluvném zrcadle uvidět veškerou neopakovatelnou krásu, harmonii a moudrost Přírody, jež nás stvořila. Ale na druhé straně můžeme vidět veškerou neopakovatelnou zrudnost, disharmonii a hloupost, které jako těžké břímě dolehly na dětská bedra, díky naší neznalosti. A jakkoli je to zvláštní, jsou to především naše děti, které se jako první stanou oním bitevním polem, na němž se odehrává boj mezi moudrostí Přírody a naší výjimečnou hloupostí. Ale protože je to jak začátek nového života, tak začátek věčného boje, mohou chyby, kterých jsme se dopustili v taktice výchovy či léčení v dětství, provázet dítě až do konce jeho života. Teď se však nebudeme u toho zastavovat, neboť tomu bude věnována zvláštní kapitola. Podívejme se raději, jak to vlastně je s výživou našich dětí.

Protože málokterý z rodičů se ve výživě uvědoměle řídí byť jakýmkoliv zásadami, které mají své reálné a praktické uplatnění v každodenním životě, je přirozené, že nemají co předat svým dětem kromě svých představ, které, taktéž neuvědoměle, zdědili po svých rodičích.

A proto se většina dětí, stejně jako většina dospělých, vyživuje nesprávně. Rozdíl je jen v tom, že dospělý člověk má „svobodu volby“ ve způsobu výživy, která je podmíněna jeho světovým názorem (jen velmi vzácně), nebo jeho neuvědomělou, otrockou emocionálně pocitovou závislostí. Dítě nemá žádnou svobodu a je buď ve stavu přirozeného odporu k potravinovému násilí, jehož se na něm dopouštějí rodiče, nebo se už stalo „mladým narkomanem“ (na sladkosti nebo maso) a nejrůznějším způsobem (pláčem, vrtochy, hysterií) nutí rodiče, aby mu dali potřebnou dávku.

Je nutné, aby si milující rodiče osvojili některé zásady, jež se týkají výživy jejich dětí. Především pak, jak by se neměly vyživovat. Za prvé je třeba pochopit, že jídlo není prostředek výchovy, ale prostředek k existenci. Velmi často můžeme slyšet: když to všechno nesníš, nepůjdeš ven, nepůjdeš od stolu, nedostaneš bon-

bon nebo zmrzlinu, nekoupím ti novou hračku atd. Zapamatujme si, že toto vychovává v dítěti špatný vkus, ale nejhorší je fakt, že se dopouštíme fyzického a psychického násilí na duši, která je bezmocná pouze z hlediska fyzického těla.

Nešťastné dítě nemá jinou možnost, jak dostat „slíbenou“ věc, než spáchat na sobě potravinové násilí. Přitom je násilně navykáno na přejídání. Jde o to, že dítě nikdy nezůstane hladové. Dítě sní přesně tolik, kolik potřebuje jeho organizmus (pokud se nejedná o nějakou zjevnou patologii). Tento zdravý a instinktivní cit u dítěte ještě funguje, je však zcela atrofován u dospělého. Všechno to vyplývá z jednoduchého, leč nezměnitelného zákona: „tělo nemá přání, tělo má pouze potřeby“. Na rozdíl od dospělého dítě ještě není nakaženo „virem přání“, „virem potravinové narkomanie“ a nemá ve svém čistém vědomí žádné hloupé teorie o tom, co je užitečné a co škodlivé. Jeho chování a chutě, pokud jde o jídlo, jsou většinou diktovány nikoliv zvráceným přáním, ale živým instinktem a přirozenou potřebou těla. Dospělý člověk, na rozdíl od dítěte, v tom všem zjevně prohrává, jasně však vede svou hloupostí. Již dávno jsme ztratili živý kontakt se svým tělem, tedy se samotnou Přírodou. Svým bezuzdným přáním metodicky ničíme svá těla a Přírodu kolem nás.

Nezvykejte dítě jíst a dívat se přitom na televizi (a nedělejte to ani vy), neboť to vytváří špatný návyk: čistě mechanický příjem potravy, nezodpovědnost a nedostatek kultury stolování. Nenuťte dítě jíst rychle. Často můžeme slyšet výrazy typu: „No tak, kdo to rychleji sní, kdo první bude mít prázdný talíř, jez rychleji, nehrej si ...“ I to vede k mechanickému příjmu potravy, k jejímu špatnému rozžvýkávání a ke zpomalenému trávení.

Také nedovolujte děcku dlouho sedět u stolu, hrát si s příbory a nimrat se v jídle. Je to znamení, že buď dítěti jídlo nechutná, nebo nejspíš nemá hlad, a proto bude lepší, když odejde od stolu. Mnozí rodiče se strachují, když jejich dítě málo jí. Když dítě přitom zůstává aktivní a nejsou na něm vidět fyzické nebo psychické

odchylky, pak mu to stačí. Sem patří ještě jedna zvláštnost, která spočívá v energetické struktuře dětského organismu. Dítě, na rozdíl od dospělého, je podstatně vnímavější a otevřenější pro bezprostřední vnímání kosmické energie. Je čistší ve svém bytí, a tudíž otevřenější kosmu. Jestliže však přece jenom chcete své dítě nakrmit, neboť se domníváte, že špatně a málo jí, pokuste se to udělat nikoli násilím, hrozbami nebo přemlouváním, ale hrou. Jídlo se musí jíst, jen když jsme v dobré náladě a s kladnými emocemi. Ale většina rodičů bývají obyčejně špatnými herci a ještě horšími vychovateli.

Ve vašem domě může být v dosahu dítěte pouze ovoce a zelenina. Různé cukrářské výrobky a sladkosti by neměly být v jeho dosahu a jejich spotřeba dítětem by měla být maximálně omezena. Bylo by také dobře, kdyby vaši blízcí a známí, když k vám přijdou na návštěvu, nepřinášeli vašim dětem čokoládu či jiné sladkosti, nýbrž raději ovoce nebo výrobky zdravé výživy.

Nemohu nechat bez povšimnutí otázku, která možná znepokojuje mnohé zdravě uvažující rodiče. Jde o to, zda dítě nutně potřebuje maso, mléčné výrobky, sýry v tom množství, jak je to běžně vžitě. Nezanedbatelnou roli při formování této mylné představy o výživě dětí sehrála materialistická věda a svědomitá armáda lékařů, z nichž většina se vyzná v otázkách stravování stejně jako zajíc v geometrii. Jsem přesvědčen, že všechny děti jsou potenciálními vegetariány. Masojedy a masné narkomany z nich děláme my. Neříkám, že masité a mléčné výrobky musíme zcela vyloučit z jídelníčku dětí, to ne. Ale o tom, že tato jídla musíme maximálně omezit, nemůže být pochyb. Náš syn do šesti let nejedl maso. Poprvé ho ochutnal ve školce, ale zůstal k němu stejně lhostejný jako předtím. Nikdy jsme v naší rodině před dítětem nehovořili, že maso je špatné, to ne. Prostě jsme ho nekupovali a nejedli, ale místo toho jsme měli velké množství vegetariánských jídel, což vyžadovalo od nás tvůrčí schopnosti a fantazii. Přirozeně, že náš způsob života neměl zvláštní podporu mých kolegů, tím méně pak našich příbuzných, kteří se domnívali, že týráme dítě, proto-

že ho zbavujeme životně důležitého produktu. Proto naši příbuzní se různými podloudnými metodami snažili získat syna pro masnou narkomani. Dnes má deset let, za tu dobu nebyl ani jednou nemocen, tři třídy ukončil s výborným prospěchem, dokonale ovládá dva jazyka a ovšemže jí maso. Ale úplně mu stačí mít maso drůbeží nebo rybí, jednou měsíčně. Větší množství jeho organizmus nepotřebuje. Skutečně málokterý z rodičů by se odvážil takového experimentu. Ani to není třeba. Neberte svým dětem příliš radikálně maso a mléčné výrobky, dělejte to postupně a nepozorovaně. A co je nejdůležitější - abyste se sami stali účastníky tohoto experimentu a aby váš rodinný lékař kontroloval celkový zdravotní stav jak váš, tak i vašeho dítěte. Tato práce vyžaduje vytrvalost, trpělivost a tvůrčí přístup. Rozhodněte se sami.

Jinými slovy - kultura jídla začíná u dětí kulturou jídla jejich rodičů. Jestliže ji rodiče nemají, pak nemají co předat svým dětem. Je to stejné, jako když nějaký národ chrání a předává ty tradice a obyčeje, kterými žije, které jsou pro něj přijatelné a s kterými se tak těžko loučí.

Děti postupně odrůstají, dospívají, začínají vést samostatnější život, ale přitom si podvědomě osvojily všechny nedokonalosti rodinných a národních tradic ve výživě. Objevuje se více „svobody“ a méně disciplíny a pochopení pro fyzickou kulturu těla, pro psychoemocionální trénink a výživu. Výsledkem toho všeho je, že nemáme pěknou a pravidelnou stavbu těla, že existuje široká škála nejrůznějších psychoemocionálních úchylek, pro něž jsme vymysleli chytré názvy - „nemoc růstu“ a „hormonální přestavba rostoucího organismu“. Děvčata a chlapci přetěžují svůj organizmus umělými uhlovodany a bílkovinami živočišného původu (nemluvě o alkoholu a cigaretách) a výsledkem toho je, že velmi často trpí kůže, vlasy a zejména pokožka obličeje. Protože nechápou, že většina kožních poruch je výsledkem poruchy látkové výměny, způsobené nesprávnou stravou a nervovým přetížením, začínají mladí lidé (zejména děvčata) velmi brzy používat různé

kosmetické přípravky nebo hormonální preparáty. Místo toho, aby jejich tváře a těla dýchala svěžestí a mládím, dusí se pod vrstvou kosmetiky pro nesprávnou látkovou výměnu. Svého času jsem přednášel na pedagogické fakultě a podle povinného vysokoškolského programu jsem měl přednášky o problematice výživy. Moji studenti (z toho bylo 70 procent děvčat) už v prvním ročníku studovali tuto problematiku sami na sobě. Tímto příkladem jsem chtěl pouze zdůraznit, že do dnešního dne bohužel neexistuje sociální objednávka na zdravou a silnou mladou generaci. A je to přece naděje a budoucnost každé země. Nejsou ještě učitelé, kteří by učili umění Života, umění Zdraví a Lásky. Pyšníme se, že vypouštíme rakety do kosmu, ale jinak se nevyznáme ani v té nudli, kterou máme pod nosem.

To byla jen lyrická odbočka. Zakázal jsem jim jíst různé zákusky, bonbony, čokoládu do 30-ti let a po třicítce by se vůbec měli toho všeho zříci, protože uhlovodany, v dostatečném množství a dobře vyvážené, jsou prakticky ve všech produktech, zejména v ovoci. Maximálně omezit brambory, které se všude používají ve velkém množství (můžeme zapečené ve slupce, a to jednou týdně), výrobky z těsta (makaróny, lívance, špagety atd.), mléčné a masné výrobky. A co tedy jíst? Kaše - rýže, pšenice, pohanka, jáhly, oves, dále fazole, hrách, čočka atd. Pokud možno hodně čerstvé zeleniny a ovoce s minimálním tepelným zpracováním. Více rostlinného oleje, ořechy, černý hrubozrnný chléb. Můžeme také ryby a mořské živočichy. Dále drůbež jako příjemná změna. Snažte se také držet monodietu, to znamená jedno jídlo s minimem chodů, protože mnohé potraviny svým chemickým složením se prostě k sobě nehodí nebo potřebují jiné prostředí (alkalické nebo kyselé) pro to, aby byly stráveny. Stejně tak nelze některé léčivé přípravky dát do jedné injekční stříkačky, protože se buď neutralizují, nebo znásobují své účinky. V dnešní době existuje mnoho literatury na téma samostatná jídla, zkuste, snad vám to pomůže.

Já vám, vážení čtenáři, v žádném případě nechci vnucovat svůj názor. Neboť jak víte, kolik lidí, tolik různých způsobů stravová-

ní. Je to normální. Je však velmi důležité, abyste o svém způsobu stravování přemýšleli, protože jen tak vám jídlo přinese radost, zdraví a dlouhověkost a ne ještě větší „kyticí“ problémů a nemocí. Rozhodněte se sami, neboť každý je strůjcem svého štěstí.

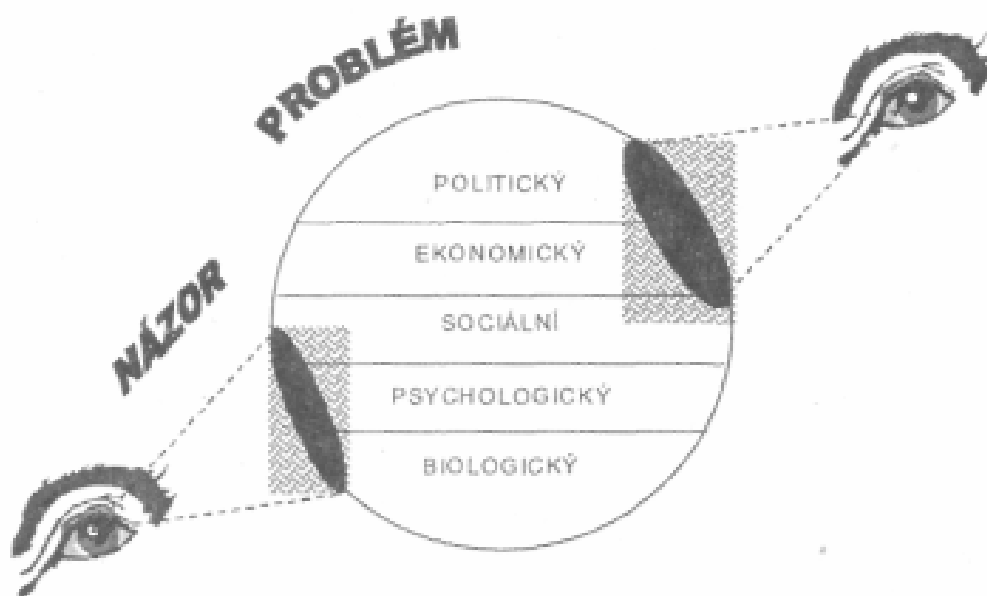
Jako intelektuální rozcvičku navrhuji i jednoduché schéma, které rozšíří pohled na problematiku výživy.

Jakýkoliv problém má, obrazně řečeno, tvar koule se zbrázděným povrchem (jako zemský glóbus). Proto při posuzování jakéhokoliv problému se stává, že ho každý člověk vidí jen z jedné strany (stejně jako nevidíme odvrácenou stranu Měsíce, když se na něj díváme), proto je přirozené, že jiný vidí též problém z opačné strany, což znamená, že může platit i protikladný názor. Ale je velmi důležité brát v úvahu ještě i tu zkušenost (živou, vnitřní), kterou jsme získali, než jsme začali posuzovat daný problém. Například: kdybychom posuzovali problematiku alkoholizmu, mohl by někdo říci: „Všechny alkoholiky je třeba postřílet.“ Druhý zase: „Všechny alkoholiky je třeba vyvézt do pracovních táborů na těžké manuální práce.“ Třetí řekne: „Ne, všechny je třeba poslat do lázní a dávat jim každý den 5 litrů vodky, aby se dobře cítili,“ atd. Čím jsou podmíněny tyto názory? Většinou zkušenostmi a prožitky spojenými s tématem alkohol. To znamená -jeden měl otce nebo matku alkoholika a celé jeho dětství bylo plné „příjemných“ vzpomínek, jiný měl bratra nebo přítele alkoholika, třetí měl souseda nebo kolegu. A čtvrtý získal díky alkoholikovi materiální výhody atd. Navíc tato „problémová koule“ má ještě úrovně, jež jsou v daném schématu jasně vyznačeny, ale v reálném životě jsou natolik propleteny, že je velmi těžké rozeznat hranici mezi nimi. Obr. 4.

Ukazuje jednotlivé úrovně: politická, ekonomická, sociální, psychoemocionální a biologická.

Toto schéma je univerzální, a proto je použitelné pro jakoukoliv oblast lidského života, kde se může vyskytnout nějaký problém (hudba, náboženství, studium, medicína, narkomanie, vzta-

hy v rodině, v kolektivu atd.). Pochopení tohoto schématu dělá z nás lidi tolerantnější a na jeho základě docházíme k názoru, že ve skutečnosti na světě neexistují protiklady, ale existují pouze doplnění. Zdánlivé protiklady jsou vlastní jen omezenému vědomí, nebo konkrétně - pocitovému způsobu chápání a poznávání světa (o tomto způsobu viz dále). S rozšiřováním vědomí mizí protiklady a tvoří se sférické vidění jevů světa. Aby si mohl čtenář názorněji představit, jak toto schéma funguje v životě, uvedu jeden příklad. Když jsem svého času studoval na lékařské fakultě, zaujal mě jako dospívajícího mladého muže a budoucího lékaře problém sexu.



A zde se můj zvědavý rozum a probudivší se hormony střetly s řadou problémů. V knihkupectvích jsem nemohl koupit prakticky nic s výjimkou brožurek o škodlivosti onanie, k čemuž jsem již dospěl sám na základě vlastní zkušenosti. Tehdy jsem se obrátil na velkou knihovnu naší fakulty, k mému údivu tam také nic nebylo, kromě jedné knihy. Tuto knihu však měli v jediném exempláři a byla pouze ve studovně, domů se nepůjčovala. Mohla se číst jen zde, ale odnášet se nesměla. A navíc, aby se člověk dostal

k této knize, musel se zapsat do pořadníku a čekat tři měsíce. Což jsem také udělal, neboť lépe je vydržet ještě tři měsíce, než zůstat celý život nepoučen v tak důležité otázce. Čas uběhl rychle. Nakonec přece jen moje oči uzřely tuto tajnou knihu a třesoucíma se rukama jsem obracel stránky. Mé znalosti o sexu se začaly velmi rychle rozšiřovat. Dočetl jsem se v ní, jak tento proces probíhá u much, rybek, ptáčků, co se stane, když se zkříží ježek a zmije -dostaneme dva metry ostnatého drátu. No tohle? Když jsem se podrobněji seznámil s anatomicko-fyziologickou stránkou otázky, přistoupil jsem k vytouženému tématu. Rozechvěle obracím stránku a vidím, že někdo pečlivě vyřízl celou kapitolu o tom nejtajemnějším. Někdo byl chytřejší a já tak zůstal nepoučen do dnešního dne. Co se to vlastně stalo? Na politické úrovni byla pornografie a sex nepřístupným tématem a všechny kárné orgány to přísně sledovaly. Na ekonomické úrovni: podobné literatury se vydávalo jen nepatrné množství ve srovnání s pracemi L. I. Brežněva, a taktéž byl vážný nedostatek antikoncepčních prostředků. Na sociální úrovni nebyly mezi obyvatelstvem žádné vzdělávací programy o problematice sexu. Vidět někde fotografii nebo plakát s obnaženou ženou bylo těžší, než potkat Mimozešťana. A když v kinech dávali film, kde byly záběry s obnaženou ženou, pak na tento film prakticky nebylo možné dostat lístek, bez ohledu na kvalitu příběhu.

Lepší situaci neměli ani lékaři či pedagogové. Na psychoemotionalní úrovni bylo možno pozorovat negramotnost v elementárních otázkách, a tak se vytvářela spousta falešných představ o sexu, které často usměřňovaly zkušenosti začátečníků nesprávným směrem. Každý byl odkázán na svou vlastní přirozenost a na trnitou cestu zkoušek a omylů. Biologická úroveň, to byl vůbec pro obyčejného člověka temný les, ve kterém si rádi hráli vědci, zabývající se genetikou.

Jak vidíte, přátelé, sexuální výhonky byly přimáčknuty těžkou žulovou deskou prakticky na všech úrovních. Ale chvála bohu, příroda má dobrou paměť a ví, co je třeba dělat, dokonce i v těch

nejtěžších situacích. Příroda vždycky napoví, kam je třeba co naměřovat, aby život pokračoval. Proto optimální variantou pro řešení jakéhokoliv problému bude cílevědomá práce, probíhající na všech úrovních současně. To je ovšem velmi vzácný jev.

Pro úplnost bych chtěl říci několik slov o japonském systému výživy, který se jmenuje „MAKROBIOTIKA čili Makrobiotický zen neboli systém omlazování a dlouhověkosti“. Základem nauky o výživě je tradiční učení o JANGU a JINU - mužském a ženském principu, odstředivé a dostředivé síle, stažení a roztažení atd. Jsou to dva protikladné principy či energie, které musí být v rovnováze. A tak tento systém dělí všechny potraviny na jango-vé a jinové, s větší či menší převahou jedné z těchto energií. Podobně jsou na „Jang“ a „Jin“ rozděleny všechny nemoci. Například žena trpí varikózním rozšířením žil - to je nemoc jinová. To znamená, že podle makrobiotického systému jsou „výrobky Jinu“ této ženě kontraindikovány (mezi jiným i kravské mléko), nebo musejí být maximálně omezeny, protože napomáhají ještě většímu rozšíření i tak už rozšířených žil. Správný výběr jangových potravin pomůže pozastavit patologický proces, nebo se ho zbavit úplně. Ve své praxi jsem se setkával s lidmi, kteří pomocí makrobiotiky bojovali dokonce i s rakovinovým onemocněním. Zajímavá je skutečnost, že v tomto systému byla zpracována i výživa pro lidi pracující více psychicky, fyzicky a duchovně. A co víc, podle tohoto systému při správně vybraných potravinách byla realizována i psychosexuální korekce. Jinými slovy, proces výživy může působit buď jako tvořivá síla, nebo jako síla ničivá - všechno závisí na úrovni vědomí.

Vše, co tady bylo řečeno, si v žádném případě nečiní nárok být poslední instancí pravdy. To všechno jsou jen myšlenky, pronesené nahlas. Proto to neberte vážně. Necht' je to jako hra, jejíž pravidla můžete přijat, ale také nemusíte.

V příští knize „Návrat k realitě“ budou předloženy myšlenky týkající se výživy nikoliv z pozice psychoterapeuta, jako v této kapitole, nýbrž z pozice integrální jógy a okultizmu.

NA ZÁVĚR

Můj Čtenáři! Moji milí Kurzisté! Načas se s Vámi loučím. Buďte šťastní, opravdově a upřímně si to přeji. Bylo mi příjemně, když jsem mohl rozmlouvat s Vámi prostřednictvím této knihy, neboť jsem stále viděl Vaše tváře a Vaše oči. Nebyl jsem nemocen VÁŽNOSTÍ a doufám, že ani Vás jsem jí nenakazil. Byla to pouze jen hra, a doufám, že jste to pochopili.

Je možné, že můj styl a mé věty Vás občas bodaly a rozbíjely Vaše představy. Byl jsem však upřímný. Neviděl jsem ani jinou možnost, jak Vás probudit a jak se dozvonit k Vám, spícím. Doufám však, že kromě těchto nepříjemností jste uviděli i možnosti, které dřímou ve Vás a kterými je naplněn tento nádherný svět.

Můj Čtenáři! Toto bylo jen menší uvedení k tomu, jak formovat své zkušenosti a jak je využívat, aby nás neomezovaly, nýbrž aby rozšiřovaly naše možnosti a obohacovaly náš život. Udělali jsme jen nevelký řez, jen lehce jsme poodhrnuli oponu, za níž se skrývá náš nepoznaný a nádherný Svět.

V příští knize budeme spolu pokračovat v této nelehké, namáhavé, přesto však zajímavé práci. Lajtmotivem našich dalších setkání bude snaha pochopit sebe sama, pochopit lidi a tento svět.

Neberte to všechno vážně! Zapomeňte na vše, co jste přečetli v této knize! Žijte, jak jste žili, neboť je to tak krásné a nesmyslné! Všechno co potřebujete, je ve Vás. Mějte rádi sama sebe, otevřte se a uvidíte, že to všechno je jen proces, hra, která nemá ani začátek, ani konec. Ve které není vítěze ani poraženého. My všichni jsme jen účastníci a každý má právo být šťastný v této hře.

Bylo mi dobře s Vámi! Děkuji Vám. Na shledanou na první stránce další knihy.

ZASTAVTE TUTO ZEMI, JÁ VYSTOUPÍM. . .