

Dr. Norbert F. Čapek

# K slunnému břehu

*Průvodce do radostného života*



1939

Nakladatel Edv. Fastr, Praha

## PŘEDMLUVA K TŘETÍMU VYDÁNÍ

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

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

Z předmluvy k druhému vydání uvádím:

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

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

*Dr. Norbert F. Čapek.*

## O B S A H

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

Pitva lidského já . . . . . 42

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

Skryté touhy a záliby . . . . . 49

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

Symbyly vnitřních zápasů . . . . . 58

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

Umění se uklidnit . . . . . 67

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

Relaxace . . . . . 77

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

Vliv dýchání na náladu . . . . . 84

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

Ovládané myšlení . . . . . 91

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

Síla citů . . . . . 98

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

Ovládnutí strachu . . . . . 106

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

Ovládání bolesti . . . . . 112

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

Mysli radost . . . . . 119

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

Řízená vůle . . . . . 130

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

Vztah k lidem a nálada . . . . . 137

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

Nálada a únava . . . . . 145

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

Barvy a nálada . . . . . 155

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

Vidět krásu . . . . . 163

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

Nálada hojnosti . . . . . 173

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

Cesta imaginace . . . . . 180

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

## O SPRÁVNÉM POSTOJI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## UTAJENÁ INTELIGENCE

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

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

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

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

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

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