

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

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

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

UMĚNÍ UKLIDNIT SE

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

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

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

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

Masaryk tvořil v českém životě jednu z velkých výjimek.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

RELAXACE

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

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

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

Prof. Nelson mezijiným udává některé prostředky, jak spá-

