

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

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

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

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

OVLÁDANÉ MYŠLENÍ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Vzácné je poučení jednoho z Mistrů:

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

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

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

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

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

Snadným, radostným a nejvyš užitečným pro ovládnutí

myšlenek je ustavičné úsilí po jasném myšlení a jasných představách.

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

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

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

SÍLA CITŮ

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

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

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

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

Možno zaujati jedno ze tří stanovisek k citům:

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

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

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

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

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

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

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