

# O výchově II

## Rozhovory a komentáře

*Matka*

Zdroj: [aurobindo.cz](http://aurobindo.cz)

### Obsah

Poznámka k českému vydání .....	2
K eseji <i>Umění žít</i> - 1 .....	3
K eseji <i>Umění žít</i> - 2 .....	8
K eseji <i>Umění žít</i> - 3 .....	12
K eseji <i>Umění žít</i> - 4 .....	16
K eseji <i>Umění žít</i> - 5 .....	22
K eseji <i>Umění žít</i> - 6 .....	26
K eseji <i>Výchova</i> .....	34
K eseji <i>Výchova těla</i> .....	40
K eseji <i>Výchova vitality</i> .....	46
K eseji <i>Rozumová výchova</i> .....	51
K eseji <i>Psychická výchova a duchovní výchova</i> - 1 .....	55
K eseji <i>Psychická výchova a duchovní výchova</i> - 2 .....	60

## *Poznámka k českému vydání*

*Rozhovory publikované v této části se odehrály v první polovině padesátých let minulého století při osobních setkáních autorky s učiteli a studenty [Mezinárodního centra výchovy](#) v jihoindickém Puduččéri. Přinášejí nám hlubší pochopení různých aspektů a problémů, se kterými se můžeme setkat při praktickém uplatňování principů a zásad integrální výchovy.*

*Kurzívou jsou v textu vyznačeny citáty z jiných zdrojů a také reakce a otázky účastníků. Není-li u citátů uvedeno jinak, pocházejí z eseje v [první části](#), na niž odkazuje název příslušné kapitoly.*

# K eseji *Umění žít* - 1

*"Bezcílný život je vždy nešťastný."*

Proč?

*Když má člověk cíl, může klidně kráčet cestou, která ho k němu dovede.*

K tomu, aby člověk klidně krácel svojí cestou, nemusí mít cíl. Kolik lidí se nechá unášet každodenním stereotypem: nemají žádný cíl a nemusí o nic usilovat!

*Dosažení cíle přináší radost.*

Někdy nám trvá celý život, než svého cíle dosáhneme; to bychom museli cítit radost až na konci života!

*Cíl je ideál a ideál znamená obohacení.*

To je pravda, ale člověk může mít i docela přízemní ideály. Ne, ideál není zdrojem radosti.

*Cíl dává životu smysl, smysl předpokládá úsilí a v úsilí člověk nachází radost.*

Přesně tak. Zdrojem radosti je úsilí. Člověk, který nedokáže vyvinout úsilí, nikdy nepozná radost. Přirozeně líní lidé neznají radost: nemají na to dost energie! Když úsilí dosáhne určité intenzity, naše bytost začne pod tlakem jakoby vibrovat a tehdy pocítujeme radost.

*Může přinést radost i úsilí, ke kterému nás donutily okolnosti, nebo jen takové, kdy o zdokonalení usilujeme z vlastní vůle?*

Micháš dohromady dvě věci: fyzickou a psychologickou stránku. Je jasné, že čin vykonaný z vlastního rozhodnutí nevede ke stejnému výsledku jako čin vynucený okolnostmi. Je například známo, že adeпти jógy často hladovějí. Některé systémy jógy vyžadují dlouhé hladovky a ti, kteří je podstupují, bývají velmi šťastní, že to mohou dělat – je to jejich svobodné rozhodnutí. Vytvořte jim ale takové podmínky, že se nebudou moci k jídlu dostat; buď proto, že ho bude nedostatek, nebo kvůli chudobě, a hned uvidíte rozdíl: uslyšíte je nařikat, jak je život nesnesitelný, jak je k nim

osud krutý, a přitom jde v podstatě o úplně stejné podmínky, jen s tím rozdílem, že v prvním případě šlo o jejich svobodné rozhodnutí, zatímco v tom druhém neměli na výběr. Rozdíl je zřejmý, má však i jiné příčiny.

Pouze úsilí v nějaké oblasti – materiální, morální, intelektuální – dokáže v člověku vyvolat určité chvění, kterým se napojí na vesmírné vibrace, a to v něm vyvolává pocit radosti. Úsilí nám umožňuje vymanit se z letargie a otevřít se vesmírným energiím. Hlavním zdrojem spontánní radosti (a to i u lidí, kteří se józe nevěnují, nemají duchovní aspirace a vedou docela obyčejný život) je výměna energií s vesmírem. Lidé o tom nevědí, nedokázali by říci, co je pravou příčinou jejich radosti, ale je tomu tak.

Někteří lidé jsou jako krásná zvířata. Všechny jejich pohyby jsou harmonické, také energii spotřebovávají harmonicky a jejich spontánní úsilí přivolává vždy energii novou, takže jsou neustále plní radosti – až na to, že občas v jejich hlavě nenajdete jedinou myšlenku a v jejich srdci jediný cit: žijí jednoduchým, nekomplikovaným životem zvířete. Poznala jsem takové lidi: jsou to krásná zvířata. Jsou pohlední, mají ladné pohyby, jejich životní síly se spontánně udržují v rovnováze. Energií spotřebovávají bez rozmyšlení a hned dostávají novou. Žijí v harmonii s materiálními energiemi vesmíru, a proto žijí radostně. Možná, že by o sobě ani neřekli, že jsou šťastní – jejich radost je tak spontánní, že se jim zdá naprosto přirozená. Ještě méně by dokázali říci, proč jsou šťastní – obvykle nejsou příliš obdařeni inteligencí. Jsou lidé, kteří dokážou potřebné úsilí vyvinout neplánovaně, ale úplně přirozeně v jakékoli oblasti – materiální, vitální, intelektuální atd. – a vždy jim to přináší radost. Někdo například začne psát knihu. Sedne si za stůl a svou aktivitou rozvibruje mozek, čímž přivolá myšlenky a ideje – a najednou se ho zmocní pocit radosti. Člověk může dělat i tu nejprizemnější fyzickou práci – umývat podlahu, uklízet nebo vařit – a když se bude snažit dělat ji podle svých schopností co nejlépe, bude při ní cítit radost, přestože by k této práci jinak cítil odpor. Když chcete něčeho dosáhnout, naprosto spontánně vyvinete potřebné úsilí, čímž se vaše energie zaměří na daný cíl, který má být uskutečněn, a váš život tak dostane smysl. Nutí vás to uspořádat si svoje nitro a koncentrovat energii, protože jste si zvolili právě tuto věc, právě ji chcete uskutečnit, ne tisíc jiných věcí, které tomu brání. Skutečným zdrojem radosti není totiž nic jiného než koncentrace, intenzivní soustředění vůle. Umožňuje vám čerpat novou energii místo té spotřebované.

*„Prvním krokem na cestě k dokonalosti je uvědomit si sám sebe.“*

*Co znamená „poznat a ovládat sám sebe“?*

Znamená to uvědomovat si vnitřní pravdu své bytosti, její různé části a jim odpovídající aktivity. Musíš si uvědomovat, proč děláš to či ono, znát svoje myšlenky a pocity, svoje pohnutky, čeho jsi schopen apod. Zná sám sebe přitom ale nestačí: sebepoznání musí přerůst do vědomého sebeovládání. Dokonale znát sám sebe znamená dokonale se ovládat.

Tvoje snaha musí být ale neustále živá. Na sebepoznání není nikdy příliš brzy ani příliš pozdě. Už malé dítě může pozorovat, poznávat a později i ovládat samo sebe. A i když člověk dosáhne věku, kdy ho lidé budou označovat za „starého“, stále ještě není pozdě, aby nemohl lépe poznat a ovládnout sám sebe. Tomu říkám „umění žít“.

Chce-li se člověk zdokonalovat, musí si být nejprve vědom toho, co v něm je a co se v něm odehrává. Určitě se vám už mnohokrát stalo, že se vás někdo nečekaně zeptal: „Proč jsi to udělal?“ A vy jste spontánně odpověděli: „Nevím.“ „Proč jsi unavený?“ – „Nevím.“ „Proč jsi veselý?“ – „Nevím.“ atd. Mohla bych sem přivést třeba padesát lidí a každého z nich se nečekaně zeptat: „Proč jsi teď udělal právě tohle?“ Pokud nebudou vnitřně bdělí, mohou odpovědět jen – „Nevím.“ (Nemluvím teď o těch, kteří praktikují nějaký systém sebepoznávání a naučili se zpětně sledovat svoje pohnutky daleko dozadu – takoví lidé vám samozřejmě po chvíli soustředění dokážou dát správnou odpověď.) Jen si v duchu promítněte svůj všední den a uvidíte, že to tak je. Něco řeknete a vlastně ani nevíte proč, a teprve až slova vyjdou z vašich úst, si uvědomíte, že to nebylo úplně to, co jste chtěli říci. Vezměme si konkrétní příklad. Jdete někoho navštívit a předem si promyslete, co mu řeknete. Když se s ním ale setkáte tváří v tvář, najednou nedokážete nic říct nebo řeknete něco úplně jiného. Dokázali byste určit, do jaké míry vás ovlivnilo naladění toho druhého a zabránilo vám vyslovit to, co jste si připravili? Kolik lidí by to svedlo? Lidé si někdy ani neuvědomují, že právě vnitřní rozpoložení partnera jim zabránilo říci to, co původně zamýšleli. Někdy samozřejmě najdeme druhého v tak depresivní nebo špatné náladě, že od něho zjevně nemůžeme nic chtít. Teď ale nemluvím o takových případech. Mluvím o jasném uvědomování si vzájemného ovlivňování: o neviditelných vitálních a mentálních energiích, které na vás dopadají nebo se od vás odrážejí, protože právě to si člověk neuvědomuje. Například vás najednou přepadne pocit radosti nebo špatné nálady. Kolik z vás by dokázalo určit příčinu?

Není vůbec jednoduché ji přesně zjistit! Člověk musí neustále velmi bděle sledovat, co se v něm děje.

Někteří lidé musí spát dvanáct hodin denně, aby ve zbytku dne mohli říci: „Jsem bdělý.“ A někteří spí dvacet hodin denně, a ještě i ten zbytek dne prožijí v polosnánku!

Jestliže chcete být opravdu vnitřně bdělí, musíte mít všude něco jako malé „antény“, napojené na centrum vašeho vědomí. Jen tak dokážete vše registrovat, správně zařadit a nic vás nezaskočí ani nezmate. Přestanete dělat chyby a nebude se vám stávat, že byste řekli něco jiného, než jste chtěli. Jenomže kolik lidí žije v takovém bdělém stavu? Když mluví o sebepozorování, mám na mysli právě toto. Pokud chcete maximálně využít podmínek, ve kterých se zde nacházíte, musíte být dokonale bdělí: nesmíte se nechat zaskočit, nesmíte dělat nebo říkat věci bez toho, abyste věděli, proč je děláte nebo říkáte. Bdělost je podmínkou.

Také je třeba mít na paměti, že člověk není izolovanou entitou. Život je neustálý koloběh, výměna energií, vibrací, vědomí a všeho možného. Představte si masu lidí: když každý zatlačí, všichni postoupí dopředu, když budou všichni ustupovat, bude ustupovat každý z nich. Ve vnitřním světě je to stejné. Neustále na vás působí vnější vlivy, a jestliže nejste dokonale bdělí, proniknou do vás, tak jako se plyn bez překážky šíří v atmosféře, a vy si je uvědomíte teprve tehdy, až když vyplavou na povrch vašeho vědomí, jako by byly vašimi vlastními výtvary. Kolikrát potkáte někoho nervózního, mrzutého nebo našťavaného a i na vás přeskočí hněv, podrážděnost a špatná nálada! Jak je například možné, že když hrajete proti určitým lidem, hrajete velmi dobře, ale proti jiným se vám vůbec nedaří? A co všichni ti tiší, nenápadní, celkem normální a vůbec ne zvrhlí lidé, kteří se promění v nebezpečné zuřivce, jen co se připojí k rozvášněnému davu? A nikdo neví, kdo to způsobil: vlna hněvu se vynořila jakoby odnikud a v mžiku zaplavila vědomí všech. Některé lidé umějí takové vibrace vyzářovat; ostatní se dají strhnout a ani nevědí, proč. A tak je to se vším, od nejmenších věcí až po ty největší.

Abyste i v mase lidí zůstali individualitou, musíte si uvědomovat svoje já. Které já? Já, které je nad všemi příměsemi a které nazýváme nejhlubší pravdou bytosti. Dokud si nebudete uvědomovat pravdu své bytosti, budou s vámi hýbat a manipulovat nejrůznější impulsy a vy si toho vůbec nevšimnete! Kolektivní myšlenky a sugesce mají ohromný vliv a neustále působí na každého jednotlivce. A co je nejvíc zážející – lidé si to vůbec neuvědomují! Mají pocit, že jsou to jejich vlastní myšlenky, a přitom jde o myšlenky a představy celého společenství. Masa je vždy na

nižší úrovni než jednotlivec. Můžete vybrat jedince podobného typu, s podobnými vlastnostmi, ale přesto budou jako jednotlivci nejméně o dvě třídy lepší, než když z nich vytvoříte dav. V davu se totiž spojují temné stránky a nevědomí jednotlivých lidí a každý, kdo se k davu připojí, do něj nevyhnutelně sklouzne. Je jen jeden způsob, jak tomu uniknout: neustále si uvědomovat sám sebe a velmi pozorně se sledovat.

Zkuste si některý den ráno říci: „Dnes nevyslovím nic, co bych si nejprve důkladně nepromyslel.“ Možná se vám zdá, že to tak děláte pokaždé, že vždy říkáte jen to, co říkat chcete, ale skutečnost je úplně jiná! Vyzkoušejte to a uvidíte, kolikrát budete mít už už na jazyku připravené slovo, které vůbec nechcete říci, a zadržíte ho jen s velkým úsilím!

Znala jsem mnoho lidí, kteří důsledně dbali na pravdomluvnost, ale když byli v jisté společnosti, najednou místo pravdy vyslovili lež, a přitom to vůbec neměli v úmyslu – vyklouzla jim „jen tak“! Proč to tak je? Protože byli ve společnosti lhářů, kde vládla atmosféra lži a přetvářky, a oni se tím prostě nakazili!

Tak si člověk postupně začíná uvědomovat, poznávat a později také ovládat sám sebe.

13. 1. 1951

## K eseji *Umění žít* - 2

*„Musíme proto pozorně sledovat svá vnitřní hnutí, konfrontovat je s naším nejvyšším ideálem a být přitom upřímně odhodlaní podřídit se jeho soudu. Jen tak si vypěstujeme rozlišovací schopnost, která se nemýlí.“*

Musíme si být jasně vědomi toho, odkud pocházejí naše vnitřní impulsy, neboť v každém člověku existuje množství protichůdných tendencí – jedny nás táhnou tam, další zase jinam, a náš život je potom ztělesněný chaos. Když budete pečlivě sledovat sami sebe, uvidíte, že vždy, když uděláte něco nepatřičného, najde vaše mysl velmi rychle nějakou výmluvu ke svému ospravedlnění. Je schopná vymyslet si a překroutit cokoli, jen aby se obhájila. V takových podmínkách člověk těžko může poznávat sám sebe. Musíte být naprosto upřímní a připraveni odhalit všechny drobné a nenápadné klamy vaší mysli.

Jestliže chcete postupovat vpřed, nestačí, když si budete ve své mysli pořád dokola jen promítat, co se během dne událo, jak jste zareagovali, jak jste se zachovali. Musíte v sobě objevit také něco, co vám umožní stát se vlastními soudci – něco, co pro vás představuje tu nejlepší část vás samotných, co je obdařeno vnitřním světlem, dobrou vůlí a hlavně upřímně touží po pokroku. Postavte v duchu tuto svoji část přímo před sebe a nechte skrze ni jako přes obrazovku procházet všechno, co jste během dne dělali – všechny vaše činy, myšlenky, pocity, impulsy atd. Potom se je pokuste uspořádat a najít souvislosti: proč tato věc následovala po tamté apod. Sledujte přitom svítící plochu před sebou. Některé věci jí budou procházet lehce, jiné budou vrhat jemný stín a stín těch dalších může být až nesnesitelně černý. Musíte být zcela upřímní, jako by to byla jen hra: v takové a takové situaci jsem udělal, pomyslel si a cítil toto: teď mám před sebou svůj ideál sebepoznání a sebeovládání – bylo to s ním v souladu, nebo ne? Kdyby to bylo v souladu, nevrhalo by to stín a nemusel bych se tím zabývat. Co je tedy příčinou stínu? Co v mém jednání, myšlení a citění nebylo v souladu s mým ideálem? Většinou jde o nevědomé či podvědomé impulsy – zařaďte je do příslušné přihrádky a rozhodněte se, že příště si budete lépe vědomi toho, co a proč děláte. Zdrojem stínu může být také egoismus (tehdy je stín mimořádně černý a odpudivý), jemuž se do vás podařilo proniknout a zdeformovat vaše myšlenky a činy. Vytáhněte ho pěkně na světlo a položte si otázku: „Jak



to, že má právo ovlivňovat moje jednání takovým způsobem?“ A místo pohodlných výmluv raději důkladně hledejte uvnitř sebe, dokud někde v koutku nenajdete příkrčené něco, co mluví asi takto: „Ale ne! Tohle ne! Všechno bych snesl, jen ne tohle!“ Může jít o projev samolibosti, pýchy, skrytého sobectví nebo o sto jiných věcí. Pořádně se na ně podívejte: „Je v souladu s mým ideálem, že v sobě nosím něco takového? Vystavím tento temný kout světlu svého ideálu, dokud do něj nevstoupí světlo a on nezmizí.“ A tím komedie končí. Komedie celého dne ale ještě u konce nebude – ještě mnoho věcí je třeba takto odhalit a vystavit působení světla. Jestliže v této hře vytrváte – a budete-li přitom upřímní, je to opravdu hezká hra – ujist'uji vás, že za půl roku se nebudete poznávat: „Cože? Takový jsem opravdu byl? To není možné!“

Ať je vám pět, dvacet, padesát nebo šedesát let, vždycky se můžete změnit k lepšímu. Uvidíte, že prvků, které nejsou v souladu s vaším ideálem, se ve většině případů nebudete muset úplně zbavit (takových, kde je to nutné, je velmi málo): jsou to prostě věci, které jen nejsou na svém místě. Jestliže se vám podaří uspořádat svoje nitro, své myšlenky, pocity a impulsy kolem psychického centra, dokážete svůj vnitřní chaos proměnit v zářivou harmonii.

Je zřejmé, že kdyby tento postup použil celý národ, nebo dokonce celý svět, mnoho příčin lidského neštěstí by zmizelo: nejvíce utrpení pochází z toho, že věci nejsou na svých místech. Kdyby byl svět zorganizován tak, že by každá věc měla své místo a nic by nepřišlo nazmar, většina lidského utrpení by neexistovala. Jeden starý mudrc kdysi řekl:

„Zlo neexistuje. Existuje jen nedostatek rovnováhy. Nic není špatné. Věci jen nejsou na svých místech.“

Kdyby bylo vše na svém místě – v národě, ve světě, v jednání, myšlení a cítění jednotlivců – většina lidského utrpení by zmizela.

Je třeba brát v úvahu dvě věci: vědomí a nástroje, skrze které se vědomí projevuje. Uvažujme nejprve o nástroji: máme v sobě mentální bytost produkující myšlenky, emocionální bytost – zdroj citů, vitální bytost – zdroj vůle k činnosti a nakonec fyzickou bytost, která jedná.

Genius dokáže i s nedokonalým nástrojem vytvořit něco krásného – právě proto, že je géniem. Dejte mu však dobrý nástroj a vytvoří něco úžasného. Geniální hudebník zahraje hezkou píseň i na starý rozladěný klavír. Když mu ale dáte nový a dobře naladěný klavír, bude jeho hra nesrovnatelně krásnější. Vědomí je v obou případech totéž, k svému

vyjádření však potřebuje vhodný nástroj – tělo s přiměřenými mentálními, vitálními, psychickými a fyzickými schopnostmi.

Jestliže nejste tělesně dobře stavění, bude pro vás gymnastika mnohem těžší než pro člověka s pěkným a dobře formovaným tělem. Podobně člověk, který má dobře uspořádanou, vycvičenou a vytríbenou mysl, se bude umět mnohem lépe vyjadřovat než někdo s průměrným nebo chaotickým myšlením. Nejdůležitější je kultivovat vědomí, uspořádat ho podle zvoleného ideálu a stále dokonaleji si uvědomovat sám sebe. Neměli bychom však přitom zanedbávat ani nástroje, které máme v našem těle k dispozici.

Vezměme si konkrétní příklad. Nesete si v sobě svůj ideál, ale najednou stojíte před třídou plnou žáků, které máte něco naučit. Světlo vědomí je přítomné, ale když budete chtít něco vysvětlit, neopřete se raději o nějaký souhrn poznatků? Je vaše inspirace tak mocná, že nebude potřebovat žádnou oporu? Jaká je vaše osobní zkušenost?... Pravděpodobně zjistíte, že jsou dny, kdy se vám daří a všechno jde hladce: jste výřeční, žáci vás poslouchají a vše chápou. Ale jsou i dny, kdy inspirace nepřichází, žáci vás neposlouchají – což znamená, že jste sami znužení, a tedy i nudní. V prvním případě bylo vaše vědomí bdělé a soustředěné, v tom druhém víceméně spalo a vy jste museli využívat vnější opory. Ale i v případě, že se opřete o kvalitní zdroj poznatků, dokážete žáky něčemu naučit. Je-li vaše mysl dobře vycvičená a pohotová a pokud jste si připravili potřebné poznámky a pojmy, i v tomto případě půjde vše hladce. Ale když máte v hlavě jako vymeteno a nedokážete ani navázat kontakt s vyšším vědomím, zůstává vám jediná možnost: vzít si učebnici a číst z ní. Jste nuceni použít rozum někoho jiného.

Nebo si vezměme třeba tenis. I v tomto případě jsou dny, kdy se vám daří, i když jste se nijak zvláště nepřipravovali. Ale kdybyste předtím navíc i poctivě trénovali, výsledek by byl ještě lepší. Když budete hrát proti někomu, kdo se pomalu, poctivě a vytrvale připravoval a dokáže v danou chvíli vyvinout mimořádné úsilí, potom prohrajete – ledaže by vaše snaha byla kvalitativně o mnoho výše než ta jeho. Když budete naopak hrát proti někomu, kdo pouze ovládá techniku, ale nemá snahu, budete samozřejmě vyhrávat do té doby, dokud bude vaše vědomí bdělé, protože kvalita vědomí je důležitější než technika hry. Ale jedno nemůže nahradit druhé. Je sice pravda, že kvalita vědomí je důležitější, ale musíte mít také pohotové nervy a rychlé pohyby, musíte znát všechna tajemství hry – a pak se teprve stanete dokonalými hráči. Vědomí stojí kvalitativně výše a je důležitější, umožní vám udělat ve správném okamžiku ten správný

pohyb, samo o sobě však nestačí. Jde-li vám o dokonalost, nesmíte zanedbávat ani jednu z těchto složek pod záminkou, že disponujete tou druhou. Potřebujete obě.

*Měl by člověk při hře usilovat o vítězství?*

Pro tří- nebo čtyřleté dítě je to nezbytný stimul. Jenomže i padesátníci se někdy chovají jako tříleté děti, nemám pravdu? Ale jestliže je tvoje vědomí zralé, neměl bys hrát kvůli vítězství. Hrej kvůli hře samotné, snaž se hrát co nejlépe, aby byla hra dokonalým vyjádřením tvého vnitřního vědomí na nejvyšší úrovni. Protože to je důležité. Dobří hráči nehledají slabé protivníky, aby si vychutnali radost z vítězství – hledají ty nejlepší a hrají proti nim. Vzpomínám si, jak jsem se učila hrát tenis. Měla jsem osm let a byla jsem tím úplně posedlá. Nehrála jsem ale s vrstevníky (většinou jsem je porazila), vždycky jsem šla za těmi nejlepšími hráči. Nejprve byli překvapení, ale potom souhlasili – nikdy jsem nevyhrála, ale hodně jsem se naučila.

15. 1. 1951

## K eseji *Umění žít* - 3

*„Nezanedbávejte přitom rozumový rozvoj, neboť lidská mysl může být stejně tak velkou pomocí jako i překážkou. Ve svém přirozeném a nezušlechtěném stavu je často plytká, omezená a nepružná a je nutné vynaložit určitou námahu, aby se stala širší, pružnější a hlubší.“*

Pro většinu lidí naneštěstí platí, že čím více přemýšlejí, tím více se cítí nadřazení ostatním. Rozum je velmi spokojený sám se sebou a příliš se nesnaží o pokrok – myslí si, že ví všechno. Mnoho lidí věří, že jejich způsob myšlení je nejlepší. Nedokážou pochopit, že vždy existuje více rovnocenných způsobů, jak přistupovat k danému problému. A čím je jejich mysl přesnější a dominantnější, tím více jsou přesvědčení, že je jen jeden správný způsob myšlení. Proto jsem psala i o cvičeních, která rozšiřují duševní obzory a rozvíjejí schopnost přistupovat k problémům z více stran:

*„Jestliže budete čelit nějakému problému, snažte se ho proto posoudit ze všech možných úhlů a hledisek. Na tomto principu je založena například následující technika: proti jasně formulované tezi se postaví stejně důsledně formulovaná antiteze a problém je potom třeba důkladnou myšlenkovou reflexí rozšířit, překonat a najít syntézu, která původní protiklady sloučí do obsáhlejšího, úplnějšího a dokonalejšího řešení.“*

Řekněte nějakou tezi.

*X: Teze: Každý na světě si nese svůj kříž.*

*Antiteze: Někteří lidé se utrpení vůbec nedotýká.*

A syntéza?

*Y: V každém z nás je jistá část bytosti povznesena nad utrpení.*

*Z: Na světě jsou různé typy lidí.*

*W: Kříž je nutný, abychom se mohli povznést nad utrpení.*

To není syntéza.

*X: Ve své tezi mluvím o obyčejných lidech a v antitezi o výjimečných.*

To sice ano, jenže ty si myslíš, že výjimeční lidé nenesou kříž! I vyšší bytosti mají svůj kříž.

Problém je v úrovni vědomí. Někteří lidé mají nejrozvinutější povrchovou úroveň, směřující ven, zatímco jiní si dali tu námahu a rozvinuli i vyšší úrovně. Tvrzení „každý nese svůj kříž“ platí pro povrchové vědomí (pro události na fyzické, vitální, emocionální a rozumové úrovni) – lidé tohoto typu nevyhnutelně prožívají mnoho katastrof, tím více, že neštěstí jako by bylo každému přiděleno podle jeho schopností ho snášet. Takže právě na lidi s větší schopností může připadnout větší příděl trápení a neštěstí!

Jsou však i lidé, kteří se nad utrpení povznesli, třebaže i pro ně existuje. Proč? Protože jejich vnitřní vědomí je mocnější a vyvinutější než to vnější. (Nemluvím teď o „transformovaných“ bytostech, které v sobě dokážou navodit stav, kdy je jejich fyzická úroveň mimo dosah utrpení, ale o lidech současnosti.) Jestliže své vědomí přenesete někam, kde neexistují vnější věci, potom se dá říci, že nenesete svůj kříž, protože jste se nad něj povznesli. Existují však také výjimky – lidé povznesení nad utrpení, kteří přesto svůj kříž nesou. Jak bychom mohli sladit tato na první pohled neslučitelná tvrzení?

*Jsou různé typy utrpení.*

Ne, všechna lidská trápení jsou stejné povahy. Mohou vycházet z nás samých, z našeho okolí nebo z celkového stavu věcí, v každém případě jsme jim však vystaveni od narození a nikdo jim nemůže uniknout. Nemusí u každého dosahovat stejné intenzity, ale jsou vždy přítomna. Takže to vypadá, jako bychom si odporovali, ačkoli to není pravda: i když tyto věci existují, pro některé lidi jako by neexistovaly. I když jsou, jako by nebyly! Ani jedno, ani druhé tvrzení není zcela pravdivé a ani jedno, ani druhé tvrzení není zcela nepravdivé.

V jistém stavu vědomí – který vůbec není nadlidský, ale je plně v dosahu lidských možností – mohou obě věci koexistovat: člověk prochází utrpením, ale necítí ho; chová se, jako by neexistovalo. Neštěstí a „kříž“ doléhají jen na vnější vědomí, na fyzickou, mentální a vitální úroveň, ne však na psychickou. Psychická bytost je ve skutečnosti mimo dosah utrpení. Například nemoc často přináší mnoho bolesti. Někteří lidé mají však natolik vyvinuté vědomí, že pro ně tělesná bolest neexistuje, není skutečná. Platí to i pro odloučení od milované osoby, což je jedna z nejčastějších příčin utrpení, neboť tehdy se trhají neviditelná pouta. Na jisté úrovni vědomí však spojení dvou bytostí není možné přerušit – patří do oblasti, kde věci nelze zničit. Člověk je potom povznesený nad vše, co se může stát.

Ale ještě dříve, než se člověk dopravuje k vyššímu vědomí, může využít racionální myšlení – přesný a objektivní logický rozum. Pokud si ho dobře vytrénuje, bude před něj moci postavit všechny svoje impulsy, pocity, touhy i problémy, čímž hned obnoví svoji duševní rovnováhu. Mnozí lidé se, když na ně dolehne trápení, začnou chovat velmi nerozumně. Když jsou nemocní, bez ustání opakují: „Ach, proč jsem jen nemocný? To je strašné! To mě takhle bude bolet pořád?“ A jejich stav se samozřejmě dále zhoršuje. Nebo když se jim stane něco špatného, hned bědují: „To se může stát jenom mně! A ještě k tomu teď, když už všechno vypadalo dobře!“ A hned jim vytrysknou slzy a promění se v hromádku zničených nervů. Nemusíme hned mluvit o nadčlověku, každý člověk má vyšší schopnost, zvanou rozum, která mu může pomoci podívat se na věci s klidem, chladnou hlavou a odstupem. Rozum člověku říká: „Netrap se, tím nic nezměníš. Když už se to jednou stalo, musíš se s tím smířit.“ A člověk je hned klidný. Je to vynikající mentální trénink, rozvíjí objektivitu, úsudek a současně upevňuje charakter. Pomůže vám vyhnout se tomu, abyste působili směšně, vaše nervy se uvolní, dá vám možnost chovat se jako rozumný člověk.

Jedna věc je pro lidskou mysl velmi těžká, ale podle mého názoru velmi důležitá: nesmíte jí dovolit soudit věci nebo lidi, tedy určovat: „Toto je dobré, toto je špatné, toto je správné a toto ne, tento člověk má takovou špatnou vlastnost a tamten zase onakou.“ apod. – nedovolte své mysli zaujmout tento odsuzující postoj.

Neboť čím jsou lidé, kteří používají svůj rozum, inteligentnější, tím naléhavěji si uvědomují, že vlastně nic nevědí a jen svým rozumem ani nikdy nic jistě vědět nebudou. Rozum totiž může uvažovat určitým způsobem, může se na věci dívat z určitého zorného úhlu, ale nikdy si nemůže být jistý. Může jen konstatovat: „Možná je to tak, ale možná je to úplně jinak.“ a tak donekonečna – právě proto, že rozum není nástrojem poznání.

Nad světem myšlenek leží svět čistých idejí; myšlenky slouží k jejich vyjádření. A Poznání je ještě výše, vysoko nad světem čistých idejí – alespoň o tolik výše, o kolik jsou čisté ideje nad myšlenkami. Člověk se proto musí naučit povznést se nad myšlenku až k čisté ideji, neboť čistá idea není ničím jiným než vyjádřením či promítnutím skutečného Poznání. A toto Poznání lze získat jen úplným ztotožněním. Dokud žijete uzavření mezi čtyřmi stěnami své povrchové mentality, mentality fyzického vědomí, jež je neustále aktivní a vše posuzuje s pocitem vlastní nadřazenosti („Toto je špatné, tak by to nemělo být.“), buďte si jistí, že se

vždy bez výjimky mýlíte. Nejlepší je v duchu mlčet, všeho si pozorně všimat a tiše v sobě shromažďovat něco jako záznamy. Jestliže je v sobě udržíte bez nutkání se vyjadřovat a klidně je předestřete před nejvyšší složku svého vědomí a budete v sobě přitom udržovat tichou vnímavost, potom se ve vás po jistém čase, pomalu, jako by přicházelo z velké vzdálenosti a ohromné výšky, objeví něco jako světlo a vy poznáte další kousek Pravdy.

Dokud však bude vaše myšlení zvířené a rozptýlené, skutečné Poznání nezískáte. Budu vám to opakovat třeba stokrát, protože dokud to nepochopíte, nemáte šanci vymanit se z nevědomosti, to vás ujišťuji.

*Existuje přesný počet čistých idejí?*

Musíš navštívit Stvořitele a zeptat se ho! Statistika mě nikdy nezajímala.

Mám pro vás drobnou příhodu. Jeden z mých přátel byl delší čas v Indii a po návratu měl o svých cestách podat zprávu. Jedna stará, velmi důvěřivá paní se ho zeptala: „A počítají v té Indii duše?“ – „Ano,“ odpověděl muž. – „A kolik jich tam tedy je?“ – „Jen jedna.“

20. 1. 1951

## K eseji *Umění žít* - 4

*„Vitalní bytost v nás je sídlem impulsů a tužeb, entuziasmu a prudkosti, dynamické energie, vášni, ale také deprese, odporu a zoufalství. Není nic, co by nedokázala rozhýbat, vybudovat a uskutečnit, dokáže však také vše zničit a znemožnit. Zvládnout vitalitu je pro člověka nejtěžší. Vyžaduje to nesmírnou trpělivost a především dokonalou upřímnost, protože bez upřímnosti bychom si lhali od prvního kroku a všechna naše námaha by přišla nazmar.“*

Je velmi těžké najít hranici mezi skutečnou potřebou a tužbou. Ideálem jógy je samozřejmě nemít žádné potřeby, a tedy ani nic nechtít. Esej *Umění žít* jsem však psala pro obyčejné lidi, kteří chtějí poznat a ovládat sami sebe. A tady musíme čelit problémům, které vyžadují mimořádnou upřímnost, neboť touha je nejzákladnějším principem, jehož prostřednictvím se vitalita v živé hmotě projevuje. A naproti tomu existují také potřeby. Jak tedy zjistit, zda danou věc opravdu potřebujeme, nebo zda už je to jen touha?... Musíme se velmi, velmi pozorně zahledět do svého nitra, a jestliže zpozorujeme něco jako zdroj malé, intenzivní vibrace, určitě je to touha. Například si řeknete: „Tohle jídlo potřebuji.“ – Myslíte si, představujete si a věříte, že ta nebo ona věc je pro vás potřebná, a hledáte způsob, jak ji získat. Pokud chcete zjistit, jestli jde o skutečnou potřebu, nebo jen o touhu, podívejte se do svého nitra a položte si otázku: „A co když se mi to nepodaří získat?“ Jestliže něco ve vás spontánně zareaguje: „Ale to by bylo velmi zlé!“, můžete si být jisti, že je to touha. U každé věci od sebe jakoby odstupte, pozorně se na sebe podívejte a řekněte si: „Mám si to obstarat?“ Když ve vás něco poskočí radostí, byla to touha. A když vám naopak něco bude říkat: „Ach jo, asi se mi to nepodaří,“ a budete se cítit sklesle, i to je touha.

Jestliže nechcete, aby vás vitalita vodila za nos, musíte být nejen velmi pozorní, ale i naprosto upřímní. Tím vás nechci odradit, právě naopak, chci jen zdůraznit význam upřímnosti.

*„Když vitalita spolupracuje, žádný cíl není nedosažitelný, žádná přeměna neuskutečnitelná.“*

Právě to je na vitalitě úžasné. Myslím, že vitalita si velmi dobře uvědomuje svou moc, a i proto je tak důležitá: disponuje dynamickou energií, pro niž nic není obtížné, musí se však přidat na správnou stranu.



Když vitalita spolupracuje, všechno jde hladce, získat její trvalé spojení není ale vůbec snadné. Je výborným pracovníkem, dokáže pracovat s maximálním nasazením, ale v práci hledá vždy jen své vlastní uspokojení. Chce ze své námahy něco mít – všechnen požitek, který z práce plyne, všechny výhody, které z ní může mít, a když se toto uspokojení (z toho či onoho důvodu) nedostaví, hned se jí to přestane líbit: „To je nespravedlivé, já se tady namáhám, a nic z toho nemám.“ Mrzutě se stáhne, mlčí, truceje, nanejvýš občas řekne: „Nejsem tady.“ V ten okamžik vyprchá z těla všechna energie a vy jste najednou vyčerpaní, neschopní cokoliv dělat. A vzápětí se situace ještě zhorší, protože – a to vám musím prozradit – mysl je velkou přítelkyní vitality. Nemyslím tu část myslí, která má na starosti logické myšlení, ale její povrchovou, fyzickou část. Když vitalita začne stávkovat („Dejte mi pokoj! Byli jste ke mně nespravedliví. Nechci s vámi mít nic společného.“), povrchová mysl jí okamžitě přiběhne na pomoc a podpoří ji svými argumenty. Je to pořád ta stejná obehnaná písnička: „Život je nanic. Lidi jsou hnusní. Všichni jsou proti mně. Nejlepší je o nic se nesnažit.“ apod. Tohle se děje velmi často, našťastí se občas objeví i záblesky zdravého rozumu, který vitalitu a povrchovou mysl usměrní: „Přestaňte už s tou komedií!“

Někdy je však výbuch tak prudký, že když člověk nereaguje včas, přeroste do zoufalství: „Takový život opravdu není pro lidi jako já. Šťastnější bych byl v nebi, tam je všechno tak krásné, každý si tam může dělat, co chce.“ Odtud pramení naše představy o ráji – skutečně se nemohu zbavit dojmu, že ráj vymysleli právě tito dva spříseženci – mysl a vitalita! Jakmile se život nebo okolnosti nevyvíjejí podle našich představ, máme sklon lamentovat: „Už toho mám plné zuby! Na světě je jen samé trápení! Už abych byl mrtvý!“ A potom se situace stane skutečně vážnou: frustrace a zoufalství se změně v odpor a stagnace se změně v trvalou nespokojenost. Mám teď na mysli lidi, kteří mají přirozeně špatnou povahu, protože už jsou prostě takoví (nemohou za to, není to jejich vina!). Existují také lidé, kteří jsou ze své přirozenosti dobří (ani oni za to nemohou!) – tak to prostě je. Lidí se špatnou povahou se zmocní zlost, nejraději by všechno rozdupali a zničili: „Neudělali jste, co jsem chtěl! To si odnesete!“ A situace se dále zhoršuje, protože mysl je vždy nablízku, vždy je ochotna pomoci a hned začne chystat odplatu. Z malomyslnosti a zoufalství dělá člověk jeden druh hloupostí, ze zkaženosti jiný. Zatímco hloupost pramenící ze zoufalství zasahuje vás osobně, hloupost, která má původ ve zkaženosti a špatné povaze, dopadá na jiné a někdy velmi těžce. Jestliže ve vás zůstane jen trocha dobré vůle, potom když vás něco takového

popadne, je ze všeho nejlepší držet se pravidla, že se hezky posadíte a řeknete si: „Ani se nehnu. Počkám, dokud tahle bouře nepřejde.“ Jinak si můžete během pár sekund zničit výsledky svého dlouhodobého úsilí.

Ale mám tu pro vás také útěchu:

*„Tyto krize jsou kratší a méně nebezpečné pro ty, kdo mají se svým psychickým jádrem vybudovaný pevný a živý kontakt, díky němuž dokážou v každé situaci udržovat při životě plamen snahy a zvoleného ideálu. Skrze psychické vědomí mohou potom k vitalitě přistupovat jako k trucujícímu dítěti a trpělivě a neúnavně jí ukazovat světlo a pravdu ve snaze ji přesvědčit a znovu získat její dobrou vůli, která se na čas ztratila.“*

A poslední útěcha: Budete-li skutečně upřímní a vaše dobrá vůle bude opravdová, můžete každou bouři využít ke zrychlení svého postupu vpřed. Vždy, když na vás dolehne krize, můžete ji proměnit v krok ke zvolenému cíli. Musíte však být naprosto upřímní a směle se postavit tváří v tvář skutečné příčině krize – zlu, kterému jste dali průchod ve svých myšlenkách nebo činech. Když v sobě tuto vadu objevíte – může jít o sklony k násilí, pýchu (zapomněla jsem vám říci, že vitalita je mnohem více prosáknuta pýchou a marnivostí než mysl) – a když se tomu všemu dokážete podívat do očí, čestně a upřímně si přiznat, že chyba byla ve vás, jako byste na postižené místo přitiskli žhavý kov a vaši slabost vypálili. Přeměníte ji tak v nové vědomí. A až bouře utichne, zjistíte, že jste zase o něco povyrostli, že jste zase o kousek dál.

*„Náš postup může být pomalý a pády časté, ale jestliže si uchováme nezlomnou vůli a odvalu, určitě se jednoho dne dočkáme triumfu, když se všechny naše obtíže a překážky rozplynou v zářivém vědomí vyšší pravdy.“*

Problémy a nedostatky nezdurazňuji proto, abych vás odradila, ale abyste věděli, že se do věci musíte pustit s odvahou a vytrvalostí. Nenechte se odradit, když vám to nevyjde na první pokus. Jestliže vytrváte, dříve nebo později uspějete. Platí to i pro lidi, kteří žijí běžným životem v mnohem méně příznivých podmínkách, než tu máte vy – i oni mohou poznat sami sebe, přemoci své slabosti a naučit se sebeovládání. A vy máte ještě větší šanci. Stačí vám jen jedno: odhodlání nevzdat to uprostřed hry, protože je to skutečně velká hra a výsledek stojí za to, abychom tuto hru dohráli až do konce.

*„A nakonec si musíme racionální a předvídavou tělesnou výchovou vybudovat mocné a pružné tělo jako vhodný nástroj této Pravdy v hmotném světě.“*

Tělo se dá organizovat mnohem snadněji než například vitalita. Mysl a vitalita se však k tělu chovají jako k otrokovi. Nejprve s ním špatně zacházejí a ničí ho (tělo občas protestuje, občas onemocní) a potom na jeho adresu pohrdavě poznamenají: „To je ale hrozné tělo, jak to, že už nemůže?!“ Tělo své pány naneštěstí poslouchá slepě a bez rozmyslu. Mysl na něho jde se svými teoriemi: „Toto nesmíš jíst, to by ti uškodilo. Tohle nesmíš dělat, to by ti ublížilo.“ A pokud jí chybí moudrost a nadhled, tělo nese následky jejich chybných příkazů. O vitalitě ani nemluví. Mysl se svými dogmaty a vitalita se svými vášněmi rychle zničí přirozenou rovnováhu těla a vyvolají v něm stav trvalého vyčerpání a nemoci.

*„Od této tyranie je třeba ho osvobodit tím, že si vybudujeme přímý a trvalý kontakt s psychickým jádrem bytosti.“*

Zbavíme se tak všech nemocí a problémů.

*„Tělo disponuje obdivuhodnou výdrží a přizpůsobivostí, a jestliže ho místo nevědomých a despotických pánů, kterým je dosud podrobena, bude ovládat nejhlubší pravda naší bytosti, budeme překvapeni, co vše dokáže. Zvládne i věci, o nichž se nám ani nesnilo.“*

Poslední válka ukázala, že tělo vydrží i utrpení, které je v běžných podmínkách nesnesitelné. Jistě jste četli nebo slyšeli některý z válečných příběhů, kdy tělo muselo projít nepředstavitelným utrpením, a přece odolalo. Prokázalo téměř neomezenou výdrž. Někteří lidé se po dlouhý čas nacházeli v podmínkách, které je měly zabít, a oni navzdory tomu přežili. Nesli si v sobě obrovskou vůli přežít a tělo poslechl.

*„Zdravé a vyrovnané tělo bude ztělesněním nového typu harmonie, jenž je odvozen z harmonie vyšších sfér, a to mu dodá dokonalé proporce a ideální krásu formy.“*

To je poslední stupeň. Jestliže lidské tělo porovnáte s vyšším ideálem krásy, jen málo lidí by obstálo. Téměř každé tělo má nějaké disproporce, ale už jsme si na ně tak zvykli, že je ani nevnímáme. Podíváme-li se ale na tělo z hlediska vyššího ideálu, disproporce se náhle zviditelní a najdeme jen málo lidí, kteří by snesli porovnání s dokonalou krásou. Disproporce

mají tisíce příčin, ale jen jeden lék: vštípit bytosti smysl pro skutečnou krásu, který bude pomalu působit na tělesné buňky a postupně je připraví k jejímu vyjádření. Lidé si stále ještě neuvědomují, že tělo je mnohem plastičtější, než se domnívají. Určitě jste si všimli (možná jen matně), že lidé, kteří žijí ve vnitřním míru, světle a kráse, vypadají jinak než ti, co jsou neustále ponořeni v nehezkých myšlenkách a tužbách své nižší přirozenosti. Když je člověk skutečně na výši, když je povznesen nad těmito sklony, odráží se v jeho vzhledu něco, co těm, kteří se jimi nechají pohltit, chybí.

Kdyby chtěl někdo změnit svůj vzhled jen kvůli egoismu a marnivosti, určitě by neuspěl, neboť zdroj této moci leží o mnoho hlouběji. Ale kdyby se natrvalo zbavil zlé vůle a zlých myšlenek, pomalu by do jeho rysů začal pronikat jistý druh harmonie, neboť pravda je taková, že tělo odráží naše vnitřní rozpoložení.

Člověk však obvykle zapomíná na jednu věc. Strávil-li na vyšší úrovni vědomí pět nebo šest hodin, už se mu to zdá příliš a zbytek dne prožije víceméně jako malé zvířátko, unášené okolnostmi. Tehdy úplně zapomíná na úsilí přiblížit se tomu, co je nad námi a co by ho mohlo uchránit od sklouznutí na nižší úroveň.

Od svého těla byste mohli získat o mnoho více, kdybyste o to patřičně usilovali.

Nesmíte ho příliš odsuzovat ani kárat, neboť ono není viníkem. Pokud zvolíte správnou metodu a budete na něm poctivě pracovat, dokáže pro vás udělat neporovnatelně více než teď. Teprve nedávno se o kultuře těla začalo mluvit jako o důležité věci. Před sto lety to byl ještě luxus a privilegium lidí, kteří neměli jiné starosti. Kdysi někdo řekl: „Moje děti nebudou chodit do školy, musí si vydělávat na živobytí.“ Už tehdy mnozí namítali: „Promiňte, ale děláte velkou chybu – když svoje děti nepřipravíte na život, nedokážou v dospělosti správně zastat svoji roli.“ Lidé tu mluvili o mentálním rozvoji, ne o tělesném. A přitom tolik dětí muselo žít s tělem, které bylo skutečným břemenem. Tehdy se ale obvykle říkalo: „To bude dobré, to se časem spraví...“ Vhodným a trpělivým cvičením si můžete vybudovat tělo, který vám bude po celý život oporou. Dnes už lidé naštěstí uznávají hodnotu zdravého a harmonického života.

Ve svém eseji *Umění žít* jsem také napsala, že tato harmonie bude progresivní:

*„A tato harmonie bude dynamická, neboť pravda bytosti nikdy nemůže být statická, vždy jde o neustálé vrůstání do ještě úplnější a obsáhlejší*

*dokonalosti. Když se tělo naučí sledovat pohyb této dynamické harmonie, dokáže se postupnou přeměnou vyhnout i svému rozpadu a zániku. Neodvolatelný zákon smrti nebude mít už důvod k existenci.*

*(...) Tyto čtyři aspekty [pravdy] najdou své přirozené vyjádření v jednotlivých částech naší bytosti: psychika se stane centrem čisté a opravdové lásky, mysl nástrojem neomylného poznání, vitalita ztělesněním nepřekonatelné síly a nevyčerpitelné energie a tělo výrazem dokonalé krásy a harmonie.“*

Mezi mystiky a nábožensky založenými lidmi je tento fakt téměř neznámý: na každé úrovni bytí se Bůh projevuje jinak. Na vyšších úrovních se projevuje jako Moc, Láska apod., ale na fyzické úrovni se projevuje jako Harmonie a Krása. Problém vyjádření tělesné krásy proto také patří mezi duchovní problémy.

25. 1. 1951

## K eseji *Umění žít* - 5

*Matko, v eseji Umění žít jsi napsala: „V různých dobách a v různých zemích vzniklo mnoho způsobů, jak ‚psychické jádro‘ v nás odhalit a splynout s ním. Existují metody psychologické, náboženské, dokonce i mechanické.“*

*Mohla bys uvést konkrétní příklady?*

Mechanické jsou ásany a hathajóga. Cvičí se s tímto záměrem. Náboženské metody jsou pro lidi, kteří se hlásí k nějakému náboženství, účastní se jeho obřadů a pravidelně se modlí. Když je někdo věřící – a nezáleží na náboženství – jedná v souladu se svým učením, modlí se a prosí, zkrátka podrobuje se disciplíně a předpisům svého náboženství. Psychologickou metodou je jóga – pomocí introspekce hledáme ve svém nitru to, co je neměnné, stálé.

*„Cíl, který si zvolíte, by měl být vysoký, rozsáhlý, ušlechtilý a nezištný.“*

*Co se tím konkrétně myslí?*

Co se tím myslí? Vysoký... Někdo chce být například bohatý, zatímco jiný chce objevit lék na nějakou nemoc. Ten první cíl je zjevně sobečtější a nižší než ten druhý. Jsou lidé, jejichž jediným cílem je příjemně a pohodlně žít, chtějí mít rodinu, děti a všechno, co jen lze. To je velmi nízký cíl. Pronejlepším ho můžeme považovat za průměrný. Vyšší cíl mají ti, kdo chtějí zlepšit stav celé společnosti nebo něco nového objevit. Například manželé Curieovi, kteří objevili radium. „Nezištné“ je, když neusiluješ o svůj vlastní prospěch, ale chceš pomoci jiným. Nejvyšším cílem je přirozeně sjednotit se s Bohem a plnit jeho vůli, ale to je až na samém vrcholu. V první kapitole jsem si dávala velký pozor, abych nic takového netvrdila, protože jsem ji psala pro všechny. I pro ty, kterým je představa Boha cizí. Navzdory tomu je snaha objevit Boha v hloubi své bytosti, splynout s ním a jednat v souladu s jeho vůlí určitě tím nejvyšším a nejméně sobeckým cílem.

*Jaké přívlastky jsem ještě použila?*

*Vysoký, rozsáhlý, ušlechtilý a nezištný.*

Aha! Rozsáhlý – to je něco, co není omezeno jen na tvůj malý osobní svět nebo osobní výhody. Je to snaha prospět vyššímu celku – skupině, národu, zemi, světu. Aktivita, která zasahuje celý svět, je z lidského pohledu určitě rozsáhlá.

*A dále se v eseji píše: „Váš život se tak stane vzácným pro vás i pro jiné.“*

Jistěže. Když je někdo neužitečný, jeho život není vzácný, když se stane užitečným, bude vzácný! Nic není více ubíjející než se celé dny zaobírat pouze problémy vlastní plytké existence. Člověk má pocit prázdnoty, zbytečnosti, nicoty, nic ho nezajímá. Někteří lidé žijí zcela uzavřeni v kruhu své rodiny. Když jejich dítě náhodou zakašle, prožívají hodiny strachu, zda nebude nemocné, když se manželce nepodaří večere, do krve se s ní pohádají, a když náhodou přijdou o zaměstnání a musí hledat jiné, hned naříkají: „Bože, jak teď užívám svoji rodinu?“ Vždyť takový život je jako život červa v díře.

*Je psychické vědomí v každém člověku čisté, nebo je nutné ho nejprve očistit?*

Psychické vědomí je vždy čisté, může však být více nebo méně individualizované a samostatné. To, co je psychické,<sup>1</sup> je vždy čisté, dalo by se říci, že přímo z definice, protože psychickým jádrem a psychikou nazývám tu část bytosti, která je v kontaktu s Bohem, a vyjadřuje tedy nejvyšší a nejhlubší pravdu naší existence. Je však rozdíl, zda je jen malou jiskřičkou v temnotách, nebo zralou a samostatnou bytostí, plnou vnitřního světla. A mezi těmito dvěma póly existuje ještě nespočet mezistupňů.

*Je toto psychické jádro obvykle zahalené?*

Povrchové vědomí s ním zpravidla není v kontaktu, protože je orientované směrem ven. Žije v hluku a shonu vnějšího světa – v tom, co vidí, říká, slyší a dělá – místo toho, aby se obrátilo dovnitř, do hloubi bytosti a snažilo se zachytit vnitřní inspiraci.

*A má toto psychické jádro nějakou moc?*

---

<sup>1</sup> Pojem „psychika“, „psychický“ tu nabývá zvláštního a zúženého významu – na rozdíl od přirozeného jazyka, v jehož rámci označuje celý náš vnitřní svět včetně myšlenek, tužeb, citů a pocitů (pozn. překl.).

Moc? Právě ono určuje směřování bytosti. Lidé o něm nevědí, necítí ho, ale ve většině případů řídí jejich život. Kdyby se pozorně sledovali, zjistili by to, ale většina lidí o něm nemá ani potuchy. Když se například ve své nevědomosti rozhodnou něco udělat a neuspějí, protože okolnosti se zběhnou tak, že výsledek je úplně jiný, hned začnou zuřit a vyvádět, křičí, že je osud pronásleduje, že svět je nespravedlivý, že Bůh je krutý a co já vím co ještě (podle toho, v co věří). A přitom se ve velké většině případů stalo přesně to, co bylo pro jejich vnitřní růst nejprospěšnější. Je jen přirozené, že když budete svoji psychickou bytost žádat, aby vám pomohla zbohatnout, zařídit si pohodlný život a mít děti, které budou pýchou rodiny, že vám nepomůže. Připraví vám však všechny podmínky k tomu, abyste se jednoho dne vnitřně probudili a pocítili potřebu sjednotit se s Bohem. Člověk si někdy vytváří skvělé plány, a kdyby se mu je podařilo uskutečnit, ještě víc by se zapletl do sítě nevědomosti, hloupé ctižádosti a nesmyslné aktivity. Ale když dostane od života pořádnou ránu, když mu osud rozbije jeho plány na kousky, když mu odepře to, po čem dychtivě toužil, když ho drtí a dusí tak mocně, že mu téměř nedá dýchat, potom v něm občas dokáže prorazit vnitřní bariéru a posunout ho k něčemu hlubšímu a opravdovějšímu. A když se člověk později ohlédne zpět a má být jen trochu dobré vůle, musí uznat: „Ano, skutečně jsem se tehdy mýlil. Ještě že to osud či Božská prozřetelnost zařídili jinak.“ A tím skrytým organizátorem byla ve skutečnosti jeho vlastní psychická bytost.

*Která naše část si přeje sjednocení s Bohem? Psychika?*

Nepochybně ano. Je to její vůle a zároveň smysl její existence – právě k tomu tu je. Některé myšlenkové aktivity (a někdy i aktivity vitální a fyzické) reagují na její vliv, i když zpočátku jen mimovolně, a postupně se k ní přibližují a roste v nich snaha o vyšší poznání, o vztah, nebo dokonce o splynutí s Bohem.

*Jak psychika projevuje Pravdu?*

Řekla jsem, že projevuje Pravdu?

*„(...) označení ‚psychika‘, ‚psychický‘ dávám psychologickému jádru naší bytosti, sídlu nejvyšší pravdy naší existence, které je schopné tuto pravdu zachytit a projevit.“*

Aha! Pravdu naší existence, ne přímo Pravdu. Nejvyšší pravda bytosti znamená hlavní smysl a směřování její existence. Ve skutečnosti právě



ona určuje okolnosti a podmínky života tak, aby se jednoho dne mohla projevit a aby se povrchová část bytosti přeorientovala dovnitř. Nedovolí bytosti najít žádnou oporu venku, ta jí tedy musí hledat v nitru, až jí nakonec najde v psychice.

*„Tělo disponuje obdivuhodnou výdrží a přizpůsobivostí, a jestliže ho místo nevědomých a despotických pánů, kterým je dosud podrobena, bude ovládat nejhlubší pravda naší bytosti, budeme překvapeni, co vše dokáže. Zvládne i věci, o nichž se nám ani nesnilo. Stane se klidným, tichým, silným a vyrovnaným a dokáže vždy vyvinout potřebné úsilí, neboť se naučí odpočívat během činnosti. Kontaktem s vesmírnými silami obnoví svou energii, kterou potom vědomě a účelně využije.“*

*Jak může člověk odpočívat během činnosti?*

Jde o určitý druh vnitřní jistoty. Když člověk o něco usiluje a přitom ví, že jeho snaha bude vyslyšena tím nejlepším možným způsobem, zůstává úplně klidný. Všechno chvění, všechny pochybnosti ustanou. Ale když ho trápí obavy, když neví, která cesta vede k cíli a zda se k němu vůbec někdy dostane, neustálý kolotoč pochybností mu brání zachytit tu pravou inspiraci. Kdyby nejistotu zaměnil za tichou, klidnou víru, kdyby si při svém úsilí uvědomoval, že není snahy (samozřejmě opravdové), která by zůstala bez odpovědi, byl by naprosto klidný. Usiloval by s maximálním nasazením, ale nebyl by nervózní ani zklamaný, kdyby náhodou neuspěl hned; nekladl by si pochybovačné otázky. Uměl by čekat. Někde jsem řekla, že kdo dokáže čekat, udělal si z času svého spojence. Je to opravdu tak. Když jste rozrušení a netrpěliví, děláte chyby, ztrácíte čas, ztrácíte energii – ztrácíte všechno. Musíte být tiší a klidní, udržovat si vnitřní mír a přesvědčení, že se stane to, co se má stát, a že když tomu nebudete bránit, stane se to rychleji. S vnitřním klidem jde všechno mnohem lépe.

16. 12. 1953

## K eseji *Umění žít* - 6

*Jestliže mysl nedokáže najít poznání, která část bytosti to dokáže?*

Člověk musí vstoupit do poznání, které náleží supramentální úrovni.

*A když ho chce stáhnout dolů?*

Vždy, když je toto poznání něčím přitahováno (něčím, co ho zjevně dokáže přijmout), samo sestoupí.

*Do myslí tedy nesestupuje?*

Ale ano, sestupuje i do myslí – do jejích vyšších oblastí. Častěji však sestupuje do psychiky. Také psychika je zdrojem poznání, třebaže je to poznání jiného druhu než rozumové. Není mentálně formulované. Je to určitý druh vnitřní jistoty, díky níž uděláme správnou věc ve správné chvíli a správným způsobem. A vůbec nemusí projít rozumem ani být vyjádřeno myšlenkami.

Člověk může při činnosti přesně vědět, co je nutné udělat, i bez myšlenkové aktivity. Mysl zůstává klidná, jen pozoruje, naslouchá a zaznamenává, co se děje, ale nezasahuje do průběhu.

*Matko, tady jsi napsala: „(...) svět poznání je mimo dosah lidské myslí; převyšuje i svět čistých idejí.“*

*Co jsou to čisté ideje?*

Už jsme o tom jednou mluvili a není to tak dávno. Čistou ideu lze vyjádřit mnoha myšlenkami. Může dát zrod mnoha myšlenkám, lze ji vyjádřit mnoha způsoby, a přesto zůstává tím, čím je.

*Někdy se člověk zahledí do určitého bodu a úplně zapomene, co se děje kolem něho, dokud ho něco nevyruší. Jaký je to stav?*

Koncentrace! Vystihl jsi princip koncentrace. Přichází k tobě samovolně?

*Ano, často.*

To je velmi dobře!

*Ale já si vůbec nepamatuji, na co jsem tehdy myslel!*

Aha. Takže když tě něco vyruší, všechno zmizí?

Ano.

Zřejmě jsi byl v jiné úrovni vědomí, než je pro tebe běžné, a nemáš dobře vybudované propojení mezi různými úrovněmi. Chce to nějaký čas, jako když stavíš most. Bez něho musíš prudce přeskocit z jedné strany na druhou a přitom všechno zapomeníš. Zkušenost, kterou jsi prožil, necháš na druhé straně. Ale když budeš postupovat metodicky, když si každý den vyčleníš stejný čas a budeš pravidelně medítovat deset patnáct minut ve snaze vybudovat spojení mezi stavem koncentrace a normálním vědomím, po určitém čase si zapamatuješ, co jsi prožíval, a potom to pro tebe bude nesmírně užitečné. Když v sobě plně rozvineš schopnost koncentrace, nebude problém, který bys neuměl vyřešit – teď nemyslím matematické problémy (smích), ale problémy životního směřování, vážná životní rozhodnutí a další psychologické otázky, které vyžadují řešení. Žádná z nich neodolá mocné koncentraci.

Nejlepší je začít s jedním bodem. Člověk na něj upřeně hledí, tak upřeně, až se jím v jistém okamžiku stane. Už není tím, kdo se na bod dívá, je bodem samotným. Jestliže bude rozhodně, ale přitom klidně pokračovat a pokud ho nic nevyruší, může se ocitnout před vnitřní branou, která se otevře, a on zažije zjevení. Dostane se na druhou stranu.

Jak dlouho už to děláš?

*Nevím.*

Nevíš? Možná, že jsi to dělal už předtím, ale ničeho sis nevšiml!

*Nedokážu si vzpomenout.*

Ale neděláš to vědomě, prostě to přijde a strhne tě to s sebou. Je to tak?

Ano.

Aha, proto si zřejmě nic nepamatuješ.

*(jiné dítě) Matko, když chce člověk vstoupit do světa poznání, musí projít skrze všechny světy, které leží pod ním?*

Jestli musí projít skrze všechny světy? Podívej se, když chceš postupovat metodicky, obvykle jsi nucena stoupat z jedné úrovně vědomí na druhou

– jako by ses najednou probudila na vyšší úrovni a tam znovu usnula, probrala se o stupínek výše a tak dále. Tímto způsobem si všechno zapamatuješ, protože stoupáš vzhůru vědomě a sleduješ vše, co se kolem tebe děje. Tvoje bytost zaznamenává, co vidí, jak její aktivita pomalu ustává a připravuje se na přechod do vyšší úrovně. Tak si vybuduješ vědomé propojení mezi různými úrovněmi bytosti. Potom své zkušenosti nejenže nezapomeneš, ale dokážeš je také vůli obnovit.

I nevzdělání lidé v sobě mohou objevit tyto schopnosti a prožít zkušenost na vyšších úrovních mysli, v psychice nebo i jinde. Možných příčin je mnoho – může jít o výsledek předchozích životů, úkaz vědomí z tohoto života a mnoho dalších věcí. Ale v každém případě, jestliže chtějí tuto svoji zkušenost naplno zužitkovat, měli by ji využít k dalšímu zdokonalování a poznávání různých částí své bytosti. Tak nejlépe naplní své životní poslání. Poznala jsem i naprosto nevzdělané a nevědomé lidi, kteří měli navzdory tomu pozoruhodný dar vize: nejenže během transu jasně a ostře viděli, ale dokázali také přesně popsat, co vidí! A přitom jen co z transu vyšli, byli z nich zase úplně obyčejní lidé bez vzdělání a inteligence. Přesto měli tento obdivuhodný dar. Existují tedy lidé, kteří jsou schopni i nejvyššího pokroku v duchovní, ba i v intelektuální oblasti, a přitom jsou na pohled docela obyčejní a průměrní. Poznala jsem také jiné lidi – někteří z nich dosáhli vysoké duchovní realizace, byli neustále obklopeni Boží přítomností, ale za celý svůj život neměli jedinou vizi! Většinou si na to stěžovali... Záleží na temperamentu a pravděpodobně také na úloze, kterou má člověk splnit, neboť zjevně nemůže dělat všechno – je to fyzicky nemožné. Musí si vybrat.

*Když onemocní tělo, onemocní spolu s ním také mysl a vitalita?*

Ne vždy. Jak už jsem vysvětlovala, nemoc je zapříčiněna jistou disharmonií a dislokací mezi různými částmi bytosti. Řekněme, že se může stát, že tělo neudrží krok s vývojem ostatních částí – zatímco ony postoupí o kus dopředu, tělo zaostává. Tato porucha vnitřní harmonie může přivolat nemoc. Mysl ani vitalita jí nemusí být vůbec dotčeny, mohou být naopak ve velmi příjemném rozpoložení. Někteří lidé léta trpěli nevyhlášenou nemocí, ale jejich mysl zůstala obdivuhodně jasná a čistá, dokonce se dále zdokonalovala. Jeden francouzský básník (a velmi dobrý básník), možná ho znáte – Sully Prudhomme – napsal své nejkrásnější básně, když byl na smrt nemocný. Zůstal příjemným, přátelským a usměvavým člověkem, třebaže se jeho tělo rozpadalo pod náporom nemoci. Všechno záleží na povaze. Někteřím lidem se, jakmile

se jim udělá trochu špatně, zhroutí celý svět a oni proti tomu nedokážou nic udělat. Každý člověk je jiný.

*Říká se, že existuje vztah mezi myslí a tělem. Když mysl není v pořádku, co se stane s tělem?*

Samozřejmě, že existuje vztah mezi myslí a tělem! Dokonce více než vztah: je to velmi pevné pouto, neboť právě mysl je příčinou většiny fyzických nemocí. V každém případě hraje rozhodující roli.

*A když tělo není v pořádku?*

To záleží na konkrétním člověku – před chvílí jsem o tom mluvila. Někteří lidé, když se jim něco takového stane, jsou mentálně zcela vykojení. Jiní mohou být i vážně nemocní, ale jejich mysl zůstane jasná. Zřídkaější ale je, že mysl není v pořádku a tělo zůstane zdravé. Není to nemožné, ale velmi vzácné, neboť stav těla úzce souvisí se stavem mysli. Jak už jsem někde psala, mysl je pánem těla a tělo je velmi poslušné a lehce ovladatelné. Jenže lidé neumějí svoji mysl správně používat. Ba co více, používají ji vysloveně špatně – nejhůře, jak je to jen možné. Mysl má na tělo ohromný vliv, dokáže na něj přímo působit, a oni její moc využívají k přivolávání nemocí. Neboť jen co se něco naruší, hned začnou spřádat různé katastrofické scénáře: „Stane se tohle? Nebo tohle? Bude se to zhoršovat tímto směrem? A jak to vlastně celé dopadne?“ Kdyby místo této destruktivní aktivity využili moc mysli k formování pozitivních představ a posílili sebedůvěru těla, kdyby ho přesvědčili, že jde jen o přechodnou obtíž, o nic vážného, potom – jestliže je tělo vnímavé – potíže zmizí tak rychle, jak přišly, a oni by byli za chvíli zase zdraví. Kdo se to naučí, může dosáhnout úžasných výsledků.

Vždy existuje chvíle, kdy se můžeme rozhodnout – i při nehodě. Člověk například uklouzne a upadne. Mezi uklouznutím a dopadem je sice jen zlomek sekundy, ale během něho se můžeme rozhodnout: nemusí se stát nic, ale může se také stát něco velmi vážného. Jestliže chce člověk využít svoji příležitost, jeho vědomí musí být bdělé, musí být v neustálém kontaktu s psychickou bytostí. Při nehodě není čas navazovat s ní kontakt, ten už musí být navázaný. Bude-li v daném okamžiku jeho psychické a mentální ustrojení silné, nic se mu nestane. Ale jestliže bude mysl podle svého zvyku pesimistou a řekne si: „Ááá jéé, uklouzl jsem...“ Trvá to jen zlomek sekundy, jen nepatrnou chvíličku – a tehdy máme možnost volby. Proto musíme být neustále bdělí: budeme mít k dispozici jen zlomek

sekundy. Jen během této krátké chvíle budeme moci zabránit tomu, aby měla nehoda vážné následky nebo aby nemoc pronikla do našeho těla. Možnost volby máme vždy, trvá však velmi krátce a nesmíme ji promeškat. Pokud ji promeškáme, je po všem.

*Potom už nemáme šanci? (smích)*

Ne. Potom přijde ještě jeden okamžik... Upadnete, zraníte se, ale pořád ještě můžete vývoj nasměrovat k lepšímu, nebo k horšímu. Může se stát něco méně závažného a následky se rychle napraví, ale může se stát také něco vážného s nejhorsími možnými následky. Možná jste si všimli, že někteří lidé nikdy nepromarní příležitost k tomu, aby se jim stalo něco špatného. Jakkmile je jen trochu možné, aby se stalo nějaké neštěstí, postihne právě je. A jejich nehody jsou vždy neobvyklé. Už malá pravděpodobnost těžkého zranění stačí, aby se těžce zranili. Říká se o nich, že jsou to smolaři: „No jo, nemá štěstí, osud mu nepřeje.“ Ale to není pravda. Všechno záleží na pohotovosti vědomí. Mohla bych uvést šokující případy, ale musela bych mluvit o konkrétních lidech, což nechci. Dějí se také tady, na každém kroku! Někteří lidé měli být už dávno mrtví, ale nebyl jim zkřiven ani vlas na hlavě. Jiní měli drobnou nehodu a vznikl z ní vážný problém.

Běžné myšlenky však nemají příliš velkou váhu – smolaři mohou mít na první pohled stejně hezké myšlenky jako ostatní lidé. Důležitý je okamžik volby, schopnost reagovat ve správné chvíli správným způsobem. Mohla bych mluvit o stovkách případů. Je to velmi zajímavá oblast.

Všechno záleží na charakteru člověka. Někteří lidé mají tak bdělé a pozorné vědomí, že vnitřně nikdy nespí. A jakmile je to nutné, hned přivolají pomoc nebo duchovní sílu. Přesně v okamžiku, kdy je to třeba. Odvrátí tak nebezpečí a nic se jim nestane. Mohli by být mrtví, a vyvážnou bez škrábnutí. U jiných je to naopak: jen co se trochu škrábnou, jako by se v nich něco zablokovalo – důsledek jejich vnitřního strachu, pesimismu nebo poraženectví – a nemuselo se stát nic vážného, třeba si jen vymknuli kotník, a oni si vzápětí nato zlomí nohu. Přitom to vůbec nebylo nutné: tu nohu si zlomit nemuseli.

Někdo například leze nahoru po žebříku a ten pod ním povolí. Mohl se ošklivě potlouct, ale nic se mu nestane. Jak je to možné? Je to k nevíře, téměř zázrak, ale takhle končí nehody některých lidí. Octnou se na zemi a nic jim není, jsou v pořádku. Mohla bych říci konkrétní jména – mluvím o skutečných událostech.

Takže na čem to závisí? Na duchapřítomnosti v okamžiku volby... Všimněte si ale, že nejde o rozumový postoj: jde o postoj celé bytosti, o vědomí reagující správným způsobem. Moc takového postoje je skutečně ohromná, máme však pouze zlomek sekundy. Musíme mít dokonale bdělé vědomí, které nikdy nespí, které nikdy nesklouzne do nevědomí. Nikdo totiž nemůže vědět, kdy se něco takového přihodí, nemám pravdu? A když k něčemu dojde, už není čas se probouzet – je nutné být bdělý.

Znala jsem člověka, který měl zemřít, ale zachránil se – jeho vědomí reagovalo velice rychle. Omylem užil místo jedné kapky léku dvanáct kapek. V takovém množství to už byl jed, mělo se mu zastavit srdce. Od té doby uplynulo už mnoho let, a on si stále ještě spokojeně žije! Dokázal včas zareagovat správným způsobem. Lidé by tyto věci nazvali zázraky, ale pravda je jiná: je to bdělé vědomí.

*Jak jsme byli zachráněni při nehodě s jeřábem? <sup>2</sup>*

To byste měli vědět vy!

*Víme to jen částečně.*

Ano, velmi matně, ne úplně. Máte jen určitý dojem: „Stalo se to asi takhle.“ – nejasný pocit, téměř by se dalo říci, že máte jen postoj, ale ne poznání. Asi byste neuměli říci, o co ve skutečnosti šlo.

*Byl to zásah Vyšší Milosti.*

Kdybys ale dokázal říci, jak to funguje, to by zajímalo všechny. Bylo by určitě zajímavé vědět, kdo z vás měl to bdělé vědomí, pevnou víru a jistý druh... něčeho, co reagovalo automaticky, možná ne zcela vědomě.

I zde existují stupně, mnoho stupňů. Lidský rozum je stvořen tak, že bez kontrastu nedokáže nic pochopit. Víte, že dostávám stovky děkovných dopisů od lidí, kteří se zachránili, ale jen velmi, velmi zřídka mi někdo napíše, aby poděkoval, že se mu nic nestalo, rozumíte? Například nehoda už je začátkem nerovnováhy. Při hromadných nehodách má pochopitelně na výsledku svůj podíl vnitřní naladění každé osoby –

---

<sup>2</sup> Skupina mladých členů ášramu nakládala pomocí jeřábu strom na korbu auta. Najednou se jeřáb rozletěl na kusy, ty však nikoho nezranily. Napůl naložený kmen se začal kutálet do strany a nakláněl celé auto, hrozilo, že zavalí několik chlapců po jeho boku. Náhle se kmen bez zjevného důvodu zastavil, i když mu v pohybu nebránila žádná překážka.

všechno závisí na poměru pesimistů a těch, kteří stojí na správné straně. Možná jsem to už někde napsala – nepamatuji se – ale je to zajímavý jev. Mohu říci... Lidé si neuvědomují zásah Vyšší Milosti, jestliže necítí alespoň náznak ohrožení. Musí dojít téměř k neštěstí nebo k němu skutečně dojde, a oni vyvážnou bez vážného zranění. Jen v tomto případě její zásah zaregistrují. Ale neuvědomují si, že nesrovnatelně větší milostí je, když cesta probíhá úplně bez problémů! To znamená, že nastala tak silná harmonie, že se ani nic špatného stát nemohlo. To se jim zdá normální. Když někdo onemocní a rychle se uzdraví, překypuje vděčností, ale když je někdo pořád zdravý, na vděčnost ani nepomyslí, třebaže je to mnohem větší zázrak! U hromadných nehod je nejzajímavější přesná kombinace vnitřního naladění jednotlivých účastníků, neboť na jeho základě vzniká výsledná rovnováha či nerovnováha.

Jeden vynikající pilot, letecké eso z první světové války, měl na svém kontě mnoho vzdušných soubojů a vítězství a nikdy se mu nic nestalo. Ale potom se v jeho životě něco změnilo a on cítil, že mu hrozí nebezpečí, že ho štěstěna opustila. Nechal se proto odvelet z bojové služby k civilnímu letectvu a pilotoval jedno z letadel – ne, nebyl v civilním letectví, zůstal u vojenských letadel, ale neúčastnil se bojů. A rozhodl se, že poletí letadlem na výlet do jižní Afriky: z Francie na jih Afriky. V jeho vědomí muselo být něco porušené (neznala jsem ho osobně, takže nevím, co). Chtěl startovat z některého města ve Francii a mířil na Madagaskar, odkud se chtěl vrátit zpět. Můj bratr byl tehdy guvernérem Konga a potřeboval se rychle dostat na svůj post. Požádal ho proto o svolení, aby s ním mohl letět jako spolucestující. Letadlo bylo uzpůsobeno k ukázkovým letům, aby zájemci viděli, co všechno dokáže. Mnozí lidé to mému bratru vymlouvali: „Neměl bys letět, tyhle výlety jsou velmi nebezpečné. Nedělej to!“ Ale bratr se nedal přesvědčit a odletěl. Během cesty měli poruchu a přistáli uprostřed Sahary – to nebyla moc příjemná situace. Ale vše se zběhlo jakoby zázrakem – porucha nebyla vážná, podařilo se jim znovu vzlétnout a můj bratr nakonec šťastně vystoupil v Kongu – přesně na tom místě, kam se chtěl dostat. Pilot pokračoval dále na jih, ale asi v polovině cesty měl znovu nehodu a tentokrát havárii nepřežil... Zjevně k tomu muselo dojít. Jenže můj bratr měl naprostou důvěru ve svůj osud a neotřesitelnou jistotu, že se nic nestane. A do průběhu události se to promítlo takto: po smíchání s vnitřním rozpoložením pilota byla nehoda neodvratná, a proto museli přistát uprostřed Sahary. Nakonec však nešlo o nic vážného a mohli pokračovat v cestě. Ale když bratr v Kongu



vystoupil, na pilota dolehlo jeho „neštěstí“, jestli to tak mohu nazvat, plnou silou a další nehodu už nepřežil.

Něco podobného se stalo i na jedné výletní lodi. Byly na ní dvě osoby (známí lidé, jen si už nepamatuji jejich jména), které přicestovaly do Indočíny letadlem. Došlo k neštěstí, při kterém zahynuli všichni kromě nich dvou. Byla to velká tragédie. Tito dva (manželský pár) museli být něco jako nositelé neštěstí – jde o jistý druh atmosféry, kterou nosili s sebou. Když se chtěli vrátit do Francie (k neštěstí došlo na zpáteční cestě), vybrali si loď. A zcela nečekaně narazili uprostřed Rudého moře na útes, což se nestane ani jednou za milion cest, a loď se potopila. Všichni zahynuli, zachránili se jen oni dva. Nemohla jsem nic dělat, nemohla jsem ostatní ani varovat, aby s nimi necestovali. Existují takoví lidé – ať jsou kdekoli, ze všeho vyvážnou bez úhony, ale pro ostatní je to katastrofa.

Když se na věci díváte z běžného hlediska, ničeho si nevšimnete. Ale na celkový účinek odlišných naladění různých lidí je třeba dávat si pozor. Když máte cestovat se skupinou lidí, musíte dobře vědět, s kým cestujete. Měli byste mít rozvinutý vnitřní zrak, a když zpozorujete někoho, kdo má kolem sebe něco jako tmavý obláček, dejte si velký pozor, abyste s ním necestovali. Určitě dojde k nehodě, i když jemu osobně se nemusí nic stát. Proto je občas užitečné dokázat se na věci podívat i jiným než jen běžným povrchním pohledem.

*(dívá se na jedno z dětí)* Myslím, že teď se mu zdá život strašně složitý!

23. 12. 1953

## K eseji *Výchova*

*Matko, co myslíš tím, že děti mají destruktivní instinkt?*

Netýká se to všech dětí. Mnohé jsou naopak velmi pozorné a opatrné.

Děti nejsou tak jednoznačně vyhraněné jako dospělí. Když člověk roste, jako by v něm něco tuhlo; jeho vědomí ztrácí pružnost a plastičnost – pokud vlastním úsilím nenasměruje vývoj jinam. Malé děti například jen obtížně rozlišují svoje sny a představy a vnější svět. Svět pro ně není tak jasně vymezený jako pro starší jedince, kteří už rozlišují přesněji. Vnitřně jsou malé děti velmi citlivé. Ke své psychické bytosti mají mnohem blíže než později, ve vyšším věku. Vnímají i síly, které pro ně budou později neviditelné. Není nic neobvyklého, že mají ve spánku záchvaty strachu nebo radosti, vyvolané sny. Děti se bojí mnoha věcí, které pro dospělého neexistují. Jejich zrak není čistě materiální. Mají určitý druh vnímání, více nebo méně přesný a citlivý, jímž mohou zachytit hru neviditelných sil v pozadí. Proto na ně mohou působit i vlivy, které méně citliví lidé neregistrují. Tyto síly – destruktivní impulsy, například vlny krutosti nebo zloby – jsou neustále kolem nás. Zralý člověk s probuzeným vědomím je pociťuje jako něco cizorodého a nedá se jimi ovlivnit. Ale když je člověk velmi mladý a žije jakoby v polosnu, mohou na něj mít tyto věci velký vliv, mohou děti přimět dělat i věci, které by v normálním stavu nedělaly. Domnívám se, že je to způsobeno především tímto.

Působí přitom i nevědomí: dítě často ubližuje nevědomě, neví, že ubližuje, je pohlceno aktivitou, jejíž následky si neuvědomuje. To se stává velmi často.

Jestliže děti správně vychováváme, jestliže působíme na jejich nejlepší city a vysvětlíme jim, že dělat něco takového znamená působit druhým bolest (můžeme jim to snadno předvést na nich samotných, je-li to nutné), obvykle přestanou ubližovat.

Rozhoduje výchova. Zřídka kdy se stane, že by podvědomé sklony ke krutosti neměli i rodiče. To stačí, aby se na dítě přenesly. Jsou však také děti – je jich ale velmi, velmi málo – jejichž nitro opanovala zhoubná, chorobná formace, a proto jsou nevléčitelně kruté a zvrácené. Tady takové našťestí nemáme ani jedno.

*„Není pochyb o tom, že povaha dítěte silně závisí na matce, která je v sobě formuje, a že její snaha a dobrá vůle přitom hrají přinejmenším takovou roli jako materiální podmínky, v nichž žije. Matka má proto dbát na to,*

*aby její myšlenky byly vždy pěkné a čisté, city jemné a ušlechtilé a prostředí plné harmonie a vznešené jednoduchosti. Pokud k tomu přidá i pevné odhodlání zformovat dítě podle nejvyššího ideálu, jaký si dokáže představit, zabezpečí mu ty nejlepší podmínky pro příchod na tento svět.“*

*Když se velké duše rodí na svět, vybírají si rodiče?*

Všechno závisí na úrovni jejich vědomí. Je-li jejich psychická bytost plně vyvinutá, dosáhla-li dokonalosti svého bytí a svobodně se rozhoduje, zda se narodí na tento svět, nebo ne, má také možnost výběru rodičů. Dokud ale není v těle, nemá fyzický zrak jako my. Takže i když je zřejmé, že hledá tělo, ve kterém by se mohla co nejlépe projevit, musí v něčem ustoupit nevědomí hmotného světa – jestli to tak můžeme nazvat – musí se přizpůsobit základním zákonům a podmínkám fungování hmotného těla. Z pohledu psychiky je například dost důležité, kde se narodí – je to více než jen bezvýznamný detail. Ale je tolik věcí, které se nedají přesně předpovědět: vybírá si zemi, okolí, vhodný typ rodiny, pokouší se odhadnout povahu potenciálních rodičů, hledá u nich určité charakterové vlastnosti, schopnost sebeovládání; to všechno ale nestačí, pokud nebude mít dost energie na překonání překážek. Takže, vezmeme-li toto všechno v úvahu, nejsou tyto věci ze všeho nejdůležitější. I když rodiče vědomě spolupracují, vždy proti ní stojí obrovská masa podvědomí a nevědomí, která se snaží zmařit její úsilí. Klid a ticho jsou proto nezbytné. Vždy, ve všech případech je nutná dlouhá příprava, i když si psychická bytost rodiče vybere. A to nemluvím o jejím střemhlavém pádu do těla v okamžiku porodu, který ji tak omráčí, že se z jeho následků jen pomalu a těžko vzpamatovává.

*Některé děti jsou zkažené. Může být příčinou to, že je rodiče nechtěli?*

Příčinou budou spíše podvědomé sklony rodičů. Říká se, že lidé se svých negativních vlastností zbavují tím, že jim umožňují narodit se v jejich dětech. Každý člověk si v sobě nese nějaký stín. Někteří lidé jej dokážou přenést na své děti – ne vždy se ho tak zbaví, ale možná jsou spokojenější! Samozřejmě na to doplácí dítě. Úroveň vědomí rodičů v okamžiku početí má pro dítě klíčový význam. Pokud mají rodiče nízké a vulgární představy, zcela jistě se to na dítěti projeví. Všechny ty zdeformované, zaostalé, těžko vychovatelné, různým způsobem postižené děti (zvláště v oblasti inteligence – s nedostatky, chybějícími schopnostmi a funkcemi), to všechno jsou důsledky úrovně vědomí rodičů ve chvíli početí. Jako je

stav vědomí v poslední chvíli života rozhodující pro další osud umírajícího, tak se i stav vědomí rodičů v okamžiku početí nesmazatelně vryje do osobnosti dítěte. Včetně věcí na první pohled bezvýznamných – jako chvilková nálada, rozpoložení, touha nebo ponížení – všechno, co se v daném okamžiku stane. Zdánlivě jsou to maličkosti, ale s vážnými následky: na svět může přijít dítě fyzicky i psychicky poškozené, s vývojovými vadami, někdy dokonce zkažené. Zkrátka fiasko. Lidé si to vůbec neuvědomují.

Později, když se dítě chová ošklivě, ho kárají. Měli by ale začít sami u sebe a hezky si říci: „V jakém strašném duševním stavu jsem musel být, když jsem zplodil takové dítě!“

*Někdy matka vychovává dítě dobře, ale lidé kolem ní ho kazí. Co proti tomu může dělat?*

To je pravda. Nejhorší (a právě to lidé dělají) je nechávat děti se služebnictvem. To je zločin. Tito lidé mají obvykle skrz naskrz vulgární a zatemněné vědomí, které – aniž by to chtěli – se nepozorovaně přenesou i na dítě. Od jistého věku jde dítě samozřejmě do školy a tam se setká i s vrstevníky, jejichž společnost není možné doporučit. Je těžké uniknout všem negativním vlivům. Ale pokud dítě začalo svůj život s aspoň trochu probuzeným vědomím a dobrou vůlí, musí cítit, že dotyčný není vhodným společníkem, a může se mu vyhýbat a být s ním co nejméně.

*Ale co když je tlak okolností silnější než jeho dobrá vůle?*

No, stává se i to. V podstatě dojdeme vždy ke stejnému závěru: člověk musí dělat to, co je v jeho silách, odevzdat to do rukou Božích jako dar a rozhodnutí přenechat Bohu. A pak, když se všechno usadí a ustálí, má-li opravdovou snahu a psychické světlo, dokáže se vyrovnat se všemi negativními vlivy. Když už jste jednou vstoupili na tento svět, nemůžete očekávat, že zůstanete naprosto čistí a vyhnete se všemu zlému. S každým soustem jídla polykáte i negativní vlivy, s každým nádechem je vdechujete. Nejdůležitější je proto pravidelná a důkladná vnitřní očista.

*Proč se některé děti zajímají jen o senzací a vzrušující události?*

Protože jsou plné tamasu.<sup>3</sup> Tamas má na jejich povahu velký vliv. Čím více tamasu v sobě mají, tím intenzivnější zážitky potřebují. Když v těle převažuje tamas, potřebuje člověk silně kořeněná a pálivá jídla, jinak bude mít pocit, že se nenajedl. Navzdory tomu je koření v jistém smyslu jed; účinkuje na nervy jako jed. Ve skutečnosti nenasytí. Příčinou je tamas, který zaplavil tělo nevědomím. Podobně je tomu i v citové a myšlenkové oblasti: u koho převažuje tamas, ten stále potřebuje nové vzrušující zážitky, dramata, napínavé příběhy o vraždách, sebevraždách a podobně, jinak má pocit, že se nic neděje... A přitom není nic horšího – nic, opravdu nic neudělá člověka krutějším a zvrhlejším než tamas. Neboť jde o lidi, kteří potřebují cítit vzrušení, jež jimi trochu otřeše a vytrhne je z letargie. Musíme ale rozlišovat: někteří jsou úplně pod nadvládou tamasu, zatímco jiní mají smíšenou povahu a další zase mohou se svými sklony bojovat. Člověk by měl vědět, v jakém poměru jsou v jeho povaze jednotlivé složky zastoupeny. Je to přímo nezbytné, protože jen tak se může správně rozhodnout, na co klást důraz. Někteří lidé potřebují, aby je život doslova šlehal bičem, jinak by ho celý promarnili. Jiní jsou jejich přesným opakem: potřebují klid, ticho, nějaké útočiště v přírodě – samé užitečné věci, ale je třeba umět se jich také vzdát, jestliže se chceme vnitřně zdokonalit, odstranit nějakou charakterovou vadu nebo přemoci nějakou svoji slabost. Je to dost složité, že?

Velmi důležitý je poměr takzvaných tří gun (Znáte tři guny?<sup>4</sup>), jejich přesný poměr v povaze člověka. Každý by měl znát jejich poměr v sobě a způsob, jak jednu využít proti druhé a podobně. Po jisté době tak dosáhne určité vnitřní rovnováhy, a až bude dostatečně stabilní, bude moci čelit životním problémům s větší jistotou. Nebude ustavičně klopýtat a padat do temných propastí nebo bojovat proti hrozným věcem. Od té chvíle půjde všechno dobře.

*Původně měla výchova v naší škole a univerzitním centru probíhat podle idejí Šrí Aurobinda, zatím se však učíme starým způsobem jako všude jinde.*

---

<sup>3</sup> Tamas je jedna ze tří gun, základních principů indické psychologie (viz též následující poznámku).

<sup>4</sup> Guny reprezentují tři principy indické psychologie: *tamas*, *radžas* a *sattva*. Tamas je principem nehybnosti, setrvačnosti, apatie, tuposti a temnoty; radžas principem touhy, vášně a dynamické aktivity; sattva principem harmonie, světla, čistoty a rovnováhy.

Ano, mé dítě. A přitom už roky bojuji za to, aby se to změnilo. Až vy děti, které tu jste, vyrostete a stanete se učiteli, případně vám úkol učit nové žáky nové věci novým způsobem. Zatím je naše škola skutečně více pro učitele než pro žáky! Ale už teď se na to můžete připravovat: nejprve je třeba naučit se nezbytný základ, který má znát každý člověk. Nemusí být příliš podrobný ani hluboký, stačí nejzákladnější výběr lidských poznatků. Až si vybudujete tento základ a současně vstřebáte atmosféru a vliv, který zde na vás působí, a až přečtete dost knih, abyste se na věci dokázali podívat ze správného pohledu – z pohledu vnitřního života – potom budete moci učit ty, co sem přijdou po vás, a opřít se o všechno, co jste se naučili a pochopili. I to patří k naší práci.

Je pravda, že až na pár vzácných výjimek se zde stále učí podle těch nejběžnějších principů. Víím o tom. Ale abychom to mohli změnit, potřebujeme například vlastní učebnice, vlastní výběr literatury, vlastní vyučovací metody. Požádala jsem několik lidí, aby na tom začali pracovat, je to ale nekonečná práce. Vždycky, když už se nám zdá, že od dalšího roku budeme moci konečně otevřít alespoň jednu třídu, která nepůjde po vyšlapaných cestičkách minulosti, musíme nakonec celou věc zase odložit. Třeba jen příprava učebního materiálu, který by žákům umožnil proniknout do podstaty věcí, vyžaduje dlouhý čas. Musíme řešit konkrétní problémy. Těžko se ale učí bez učebnic a literatury. V konečném důsledku si musíme vybrat z těch existujících; snažíme se používat ty nejlepší, ale ani ty za moc nestojí. Potřebujeme lidi, kteří by připravili nové. Věřím, že nakonec to bude někdo, kdo tu od malička vyrůstal a podvědomě vstřebal zdejší atmosféru – navzdory všem překážkám a obtížím to na něm nemůže nezanechat stopy. Účinky jsou viditelné. Když porovnáte děti, které máme tu, s dětmi venku, je to skutečně velký rozdíl. Možná ne úplně na povrchu, v materiálních aspektech výcviku, ale v jejich schopnosti porozumět, proniknout do podstaty věcí, ve vnitřním probuzení... Nové děti, které sem přicházejí, potřebují určitý čas, aby se dostaly na stejnou úroveň. Je to něco, co se nedá naučit z knih. Je rozdíl žít v čisté atmosféře a s každým nádechem nabírat do plic křišťálově čistý vzduch, nebo žít v infikované atmosféře a dýchat jed. Něco podobného se odehrává také ve vědomí a v tom je hlavní rozdíl. Povrchnímu pohledu však uniká. Když se ponoříte do oceánu světla, snahy, opravdového pochopení a čistoty, potom – ať už si to přejete, nebo ne – do vás něco z toho pronikne. I lidé uvěznění v povrchovém vědomí – i kdyby sem chodili jen přespávat, i tak by si odsud něco odnesli. Mimochodem, během spánku zde probíhá více intenzivních aktivit. A přinášejí výsledky, viditelné výsledky. Přišli se sem podívat lidé,

kteří o nás nic nevěděli, ale celý život se zajímají o děti, a byli úplně vyvedení z míry: „Takové děti jsme ještě nikde neviděli!“ My jsme si už na to zvykli, ani to nevnímáme. Naše děti jsou takové spontánně, úplně přirozeně. Jejich vědomí je probuzené, člověk cítí, jak jejich nitro na vše reaguje, jak v atmosféře vnitřní svobody, kterou by jinde těžko hledali, rozkvétají. Některé děti, které sem přicházejí, jsou tak upjatě zdvořilé, odpovídají vám tak... Člověk z nich má dojem maličkých loutek, které jsou jen zpola živé, které jsou zvenku dokonale vyleštěné, učesané, upravené, ale uvnitř není nic, žádná odezva. O našich dětech sice nemohu říci, že by byly vzorem mimořádné zdvořilosti (!), jsou to spíš malí nezbedové, ale přitom jsou tak krásně živé! Člověk přímo cítí, jak v nich vibruje vědomí. A to je nejdůležitější. O těchto věcech se těžko mluví – nedají se slovy vyjádřit. Musí přijít mimořádná příležitost, jako například dnes, abych o nich vůbec mohla mluvit. Jste tu už tolik let, a až dnes jsem se k tomu mohla poprvé vyjádřit. Je to tak. Opravdu.

Máte ještě nějaké otázky?

*Mám otázku, ale nepatří k tématu. Matko, na začátku každého roku od tebe dostáváme poselství. Jak ho máme chápat?*

Ano, každý rok... Za války to bylo úžasné, bylo to jako proroctví o tom, co přijde. Válka je však za námi a proroctví už nepotřebujeme! Poselství ale vždy naznačuje, v čem je třeba pokročit. Dostanete ho zítra ráno, je to krátká modlitba.<sup>5</sup> Doporučuji vám však, abyste se nad ní opravdu hluboce zamysleli, neboť byla vyslovena a míněna s velkou naléhavostí. V poslední době jsme takřikajíc objektem veřejného zájmu – chodí sem mnoho návštěvníků, kteří chtějí vědět, co děláme, a naši lidé je všude vodí a vysvětlují jim, co jsme udělali, co děláme, co plánujeme a podobně. Byl už nejvyšší čas, aby do toho někdo vstoupil a řekl: „Prosím, nemluvte o tom tolik: dělejte to!“ To je celé.

Vždycky je lepší jednat než mluvit, a to i v maličkostech.

To poselství má ještě jeden smysl, mnohem hlubší, ale o tom až někdy jindy.

30. 12. 1953

---

<sup>5</sup> Novoroční modlitba 1954: „Ó, Pane, toto je Tvoje rada všem do nového roku: Nikdy se nechvalte, necht' za vás mluví vaše činy.“

## K eseji *Výchova těla*

*Matko, vyjadřuje tělesný vzhled charakter člověka?*

Ne. Charakter sám o sobě není jednoduchou záležitostí – nevyjadřuje nejhlubší přirozenost člověka. Je výsledkem mnoha vlivů. Může jít o atavismus – něco pochází od otce, něco od matky, od obou současně (to se může projevat jinak), od prarodičů, od praprarodičů a tak dále. Odráží se v něm i působení okolí z doby, kdy byl člověk ještě malý a závislý na jiných. A tento komplikovaný charakter působí na tělesný vzhled. K tomu, abychom mohli určit něčí pravou povahu, proto nestačí jen ho vidět. Z tělesného vzhledu můžeme vyčíst nanejvýš sklony, možnosti, problémy člověka, ale skutečnou povahu začne jeho tělo odrážet, až když vědomí vyzraje a vezme vývoj do vlastních rukou.

*A co když je tělo zdeformováno nemocí?*

Může to být nehoda, důsledek srážky protichůdných sil v přírodě, konfliktu mezi silami rozvoje a destrukce. Pokaždé, když se stane něco, co má trvalé následky, jde víceméně o vítězství destruktivních sil. To je třeba vědět.

Některá učení, například teosofie, interpretují karmu zcela povrchně. Tvrdí: „Nehoda se ti stala proto, že jsi v předchozím životě vykonal něco špatného, a teď se ti to vrátilo.“ Ale mýlí se, pravda je úplně jiná. Jejich představa spravedlnosti je čistě lidská, spravedlnost přírody a Boží spravedlnost působí zcela jinak.

Formování těla je samozřejmě důležité v tom smyslu, že pokud je někdo neustále plný obav, pesimismu, trpí depresí a nedostatkem sebedůvěry, proniknou tyto vlivy časem i do jeho fyzické substance, a když se potom někde objeví možnost neštěstí, právě takový člověk jí „využije“. Vždy, když ho může postihnout něco zlého, tak ho to také postihne – ať už nemoc nebo nehoda. Máte tu obrovský prostor pro pozorování: všimněte si, že neštěstí a nehody se stávají tímž lidem. Jiní lidé dělají totéž, pohybují se ve stejně nebezpečných podmínkách, a nic se jim nestane. Jestliže pozorně prozkoumáte charakter „smolařů“, zjistíte, že mají sklony k pesimismu a víceméně očekávali, že se jim něco špatného stane, což se také splnilo. Anebo se bojí. Víte už, že strach přitahuje to, čeho se bojíme. Když se obáváte nehody, váš strach působí jako magnet a přitáhne nehodu přímo k vám. V tomto smyslu by se dalo říci, že nehoda



je důsledkem charakteru. Nemoc také: někteří lidé prožili celý život v zamořeném prostoru mezi nemocnými, a ani jednou se nenakazili. Jiní stráví hodinu v blízkosti nemocného, a nakazí se. Vše závisí na vnitřním rozpoložení.

*Platí to i pro děti?*

Díváš se na věc z morálního hlediska, ale morální hledisko se sem nehodí. Nemůžeme říci, že děti, které jsou stále zdravé a nikdy se jim nic nestane, jsou „dobré“, a ty, které pronásleduje neštěstí a nemoci, jsou „špatné“. To by nebylo správné. Jak už jsem řekla, logika přírody nemá s lidskou logikou nic společného a její smysl pro spravedlnost, pokud nějaký má, také není lidský. Příroda nerozlišuje dobro a zlo v morálním smyslu, existují pro ni spíše věci konstruktivní a destruktivní, progresivní a regresivní. Někteří lidé doslova září, jsou veselí, usměvaví a šťastní, zatímco jiní jsou zachmuřeni, podráždění, nespokojení, jako by žili v tmavém stínu. A právě ti druzí k sobě přitahují všechny nepříjemné věci. Ti první září (nemusí jít o duchovní vyzařování, stačí vnitřní pohoda, jistota a rovnováha, pocit radosti ze života), žijí v harmonii s přírodou, což je chrání před nemocemi. Jejich život se odvíjí šťastně, alespoň do té míry, jak je to na tomto světě možné. A dál?

*„Mezi lidmi je stále rozšířena představa, že mimořádně inteligentní lidé bývají slabě fyzicky vyvinutí.“ Tomu nerozumím.*

Jde o představy z minulého [devatenáctého] století. Dnes už nejsou v módě, ale koncem minulého století si lidé skutečně mysleli, že čím slabší a nemocnější člověk je, tím je inteligentnější! Někteří dokonce tvrdili, že jejich rozumový rozvoj umožnily tělesné nedostatky – nemohli žít naplno, proto obrátili pozornost do světa myšlenek a zdokonalovali svoji inteligenci. Jistý čas bylo módou vypadat alespoň trochu nemocně, například básníci... Umělec musel vypadat nemocně a strhaně, jestliže chtěl v posluchačích vyvolat dojem, že jeho mysl je plná ohně! Ty časy jsou však dávno pryč. Myslím, že pominuly ještě dříve, než jste se narodili. Například Alfred de Musset – možná jste viděli jeho portrét, skutečně vypadal sentimentálně a nemocně a záměrně se oblékal tak, aby tento dojem ještě posílil. Lidé si mysleli, že tak má vypadat skutečný umělec. Dnes už to vyšlo z módy. Upřednostňuje se fyzická rovnováha, pevné zdraví a silné tělo, což dětem zajišťuje tělesná výchova.

Četla jsem román francouzského autora, který se odehrával v době kamenné, kdy lidé žili v jeskyních a živili se lovem. V jedné rodině se narodilo chromé, znetvořené nebo jinak poškozené dítě. Tehdy takové děti obyčejně zabíjeli, neboť byly přítěží (teď netvrdím, že je to pravda, tak to bylo v knize). Matka je však ukrývala a ono přežilo. Později ten chlapec – protože nemohl jít s ostatními na lov ani vykonávat jiné práce – začal rozvíjet svoji inteligenci a stal se prvním básníkem, neboť to, co jiní vyjadřovali pohybem, dokázal vyjádřit slovy. Podobné představy jsou zdrojem podvědomého přesvědčení, že má-li být člověk inteligentní, nesmí mít tělo, a že čím hůře vyvinuté tělo má, tím je inteligentnější. No není to šílené?

Je pravda, že mysl může být relativně nezávislá na těle. Minule jsem zmiňovala francouzského básníka Sullyho Prudhomma, který umíral na těžkou a bolestivou nemoc a v té době složil svoje nejlepší básně a dokázal své přátele povzbuzovat těmi nejkrásnějšími slovy. V jeho případě byla mysl zcela nezávislá na těle. Nelze to však zobecňovat.

*Je u dětí vždy v popředí psychika?*

Ne vždy. Je „více v popředí“ než později, když jejich mysl vyzraje. Ale nedá se tvrdit, že psychika je u každého dítěte viditelně aktivní na povrchu. A v žádném případě to nehodnotěte podle dětí, které máme u nás, protože když je rodiče přivedou, podmínkou přijetí je právě psychika v popředí. Pokud ji už mají zastřenou nejrozličnějšími deformacemi, nepřijmeme je. Takže naše děti jsou v tomto směru výjimečné a pečlivě vybrané – jako smetana z mléka.

*Proč některé děti tolik jedí?*

Panebože! To přece není žádný zločin! Existují prostě i nenasytné, žravé děti. Možná, že jim nefunguje trávení, možná, že nedokážou jídlo zužitkovat, a proto musí pořád jíst. Každé lidské tělo je plné komplikací a problémů. I dětské tělo. Raději ses měl zeptat, proč jsou některé děti tak kruté! Protože to je opravdu hrozná věc... Příčinou je nevědomí. Děti si neuvědomují, že ubližují. Když si dáte záležet, aby si to uvědomily – například skrze jejich vlastní zkušenost – potom to obvykle pochopí. Děti, které týrají zvířata, si často neuvědomují, že zvířata cítí stejně jako my! Když pochopí, že jim štípání, tahání, škrubání a bití způsobuje bolest (je-li to třeba, můžete jim to předvést na nich samotných), ve většině případů přestanou.

Některé děti jsou však mimořádně kruté – jsou v moci temné a zvrácené síly. Někdy je to na nich vidět už v raném dětství a zůstanou takové po celý život, pokud se někomu nepodaří je změnit, což je však nesmírně obtížné.

Existuje jistá příbuznost mezi tělem a psychikou a mezi myslí a vitalitou. Mentální bytost je velmi často i vitální bytostí a psychická bytost je zase fyzickou bytostí. Vzhledem k tomu, že u dětí je psychika v popředí, jsou téměř celé pohlcené tělem. Když se začne rozvíjet mysl, začnou se rozvíjet i příslušná propojení a deformace. Ti, kteří přísně rozlišují mezi mužem a ženou (i když nevím, proč, vždyť žena je stejně dobrá jako muž), obvykle tvrdí, že muž je vitální a mentální, zatímco žena je fyzická a psychická. Něco na tom bude, ale je třeba brát v úvahu i všechny možné kombinace, komplikace a výjimky. Podobná tvrzení celou věc nepřipustným způsobem zjednodušují. Tělo má jistou jednoduchost, dokonce dobrou vůli, která sice nebývá příliš osvětlená, ale přece jen ho více sblíží s psychikou, na rozdíl od vitality s jejími vášněmi a na rozdíl od mysli s její arogancí. Zřejmě proto se psychika v dětech cítí volněji – není stále ubíjena agresivitou mysli a vitality.

*Jak můžeme zjistit, zda je psychika v popředí, nebo ne?*

U koho? U tebe?... To přece cítíš, ne? Ty nic necítíš? Nemluvím teď o malém děťátku, které se ještě neumí pozorovat, ale když dítě vyroste, tak to přece cítí, ne? Necítíš žádný rozdíl?... *(dítě přikyvuje na znamení souhlasu)* Takže... Doufám, že tu není nikdo, kdo by chtěl tvrdit, že necítí žádný rozdíl mezi chvílemi, kdy v něm dominuje psychika, kdy je prozářený vnitřním světlem, nadějí, laskavostí, velkorysostí, kdy soucítí s druhými a dívá se na život jako na příležitost konat, zlepšovat se a blížit se ideálu. Není to rozdíl ve srovnání s chvílemi, kdy jsme znudění a otrávení, všechno je nepříjemné, špatné a odpudivé a my se cítíme vyčerpaní a bez nálady?

*Možná tam je rozdíl, ale není snadné rozpoznat, že psychika je něco jiného než vitalita.*

Přirozeně. Jestliže vám nikdo neřekl, že existuje psychika nebo vitalita, nebudete o nich mít ani potuchy. Nanejvýš si řeknete: „Dnes se cítím dobře, včera jsem se cítil špatně.“ Až do svých dvaceti čtyř let jsem o těchto věcech nic nevěděla, a přesto jsem přesně rozlišovala jednotlivé vnitřní stavy. Nepoužívala jsem toto označení, protože mě je neměl kdo

naučit a nikdy jsem o nich nic nečetla, ale rozdíl mezi různými stavy vědomí jsem cítila velmi jasně.

A vy, po tom všem, co jste tady slyšeli a četli, po tom všem, co jsem vás učila, byste se už měli ve svém nitru bezpečně orientovat. Měli byste si v něm rozmístit malé tabulky: toto je toto a támhleto je zase něco jiného.

Dokážeš rozpoznat dny, kdy jsi zdravý, ode dnů, kdy nejsi v pořádku? Myslím fyzicky.

*Fyzicky ano.*

Určitě? Když ráno vstaneš, dokážeš posoudit, jestli jsi v pořádku, nebo ne?

*To se den ode dne mění.*

Máš pravdu, situace se mění. Dokonce i během jednoho dne. Ale když právě vstáváš a začínáš nový den – začínáš ho vždy stejně?

*Ne.*

Aha! Takže jsou dny, kdy se ti všechno zdá příjemné a harmonické, ale jsou také dny, kdy se cítíš, jako by tě drtily mlýnské kameny – uvnitř všechno skřípe, věci se zasekávají, neumíš se rozhybat. Nejprve pozoruješ své tělo, potom pocity (máš určitý druh vnitřního dojmu) a nakonec zkontroluješ mozek – jestli je v něm jasno nebo mlha. Je to tak?

*Ano.*

No a s psychikou je to stejné.

*Ke které části bytosti patří pozorovací schopnost?*

Řekla bych, že každá část bytosti má vlastní pozorovací schopnost. Můžeš mít mentální, vitální i fyzickou pozorovací schopnost. Když sleduješ myšlenky, jejich vzájemné souvislosti a propojení, je to něco jiného, než když sleduješ svého přítele při gymnastice, jestli se pohybuje správně, nebo ne. Pozorovací schopnost je aktivní v obou případech, ale na různých úrovních. Nedá se říci, že by jedna část bytosti pozorovala jiné části, jde o pozorovací schopnost, rozvinutou na všech úrovních – schopnost zaměřit pozornost. Pozorování však nesmíme zaměňovat s rozlišováním, což už je intelektuální schopnost. Vstupuje do ní prvek hodnocení – hodnotící rozlišování, které rozlišuje příčinu jedné věci od druhé a dokáže

určit jejich vzájemný vztah. Rozlišování by mělo vycházet ze správného pozorování. Pozorování je prvotní, rozlišování přichází poté.

*Má pozorovací schopnost také psychika?*

Nejen to! Psychika má schopnost vize, přímého vhledu do podstaty věci. Je zrcadlem, v němž se všechny věci odrážejí, ať už jsou jakékoliv. Nejjasněji se to projevuje u dětí – pokud je, pravda, dospělí ještě nezkazili. Děti jsou nesmírně vnímavé, dovedou vycítit vnitřní rozpoložení člověka, který se k nim blíží. Někdy dítě bez zjevného důvodu utíká od nějaké osoby pryč, ale beze strachu se přiblíží k někomu jinému. Z pohledu dospělého jsou oba lidé stejnou měrou dobří nebo špatní, dospělý nevnímá žádný rozdíl. Dítě ale jeden člověk okamžitě přitahuje, zatímco u jiného můžete dělat, co chcete, ale ono bude plakat, křičet, uteče vám, za živý svět se nebude chtít k dané osobě přiblížit. Jde o mimovolný projev psychického fenoménu: přímého vidění psychické kvality druhého člověka.

*Někteří lidé se velmi snadno naučí koncentrovat, ale jiní to vůbec nesvedou.*

Možná, že se tak narodili nebo se mimoděk koncentrovali už předtím. Jistě, některé děti umí být od malička velmi pozorné, a jiné to neumí. Jenže právě tím se lidé jeden od druhého liší. Nenajdete dva stejné lidi. Někteří se narodí s rozvinutou schopností koncentrace, jiní ne.

*Je možné schopnost koncentrace rozvíjet?*

Ano, je možné ji neomezeně rozvíjet. Je to dokonce nezbytné.

27. 1. 1954

## K eseji *Výchova vitality*

*„Podle starověkých mystických poznatků disponuje člověk nikoli pěti, ale sedmi smysly, a ve zvláštních případech dokonce dvanácti. Některé rasy měly v jistých dobách pod tlakem okolností více či méně dokonale rozvinutý některý z těchto doplňkových smyslů. Vhodným a vytrvalým cvičením může tohoto stavu dosáhnout každý, koho jejich pěstování a výsledky skutečně zajímají. Mezi mnohými schopnostmi zmiňovanými v této souvislosti je např. rozšíření tělesného vědomí, schopnost promítnout ho mimo tělo, soustředit na určité místo, a získat tak zrakové, sluchové, čichové, chuťové, dokonce i hmatové vjemy na dálku.“*

*Jaká jsou jména těch dvanácti smyslů?*

Jména? Chaldejská tradice je pojmenovávala chaldejsky, jiné tradice jinými jazyky. V Egyptě je zapisovali pomocí hieroglyfů. Každý systém používal vlastní jména. Měla jsem kdysi jejich seznam – nejen jmen, ale i toho, jaký druh smyslu označovala. Ale to už je dávno, už si je nepamatuji. Jak už jsem zmiňovala, jde o schopnost vidět, cítit, ba i jednat na dálku promítnutím fyzického vědomí během koncentrace. Nějaký člověk například leží v pokoji, kvůli nemoci se nemůže hýbat. Vedle jeho pokoje je další místnost, za ní něco jako mostek a z něj vedou schody do obydlí uprostřed zahrady. Chce-li vědět, co se tam děje, soustředí své vědomí, až ho takříkajíc vytlačí mimo tělo (je to opravdu tak, jako by ho rozšířil téměř hmotně), a projde svým vědomím celou cestu až k cíli. Pokud to udělá správným způsobem, uvidí a také uslyší, co se tam děje, i když na místě nebude fyzicky přítomen: jeho tělo stále leží v pokoji na posteli. Vědomí se odpoutalo od těla. Jde o tělesné, nikoli o vnitřní vědomí, protože člověk vidí a slyší fyzicky. Jestliže tam jsou lidé, uvidí je, a jestliže spolu mluví, uslyší je. Samozřejmě, že se to nepodaří hned napoprvé, vyžaduje to velmi přísnou disciplínu. Vzdáleně (ale jen vzdáleně) to připomíná schopnost amerických indiánů, kterou si vyvinuli díky svému způsobu života. Nevím, jak jsou na tom dnes, ale kdysi jim stačilo přiložit ucho k zemi a slyšeli kroky ze vzdálenosti větší než míle, tak jemný měli sluch. Slyšeli lidské kroky, i když byli vzdáleni dva až tři kilometry, prostým přiložením ucha k zemi! Nebo si vezměte například psa. Když mu dáte něco očichat, dokáže vás celé kilometry vést po stopě. Je to jeden ze supersmyslů, tedy smyslů, jež dosáhly takového stupně intenzity a vytříbenosti, že vnímají i to, co běžné smysly nezachytí, mohou vidět na dálku, skutečně vidět,

fyzicky vidět na dálku skrze zdi. O slepých lidech se říká, že mají „šestý smysl“, kterým vnímají předmět na dálku. Přitom ale nevidí: kráčejí ve tmě černější než nejčernější noc. Vyvinuli si však jistý druh hmatu, materiální kontakt na dálku, díky němuž vědí o překážce dříve, než se jí dotknou. Jestliže jim v cestě stojí kus nábytku, zjistí to mnohem dříve, než by do něj mohli vrazit: cítí to už zdálky.

*Malé děti nemají ještě rozvinutou mysl. Platí to i pro vitalitu?*

Ne, vitalita je u dětí mnohem rozvinutější než mysl. Jestli si vzpomínáš, mluvila jsem o postupné krystalizaci charakteru,<sup>6</sup> který časem nabírá zřetelnější a pevnější podoby: čím je jeho podoba vyhraněnější, tím je tužší. Charakter dětí je jako voda – není ještě definitivně vykrytalizovaný a zpevněný. Proto na ně můžeme mít velký vliv: jsou tvárné a měkké jako máslo. Až budou mít dvacet pětadvacet let, jejich individuální charakterové rysy se definitivně ustálí. Do té doby jsme mohli chybám předcházet, potom je můžeme už jen napravovat, což je úplně něco jiného. Pokud chcete vychovávat děti, aby se vyhnuly škodlivým návykům a špatným vlastnostem, pokud je chcete trvale nasměrovat na správnou cestu (na tu, kterou pro ně považujete za nejlepší), potom musíte začít, už když jsou malé, protože čím větší budou, tím hůře to půjde. Vykrytalizovaná povaha se nedá jen tak snadno změnit. Někdy ji dokonce musíme nejprve zlomit: myslím teď hlavně na lidi, kteří se nechtějí vyvíjet, nejsou pružní, zůstávají fixovaní na své úzkoprsé zvyky a zuby nehty si je brání. Malé děti jsou tvárné, můžeme ještě změnit jejich názory, podnitit je k úsilí a vštípit jim přesvědčení, že zítra by měly být alespoň o trochu lepší než dnes.

*Jsou zlozvyky, například neschopnost udržovat si ve věcech pořádek, zapříčiněny vitalitou?*

---

<sup>6</sup> „Někdy vede [život] k převaze vlastností reprezentujících světlo, jindy pomáhá tendencím vyjadřujícím stín. Jestliže jsou podmínky a okolí příznivé, roste světlo na úkor stínu a naopak. Charakter jedince tak krystalizuje do podoby, určené rozmary přírody a zákonitostmi materiálního a vitálního světa, pokud do tohoto procesu svým vlivem nevstoupí vyšší prvek, vědomá vůle, která přírodě nedovolí uplatňovat její vrtošivé metody a nahradí je logickou a cílevědomou disciplínou. Vědomá vůle se tak stává základem racionální výchovy.“

Každý případ je jiný. Když je dítě nepořádné, nestará se o svoje věci a stále je ničí nebo ztrácí, může to mít tři příčiny. Nejčastěji má slabou vitalitu. Když si nedokáže udržet pořádek ve věcech a všechno má rozházené, jde vždycky o nedostatek vitality. Nemá dost vitality, aby se staralo o vnější věci. Dalším důvodem může být nezájem o vnější svět, nezájem o materiální věci nebo nedostatek vnitřní disciplíny. Když například při převlékání rozhazuje oblečení po celém pokoji, když po hraní nechá hračky poházené na zemi, když poté, co dokončí domácí úkol, zůstane všechno na stole: v jednom rohu pero, ve druhém sešit, jinde zase kniha a to všechno se pak ztratí. Naneštěstí většina našich dětí je přesně taková: všechno ztrácejí. Stalo se mi, že jsem v květináči před školou našla úplně rozmočené učebnice: večer je tam někdo zapomněl a v noci přšelo! Ráno z nich už byla jen kaše. Chválabohu, knihy nenacházím často. Ale tužek mám celou sbírku a plnicích per také. Ti, kdo je ztrácejí, jsou naprosto nedisciplinované povahy, navenek i uvnitř. A navíc pohrdají věcmi, takže, jak říká Šrí Aurobindo, nezaslouží si, aby je měli. Tento problém býval častým tématem jeho dopisů. Říkal, že kdo se neumí o věci řádně starat, nemá právo se jich dožadovat. Tato vlastnost skutečně ukazuje na jistý druh egoismu a vnitřního chaosu, není to dobrý rys. Když takové děti vyrostou, mnohé z nich si nedokážou udržet pořádek byt' jen ve skřínce a zásuvkách! Pokoj mohou mít na první pohled uklizený, ale když otevřete zásuvku ve stole, je to v ní jako po výbuchu. Všechno na jedné hromadě, nic nemá svoje místo. Tito lidé mají v hlavě stejný nepořádek jako v zásuvkách – neumějí si uspořádat své myšlenky a najít jim správné místo. Žijí v mozkovém chaosu. Vždycky je to tak, nesetkala jsem se ještě ani s jednou výjimkou: kdo má nepořádek ve svých věcech, ten má nepořádek i v hlavě. Má v ní vedle sebe navzájem se vylučující myšlenky, které nejsou sjednocené vyšší syntézou, ale to jen pro svoji neschopnost uklidit si v hlavě. Chcete-li někoho poznat, nemusíte se s ním vůbec bavit – stačí, když vejdete do jeho pokoje a otevřete nějakou zásuvku. Hned budete vědět, na čem jste.

Na druhou stranu, znala jsem i člověka (jeho jméno prozradím později), který měl v pokoji stovky knih a mnoho sešitů, dopisů a jiných věcí, takže když jste tam vešli, viděli jste všude jen samé knihy a papíry. Byl jich plný pokoj. Ale když jste nešťastnou náhodou s něčím hnuli, okamžitě to poznal a začal se ptát: „Kdo sahal na moje věci?“ Běžný člověk by se v tolika papírech úplně ztratil, každý z nich měl však své vyhrazené místo. Byl v nich promyšlený systém. Když jste ve snaze uklidit přemístili třeba jen list papíru, hned si toho všimnul: „Zas mi někdo



zpřeházeli věci. Ted' nevím, kde co mám.“ Ten člověk byl samozřejmě Šrí Aurobindo! Neměli bychom tedy zaměňovat pořádek s chudobou. Když má člověk tučnou knihu a k tomu jen pár věcí, udrží pořádek snadno. Měl by však umět navrhnout inteligentní systém i pro nesčetné množství věcí; to už ale vyžaduje organizační schopnosti.

Jiná věc samozřejmě je, když jste vážně nemocní a prostě nemáte sílu. Ale i zde jsou výjimky. Znalá jsem lidi, kteří byli schopní říci: „Otevři tu a tu zásuvku a v pravém zadním rohu pod tou a tou věcí najdeš to a to. Podej mi to, prosím, potřebuju to.“ Nemohli se hnout kvůli nemoci, ale přesně věděli, kde co mají. Ideální je takový systém jako například v knihovnách, kde jsou statisíce knih a všechny jsou zaříděny tak důsledně (není to samozřejmě práce jednoho člověka), že když přinesete lístek: „Potřebuju tuto knihu.“, máte ji za čtvrt hodiny a někdy i za pár minut. To je organizace. A přitom jsou tam hromady knih. Jde samozřejmě o práci mnoha lidí – o profesionální systém, který se postupně zdokonaloval. Každý by si měl zorganizovat svoje věci a myšlenky podobným způsobem, aby věděl, kde co má, a mohl jít přímo k tomu. To je logická organizace. Váš systém může mít jinou logiku než systém vašeho souseda, vaši vlastní, podstatné ale je, aby nějakou logiku měl. Potom budete vědět, kde co máte, a když něco nebude na svém místě, hned to zjistíte. Jestliže dokážete zavést logický systém do svých věcí, potom ho dokážete zavést také do svých myšlenek. Sladíte protichůdné tendence své povahy a v konečném důsledku dospějete k sebeovládání. Postupně tak získáte kontrolu nad svým fyzickým životem a směřováním. Potom se váš život stane skutečně zajímavým. Dokud člověk žije ve vnitřním i vnějším chaosu a má všechno pomíchané, nestačí si ničeho všimnout, natož ještě něco usměrňovat, a to lze stěží nazývat žitím. Je to jen existence v moři nevědomí, kdy člověka unášejí neviditelné proudy a vlny jím pohazují, jak chtějí: jednou ho chytí jedna a mrští jím o skálu, potom přijde druhá, a tak se člověk životem protlouká s modřinami, boulemi, ranami a kopanci. A když se ho zeptáte: „Proč to tak je?“ , odpoví vám: „Nevím.“ – „Proč jsi to udělal?“ – „Nevím.“ – „Proč takhle uvažuješ?“ – „Nevím.“ – „Proč jsi udělal tento pohyb?“ – „Nevím.“ Pořád jen samé „nevím“.

Existuje v podstatě jen jeden důvod, proč jsme na světě: abychom poznali sami sebe. Jsme tu proto, abychom se učili, abychom zjistili, kým vlastně jsme a co je naší úlohou. Dokud to nevíme, náš život je prázdný – pro nás i pro druhé.

*Matko, tady říkáš: „v charakteru každého člověka jsou (...) dvě rozdílné tendence, jako světlo a stín téže věci.“<sup>7</sup> Proč jsou věci zařízeny tímto způsobem? Nemohlo by v člověku být jen světlo?*

Mohlo, ale nejprve musí odstranit stín. Musí ho odstranit vlastním úsilím – stín nezmizí sám od sebe. Náš současný svět je smíšený. Každý předmět, ozářený z jedné strany světlem, vrhá na druhou stranu stín. Člověk vnímá světlo právě díky stínu. Svět je prostě takový. Pokud chce mít člověk jen světlo, musí se podrobit přísné disciplíně a stín ze sebe odstranit. To jsem vysvětlila o kousek dál; řekla jsem, že stín je jakoby náznakem toho, co v sobě musíme přemoci, abychom mohli naplnit své poslání. Máte-li nějaký životní úkol nebo poslání, vždy si v sobě ponese i hlavní překážku, která vám v jeho realizaci bude bránit. Vítězství je tak pro vás snáze dosažitelné: kdybyste museli zápasit s problémem, který je přítomný všude na celém světě, čekal by vás nesmírně těžký boj. Museli byste mít globální vědomí a obrovskou vnitřní sílu. Ale když si překážku nesete přímo v sobě, ve své povaze, máte ji na dosah ruky: můžete ji pozorovat, můžete proti ní bojovat, a to hned, bez váhání. Je to velmi praktické uspořádání.

Nečetli jste v *Bulletinu* dopis Šrí Aurobinda o temné stránce osobnosti – Evil Persona? Nedávno vyšel, je to v něm velmi dobře vysvětleno.<sup>8</sup> (3. 2. 1954)

---

<sup>7</sup> „(...) v charakteru každého člověka jsou vždy téměř stejně výrazně zastoupeny dvě rozdílné tendence, jako světlo a stín téže věci. U výjimečných lidí bývá tento stav ještě vyhrcořenější. Z povahy štedrého člověka může náhle vytrysknout nenasytná hrabivost, odvážný je najednou zbabělcem a dobrák od kosti musí někdy čelit nečekaným útokům zvrácených impulsů a pohnutek. Jako by život každého obdařil nejen možností dosáhnout ideálu, ale také protichůdnými prvky, s nimiž musí zápasit, chce-li svůj ideál uskutečnit. Z tohoto hlediska je celý život výchovou, ať už vědomou či nevědomou, dobrovolnou či nedobrovolnou.“

<sup>8</sup> Evil Persona:

„To, co píšeš o temné stránce osobnosti, je velmi zajímavé a odpovídá to mým opakovaným zkušenostem, že člověk, který je mimořádně nadaný pro splnění nějakého úkolu, má k sobě vždy, nebo téměř vždy (asi není moudré formulovat v těchto věcech absolutně platná pravidla) připojenou bytost, která se může jevit jako součást jeho vlastní přirozenosti a přitom představuje přesný opak toho, co v tomto úkolu centrálně reprezentuje on sám. Nebo, pokud tam na začátku není, pronikne síla tohoto druhu do jeho bezprostředního okolí, jen co udělá první kroky k realizaci svého poslání. Její úlohou je bránit mu v pokroku vpřed, vytvářet překážky, organizovat co nejhorší okolnosti, zkrátka předestřít mu problém a

## K eseji *Rozumová výchova*

*Jak máme rozvíjet „schopnosti, nutné pro mentální expanzi a duševní rozhled“?*

Člověk by měl studovat mnoho rozličných oborů. Když chodíte do školy, učte se co nejvíc předmětů. A když si doma čtete, nečtete jen jeden druh knih, čtete co nejrozmanitější knihy.

*Ale ve škole nemůžeme studovat příliš mnoho předmětů. Musíme se specializovat.*

Ach ano! To slyším pořád, hlavně od vašich učitelů. A nesouhlasím s tím. Znam to velmi dobře. Stále mi připomínají, že když chce člověk něco dělat pořádně, musí se specializovat. Platí to pro studium, pro sport, pro všechno. Neustále se tomu vracejí a někteří to dokonce chtějí dokázat: jestliže chceš být v něčem dobrý, musíš se věnovat jen tomu. Jestliže chceš být dobrým filosofem, musíš studovat jen filosofii, jestliže chceš být dobrým chemikem, musíš studovat jen chemii, když chceš být dobrým tenistou, musíš hrát jen tenis. Nesouhlasím s tím, moje zkušenost je jiná. Věřím, že existují jisté obecné schopnosti, které jsou mnohem důležitější než specializace. Samozřejmě kromě případů jako manželé Curieovi, kteří chtěli objevit něco nového a rozvinout nový vědní obor. Oni se pochopitelně museli na svoji oblast intenzivně soustředit. Ale když svého cíle dosáhli a učinili svůj objev, nic už jim nebránilo v dalším rozšiřování duševních obzorů.

Slýchávala jsem o specializaci od malička a myslím, že naše prababičky a pradědečkové poslouchali to stejné – od nepaměti se traduje, že když chce člověk v něčem uspět, musí se věnovat pouze tomu. A pokud jde o mě, neustále mě kárali, protože jsem měla mnoho různých zájmů. Studovala jsem, malovala, hrála na hudební nástroje a ještě mnoho dalších věcí. Říkali mi, že moje hudba nebude stát za moc, že moje obrazy budou

---

rozsah jeho poslání v celé šířce. Neviditelná logika věci jako by nedovolila vyřešit tento problém jinak než tím, že bytost předurčená k jeho řešení vybojuje tento boj sama se sebou. To by vysvětlovalo mnoho věcí, které se na první pohled jeví jako neslučitelné.“

(Šrí Aurobindo: Dopisy o józe)

bezcné, že studium nikdy nedokončím. Zřejmě měli pravdu, ale vnímala jsem i výhody: širší duševní obzor, větší pružnost myšlení, pronikavější chápání. Je pravda, že kdybych chtěla být prvotřídní hudebnicí a hrát na koncertech, musela bych jejich radu přijmout. Kdybych chtěla patřit mezi významné malíře své doby, také bych je musela poslechnout. Je to pochopitelné. Můj pohled byl ale jiný. Necítila jsem žádnou potřebu patřit mezi přední umělce či hudebníky. Vždycky mi to připadalo jako marnivost. A navíc, je to věc názoru...

Platí jediná výjimka: když chcete objevit něco nového. Tehdy musíte napnout všechny síly jedním směrem, což však nemusí trvat celý život. Ledaže byste si vybrali velmi náročnou oblast jako Curieovi. Ale i v jejich životě nadešla chvíle, kdy dospěli ke svému objevu a mohli se dále rozvíjet.

Lidé, kteří si chtějí zachovat vnitřní rovnováhu, pocít'ují spontánní potřebu odpočinout si od jedné činnosti a nahradit ji jinou činností. Mnoho známých osobností, umělců i vědců, mělo nějaký koníček, rozptýlení. Možná jste slyšeli o Ingresových houslích. Jean Auguste Dominique Ingres byl malíř, velmi talentovaný, který hrál ve volném čase na housle. Housle ho zajímaly mnohem víc než malování. Zřejmě na ně nehrál zrovna skvěle, ale přitahovaly ho víc. Maloval výborně, ale s menším zanícením. Myslím, že prostě potřeboval rovnováhu. Když chceme dosáhnout určitého cíle, zpravidla se musíme zaměřit pouze na něj – pokud tedy naše mysl funguje standardním způsobem. Můžeme ji ale vytrénovat, aby fungovala jinak a stala se jemnější a všestrannější. Samozřejmě, že fyzicky budeme vždy do jisté míry omezeni časem a prostorem. Platí také, že velkých věcí se těžko dosahuje bez mimořádného vypětí všech sil. Ale jestliže chce někdo žít vyšším a plnějším životem, může podle mého názoru získat mnohem důležitější schopnosti přesně opačným postupem než umělým omezováním se a koncentrací na úzkou oblast. Když se člověk zdokonaluje ve více směrech, mnoho získává – možná ne z hlediska výsledku, ale z pohledu duchovního života určitě.

### *Proč zapomínáme?*

Příčin je mnoho. První je ta, že na zapamatování používáme paměť, která je mentálním nástrojem. Je závislá na struktuře mozku. Mozek se neustále vyvíjí, dokud nezačne degenerovat, úpadek však začíná až po dlouhé době – mozek se vyvíjí mnohem déle než tělo. V průběhu vývoje musí být některé věci nutně nahrazeny jinými. To, co už dosloužilo nebo bylo jen přechodným stavem, se vymaže a nahradí se definitivním výsledkem.

Výsledek v mozku zůstává a žije jakoby vlastním životem, ale cesta, kterou jsme se k němu dopracovali, úplně zmizí. Správná funkce paměti předpokládá pouze uchování výsledků, které se později stanou prvky nových konstrukcí. To je mnohem důležitější než mechanické hromadění a udržování záznamů v paměti.

Je tu však i druhá strana mince – kromě nedokonalé mentální paměti existují i různé stavy vědomí. A každý stav vědomí, v němž se ocitnete, zaznamenává jevy konkrétního prožívaného okamžiku. Je-li vaše vědomí průzračně čisté, dostatečně rozšířené a pronikavé, můžete si pomocí soustředění a koncentrace zpětně vyvolat, co jste dělali, co jste si mysleli nebo vnímali v jakémkoliv bodu minulosti: vzpomenete si na to tak, že si navodíte stejný stav vědomí. Jeho obsah se nikdy nesmaže. Můžete žít třeba tisíc let, a stále si ho budete pamatovat. Jestliže tedy nechcete zapomínat, musíte si věci pamatovat svým vědomím, ne mentální pamětí. Obsah mentální paměti se časem zamlžuje a ztrácí – staré věci jsou vytlačovány novými. Ale co si v dané chvíli jasně uvědomujeme, to nikdy nezapomeneme. Stačí, když si navodíme stejný stav vědomí. Tímto způsobem si člověk může zpřítomnit i podmínky, v nichž žil před stovkami let. Vzpomene si tak na minulé životy. Ty se nikdy nesmažou. Přitom si však často nedokážeme vzpomenout ani na události ze svého dětství. Rodiče by vám mohli celé hodiny vyprávět o věcech, které si vůbec nepamatujete: vaše mentální paměť je téměř okamžitě vymazala. Mozek se neustále vyvíjí a slabší buňky jsou nahrazovány silnějšími. Vznikají nové buněčné kombinace a struktury, takže to, co bylo předtím, se překryje nebo zdeformuje.

*Člověk si může vzpomenout na věci, které se odehrávaly před tisíci lety!*

Ano, jestliže se ve svém vědomí dostane na místo, které existovalo před tisíci lety. Navíc existuje něco jako trvalý záznam pozemského vědomí. Kdo do něj pronikne, vzpomene si nejen na všechny události svého života, ale také na všechno, co se kdy na Zemi stalo. Vše je v něm zaznamenané, je to součást globálního vědomí.

*Ale jak si to člověk může zapamatovat, když mění svoje tělo, svou mysl...*

Před chvílí jsem o tom mluvila, mé dítě. Neposloucháš. Řekla jsem, že vzpomínky uložené v mentální paměti se vymažou – člověk si nedokáže vzpomenout ani na události před několika desítkami let. Ale stav vědomí není totéž co mentální stav. Nemá s myslí nic společného. Mysl se po smrti rozpadá spolu s tělem, výjimky jsou velmi zřídka: musí jít o mimořádně

pevnou, soudržnou a organizovanou formaci, jen taková přetrvá. Vědomí je ale úplně něco jiného. Vědomí je věčný stav a stav vědomí je také věčný stav. Všechny věci vznikly prostřednictvím vědomí, a kdyby vědomí zmizelo, nemohl by svět existovat. Když s tímto vědomím navážete kontakt, dokážete si vybavit celou historii stvoření, neboť vše stvořené pochází z vědomí. Vědomí je věčné.

*Někdy se v nás vynoří nežádoucí myšlenky a nedají nám pokoj. Jak se jich můžeme zbavit?*

Existuje více způsobů. Obecně řečeno – závisí to na konkrétním člověku – nejjednodušší je myslet na něco jiného, co s rušivou myšlenkou nemá nic společného: začíst se do zajímavé knihy nebo se ponořit do práce. Nejlepší je tvořivá práce. Když například spisovatel píše knihu, všechny ostatní myšlenky zmizí, protože je soustředěný na svou práci. Když skončí – pokud se neumí dostatečně ovládat – mohou se rušivé myšlenky vrátit. Ale v danou chvíli, když vás obtěžuje nějaká myšlenka, pomůže obvykle tvořivá práce. Vědec se může pohroužit do svého výzkumného problému nebo do studia – zkrátka do něčeho, co ho celého pohltí. To je nejjednodušší způsob. Pokud má svoje myšlenky alespoň jakž takž pod kontrolou, může samozřejmě udělat i něco jako odmítavý pohyb a „vytlačit“ danou myšlenku ven z mysli, jako by byla materiálním objektem. Vyžaduje to však podstatně více sebeovládání. Jde o aktivnější způsob v tom smyslu, že jestliže bude danou myšlenku vytrvale odmítat, nakonec se přestane vracet. V prvním případě se vždy může vrátit, jde tedy o dvě rozdílné metody.

Třetí metoda spočívá ve schopnosti přivolat světlo vyšších úrovní vědomí, které bude „popřením“ rušivé myšlenky v hlubším smyslu slova. Jestliže daná myšlenka představuje něco temného (a zvláště je-li jejím zdrojem podvědomí nebo nevědomí a živí-li ji nějaký instinkt), světlo vyššího poznání ji dokáže rozpustit a rozptýlit nebo prosvětlit a přeměnit. Tato metoda je nejdokonalejší, ale je ještě obtížnější než ta předchozí. Dá se však naučit, a když si ji člověk osvojí, natrvalo se vyléčí – nejenže se daná myšlenka už nevrátí, ale odstraní spolu s ní i její příčinu.

Prvním krokem je myslet na něco jiného (jenže tak se problém může donekonečna vracet), druhým bojovat, třetím přeměnit. Když člověk dosáhne třetího stupně, nejen že se vyléčí, ale udělá i trvalý krok vpřed.

10. 2. 1954

## K eseji *Psychická výchova a duchovní výchova* - 1

*Když už člověk jednou naváže kontakt se svojí psychikou, proč se mu potom zase skryje?*

Psychika se neskryje, ale člověk sklouzne zpět do běžného vědomí!... Je pro něj obtížné udržet vědomí na nejvyšší úrovni, a tak se pomalíčku sesouvá dolů. Ale podruhé už svoji psychickou bytost odhalí s menší námahou. A čím častěji se mu k ní podaří probojovat, tím to bude lehčí, až nakonec přijde čas, kdy přestane padat zpět.

*Matko, tomuto nerozumím: „Takové sebeobjevování bývá často spojováno s mystikou a náboženstvím, neboť právě ony se touto stránkou života zabývaly nejintenzivněji. Ale nemusí to tak nutně být: mystický pojem Boha lze nahradit filosofičtějším pojmem Pravdy a výsledek bude v podstatě stejný, pouze cesta k němu už bude schůdná i pro toho největšího pozitivistu.“*

Čemu na tom nerozumíš? Říkám tam, že není důležité, co si člověk myslí, neboť jeho myšlení je formováno okolím a výchovou. Jde jen o různé způsoby, jak popsat tutéž věc. Každou věc můžeš popsat tisíci různými způsoby, a ona přesto zůstane tím, čím je. Takže čemu přesně nerozumíš?

*„Mystický pojem Boha lze nahradit filosofičtějším pojmem (...)“*

Záleží na tom, jak chápeš slovo „Bůh“. Vyjadřujeme jím (a to už jsem vám říkala aspoň čtyřikrát nebo pětkrát) „něco“, co neznáme, čeho však usilujeme dosáhnout. Lidé, které vychovali v náboženském duchu, jsou zvyklí označovat to slovem „Bůh“. Jiní zase dostali pozitivistickou nebo filosofickou výchovu, a proto to označují jinak, ale přitom to také považují za nejvyšší Pravdu. Když chce člověk mluvit o Bohu a popsat ho, je nucen používat obrazy, které jsou pro běžné vědomí téměř nepochopitelné. Bohem nazýváme to, co se vymyká našemu chápání a převyšuje vše, čím bychom mohli být. Jen některá náboženství připisují Božství přesnou formu (jsou taková): některá mu dávají více forem a mají několik bohů, jiná připouštějí pouze jednu formu a mají jediného Boha, ale jedno i druhé je jen výtvořem lidské mysli. Existuje „něco“ – realita, kterou slovy nelze popsat, s níž však můžeme navázat kontakt, jestliže se podrobíme určité disciplíně. Můžeme se s ní sjednotit. Když se nám to podaří, budeme vědět, jaká je, ale nebudeme schopni ji popsat, protože slova na to nestačí.

Když jste naučení používat určitý slovník a máte určité rozumové přesvědčení, použijete slovník odpovídající vašemu přesvědčení. Kdybyste patřili k jiné skupině, která se vyjadřuje jinak, nazývali byste to a uvažovali byste o tom jiným způsobem. Chci, abyste si vytvořili správný obrázek: existuje něco, co rozumem nelze uchopit, co však navzdory tomu existuje. Nezáleží na tom, jak tuto realitu nazveme, ona prostě *je*. A tak máme jedinou možnost: vstoupit s ní do kontaktu. Ne ji popisovat, ale navázat s ní kontakt, soustředit se na ni a prožít ji. Když zakusíme tento prožitek, přestane záležet na pojmenování. Důležitá je jen bezprostřední zkušenost. Ale když lidé směšují zkušenost s nějakým jejím vyjádřením, a navíc tak omezeně a úzkoprse, že nedokážou vykročit mimo své formule, je to skutečně duševní méněcennost. Člověk by měl být schopen prožít tuto zkušenost všemi možnými způsoby, skrze všechna vyjádření a za všech okolností. Musí ji žít, neboť ona představuje nejvyšší Pravdu, nejvyšší Dobro, nejvyšší Moc, Poznání a všechno... Opravdu, člověk ji může prožívat, ale nemůže o ní vyprávět. A i když o ní mluví, není příliš důležité, co řekne. Jde jen o jeden z mnoha možných způsobů popisu, o nic víc. Celá řada filosofů nahrazuje pojem Boha neosobním Absolutnem nebo pojmem Pravdy, Spravedlnosti a Pokroku, něčeho neskonale progresivního; ale pro člověka, který se dokáže vnitřně ztotožnit s duchovní realitou, není důležité, co se o ní říká. Někdy přečtete celou knihu filosofie, a nedostanete se ani o krok dál. Někdo může být vroucným a zaníceným věřícím, a ani tak nebude činit duchovní pokroky. Jsou lidé, kteří celý život strávili v kontemplaci, a přesto ničeho nedosáhli. A naopak jiní – máme tu takové případy – dělali celý život tu nejprostší fyzickou práci, například opravovali boty, a tuto zkušenost zažili. Úplně se totiž vymyká všem rozumovým očekáváním. A není třeba více než být jí – sjednotit se s ní a žít ji. Někdy přečtete jednu větu a ta vás k ní dovede. Jindy prostudujete horu filosofických či náboženských spisů, a nedostanete se nikam. Existují samozřejmě lidé, kterým studium filosofie pomáhá, není však prvořadé. Skutečně důležité je jen jedno: pevná a upřímná vůle, neboť takové věci nelze dosáhnout najednou. Musíte být vytrvalí. Jestliže cítíte, že jste uvízli na mrtvém bodě, nesmíte ztrácet odvalu. Zaměřte se na ten bod své povahy, který vám brání v postupu, a změňte ho. Tak se dostanete o krok dále. A když dojdete na konec cesty, prožijete tuto zkušenost. A co je nejzajímavější: zažili ji lidé postupující diametrálně odlišnými cestami, s úplně protichůdnými koncepcemi, od nejoddanějších věřících až po nejzatvrzelejší materialisty. I materialisté se k ní mohou dopracovat. Je stejná pro všechny. Je pravdivá, je skutečná,



představuje jedinou realitu. Je jednoduše TO. Víc o ní nemůžeme říci. Nemá smysl o ní vyprávět, důležité je vydat se na cestu – na *svoji vlastní cestu*, nezáleží na tom, na jakou – a dopracovat se až k ní.

*Matko, nepochopil jsem tvůj popis psychiky: „Můžeme ji [představu o psychickém bytí – pozn. překl.] vyjádřit například tak, že stvoření individuální bytosti je výsledkem promítnutí jedné z nesčetných možností, které latentně existují v Nejvyšším Počátku všeho stvořeného, do prostoru a času. Promítnutím skrze vesmírné vědomí se tato možnost konkretizuje v zákoně a nejhlubší pravdě individuální bytosti a postupným vývojem se z ní stává duše – psychická bytost jedince.“*

Je to podané trochu filosoficky... Chápeš rozdíl mezi subjektivním a objektivním? Chápeš! Tak si zkus představit, že Realita, o které mluvíme a která je počátkem všech věcí, přechází ze subjektivního stavu do objektivního. To, co bylo uvnitř, promítne se jakoby ven. Realita zůstává táž, mění se pouze její stav. Uvnitř obsahuje všechny možnosti objektivní existence, ty v ní ale zůstávají nevyjádřené a neprojevené. Promítnutím se dostanou ven jako obraz, který se objeví na filmovém plátně, a my ho můžeme pozorovat. Každý prvek, který v neprojeveném stavu představoval možnost, se promítnutím stává konkrétním zákonem realizace. Každá z možností se tak stává vnitřní realitou nějaké bytosti, nebo chcete-li, nějaké individuality – něčeho, co existuje objektivně. Tato realita je zárodkem psychiky, tvoří nejhlubší pravdu a individuální zákon každé bytosti. Buddha ji nazýval „zákonem“ a mluvil o dharmě. Jejím prostřednictvím je každá bytost nezničitelně spojena se svým počátkem a zdrojem. Je také výchozím bodem a zdrojem psychické bytosti, a jak se tato bytost postupně vyvíjí – podobně jako obraz na filmovém plátně – nabývá v objektivní existenci stále zřetelnější a komplexnější podoby. Realita dané formy je přitom stále stejná, neoddělitelně spjatá s Jediným. A všechny tyto individuální jednotky jsou vzájemně propojeny a v celém souhrnu vyjadřují a reprodukují Jedno.

Teď už je to jednodušší?... (*dívá se na dítě*) Ne? Je to ještě těžší! Hmm, nevídí. Asi tolik jsem k tomu chtěla říci.

*Matko, tady říkáš: „Vzdejte se snahy o osobní spokojenost, pohodlí, požitky i štěstí. Necht' vaše duše plane jen pro pokrok. Vše, co vám život přináší, berte jako pomoc ve vašem vývoji a nikdy neváhejte udělat krok vpřed, který se po vás žádá.“*

Ano. Doufám, že je to jasné a pochopitelné.

*To ano, ale co když se chci například zdokonalit ve sportu? To je jen osobní pokrok, ne?*

Co prosím? Ve sportu? Ne. Hodnota tvého úsilí bude záviset na tom, co je tvým cílem. Jestli ti jde jen o úspěch, abys byl lepší než jiní, dosáhl uznání a podobně, potom máš velmi sobecký cíl a nepostoupíš vpřed. Nebo přesněji, uděláš určitý pokrok, ale duchovně to nebude vést nikam. Když ale bude tvou snahou otevřít se vyšší síle i na fyzické úrovni a stát se pro ni vhodným nástrojem, skrze který se bude moci projevovat, potom to bude velmi užitečné. Rozumíš?

Ano.

Fyzická aktivita nemusí být nutně sobečtější než aktivita intelektuální nebo citová, ani zdaleka. Často je to dokonce naopak. Egoismus nespočívá v tom, co děláme, ale v tom, jak to děláme. Jde o náš vnitřní postoj. Oblast, na kterou jsme zaměřeni, přitom nehraje roli.

*„Nepřipisujte vnějším událostem žádný význam. Vždy jsou to jen nedokonalé pokusy vyjádřit něco jiného, něco skutečného a pravdivého, co uniká povrchovému chápání.“ Říká se, že člověk nemá být pesimistou, ale ty tady říkáš: „Vždy jsou to jen nedokonalé pokusy (...).“*

Říkám tam jen tolik, že hmotný svět ve svém nynějším stavu vyjadřuje vyšší realitu, která za ním stojí, jen velmi nedokonale. Myslím, že není nutné o tom dlouze přemýšlet, abychom to viděli, i když... Existují lidé... Ano, ve *Čtyřech disciplínách*<sup>9</sup> mluvím o lidech, kteří jsou dokonale uzpůsobeni pro život a všechno se jim zdá krásné, ale ještě jsem nepotkala mnoho takových, kterým by toto přesvědčení vydrželo celý život. Mluvím o optimistech – člověk je optimistou, dokud je mladý a zdravý, ale jeho optimismus zpravidla vyprchá, jen co mu začnou ubývat síly a zdraví. Stačí trocha vnímavosti a inteligence, abychom viděli, že mnoho věcí na světě není v pořádku. Když někdo náhodou žije v pohodlí a dostatku, všechno se mu daří a nemusí se o nic starat, ještě to neznamená, že miliony jiných lidí nežijí v těžkých, někdy až zoufalých podmínkách. Je lehké myslet jen na sebe, nemohu to však příliš doporučit. Zнала jsem bohaté

---

<sup>9</sup> Eseje navazující na první část série O výchově.

lidi, kteří za celý svůj život nepotkali chudého člověka v nouzi – neuměli si to ani představit! Jedna dáma prožila celý svůj život v nádherně zařízeném domě s množstvím služebnictva a všemožného přepychu – žila v něm od malička a nic jiného neznala. Jednou jsem jí vyprávěla o jistém vzácném člověku, který neměl nic, neměl se ani za co najíst, a požádala jsem ji o pomoc. Ne o peníze, peněžitou pomoc by ten člověk nepřijal – chtěla jsem, aby mu nabídla práci nebo aby ho na nějaký čas pozvala k sobě (ta dáma byla filosoficky založená a mohla by mu pomoci i intelektuálně). Řekla jsem jí: „Víš, ne vždycky se může dosyta najíst.“ A viděla jsem na ní, že mi nerozumí. Tak jsem jí zopakovala: „No, nemá vždycky dost peněz, aby si mohl koupit jídlo – chleba a ostatní věci.“ – „Ale vždyť v kuchyni se přece vždycky něco najde!“ (*smích*) Vyhrklo to z ní tak spontánně!

17. 2. 1954

## **K eseji *Psychická výchova a duchovní výchova - 2***

*Matko, tady jsi řekla: „Zpoza hranic světa forem je totiž možné vyvolat novou sílu, sílu vědomí, která se ještě neprojevila a která svým působením změni chod věcí a přivodí zrod nového světa.“ Je silou, o které hovoříš, Bůh?*

Co rozumíš pod pojmem Bůh? Řekni mi svoji definici Boha. Už jsme se tím jednou zabývali.

*Všechno, co je na zemi, je vyjádřením Boha?*

Ne, já se ptám, co rozumíš slovem „Bůh“. Máš svoji představu o Bohu, ne? Když řekneš „Bůh“, co si představíš?

*Stvořitele.*

To je zase jen slovo. Stvořitel!!!

Kde jsem to napsala, že je třeba sjednotit se s Bohem v našem nitru? – Myslím, že v *Bulletinu*. Nepamatuješ si to?

V každém případě jsem určitě často zmiňovala, že projevený svět se vždy vyvíjel a vždy se bude vyvíjet. To, co se projevilo v jistém čase, je jen počátkem něčeho rozsáhlejšího, co se projeví později. Takže když někdo vystoupí na vrchol stvořeného světa, nutně narazí na něco, co se ještě neprojevalo, ale co se jednoho dne určitě projeví, neboť do světa neustále vstupují nové prvky. Přesně to jsem řekla. Když člověk vystoupí na vrchol vědomí a vykročí ven ze světa forem, narazí na novou sílu, novou energii, která do tohoto světa ještě nevstoupila, ale připravuje se na to. Vrchol vědomí se neustále mění: čeho jsme dosáhli včera a co se tehdy zdálo být nejvyšším stavem, to se dnes jeví jen jako první krok k něčemu vyššímu, k něčemu, co zatím není připraveno vstoupit do světa forem, co do něj ale jednou vstoupí – možná zítra, možná za měsíc, za rok nebo v nadcházející éře.

*Jak je možné překonat depresi?*

Ach! Na to existuje velmi jednoduchý lék. Deprese většinou zaplavují vitalitu, jsme jim tedy vystaveni jen tehdy, když je naše vědomí fixované na vitální úrovni. Stačí se z vitality přesunout na hlubší nebo vyšší úroveň. Už vyšší mysl, osvícená vyšší mysl a její nejušlechtlejší myšlenky

dokážou rozeznat depresi. Stačí se povznést na vyšší úroveň mysli a deprese zmizí. Můžeme se uchýlit i do psychiky – tam nemá deprese žádnou šanci.

Deprese má dvě možné příčiny: nedostatek vitálního uspokojení nebo velké fyzické a nervové vyčerpání. Deprese z vyčerpání se léčí jednoduše: stačí si dobře odpočinout. Člověk si lehne a spí, dokud se zase necítí dobře. Může ležet, odpočívat, snít... Nespokojenost vitality vzniká také poměrně snadno a musíme jí čelit s rozumem a rozvahou. Musíme vypátrat, co dalo vitalitě záminku k nespokojenosti, postavit se k problému čelem a položit si otázku, zda to nějak souvisí s naším celkovým životním směřováním, anebo zda jde jen o chvilkový vitální rozmar. Obvykle zjistíme, že to s naším životním směřováním nemá nic společného, snadno se deprese zbavíme, a obnovíme tak svoji duševní rovnováhu. Pokud to nestačí, musíme se ponořit hlouběji do svého nitra, dokud nenarazíme na psychickou realitu. Jakmile se deprese dostane do kontaktu s pravou psychikou, okamžitě se rozplyne.

V zásadě můžeme s depresí bojovat i přímo na vitální úrovni – někteří lidé jsou v tom dobří a rádi takto bojují, jiní zase ne. Ale mám-li být upřímná, tento způsob je mnohem těžší.

*Jakmile jednou psychika vystoupí na povrch, může se znovu stáhnout zpět?*

Ano. Obvykle člověk prožije sérii zkušeností, zpočátku velice intenzivních, které však postupně slábnou, až se jednoho dne úplně ztratí. Nenechte se tím vyvést z rovnováhy, je to běžný jev. Podruhé už kontakt navážete snáze. A potom přijde doba, ne příliš vzdálená, kdy vám postačí chvíle koncentrace a kontakt obnovíte. Nemusí se vám dařit udržovat ho nepřetržitě, dokážete ho však obnovit vůlí. Od té doby pro vás bude všechno snadné. Když budete mít problém, budete chtít přemoci depresi, slabost nebo jen znovu prožívat radost z identifikace (tato zkušenost je zdrojem velmi konkrétní a intenzivní radosti, ve chvíli splnutí prožívá člověk obrovskou radost); na chvíli se uvolníte, ponoříte se do koncentrace a vnitřním úsilím obnovíte kontakt se svojí psychickou bytostí. Všechny problémy, které vás tížily, budou vyřešeny. Stačí se chvíli soustředit a vaše snaha obnoví kontakt téměř okamžitě.

Jak už jsem zmiňovala, nakonec se můžete dopracovat až k tomu, že kontakt přestanete ztrácet. Bude neustále přítomný v hloubi vašeho vědomí jako opora ve všem, co děláte. Mnoho věcí potom úplně zmizí. Jednou z nich je deprese, ale zmizí i nespokojenost, odpor, vyčerpanost a všechny podobné problémy. Jestliže si vypěstujete návyk stahovat se

hlouběji do svého vědomí, jak tomu říkáme, a všechny vjemy, poznatky, myšlenky a události sledovat jakoby na obrazovce svého psychického vědomí, potom budete neustále vnímat i je a budete v něm mít neomylného vůdce ve všech situacích. Samozřejmě, že dospět až sem vyžaduje dlouhý čas.

*Když chce člověk uniknout ze světa a splynout s Neprojeveným, musí se nejprve zbavit nejen sobectví, ale i svého ega?*

Samozřejmě.

*Není ale samotný postoj – chtít splynout s Neprojeveným a ponechat svět jeho trápení – sobectví?*

Ano, je. A proto vždycky dochází k zajímavé situaci: všichni, kteří to udělali, dostali v poslední chvíli něco jako pokyn, aby se vrátili zpět a pokračovali v práci. Jako by stáli před bránou, kterou stačí otevřít, a najednou se ozvalo: „Ne, ne, ještě ne – vrať se zpátky a pracuj. Až bude svět připravený, potom můžeš vstoupit.“

Tento postoj – snaha uniknout před těžkostmi a problémy – je skutečně nejvyšším sobectvím. Lidé, kteří ho zastávají, často říkají: „Udělej to tak, a až k tomu dospějí i všichni ostatní, bude svět zase v pořádku.“ Mezi lidmi je však jen nepatrná hrstka schopných jedinců, kteří jsou připraveni něco takového udělat. Navíc jde přesně o ty, kteří by mohli být pro svět nejužitečnější, protože vědí víc než ostatní a museli překonat mnoho překážek. Mohli by ostatním pomoci právě tam, kde to jiní nedokážou. Ale ostatní, celá obrovská masa lidí... Neboť když někteří uspěli – a bylo jich třeba i několik stovek –, máme sklon považovat je za „lidstvo“, ale ve skutečnosti je to jen úzká elita, výběr. Zbývající masa lidí na celé Zemi – vezměte si jen Indii s jejím obrovským množstvím obyvatel – lidé na venkově, v malých vesnicích: vůbec nepřipadá v úvahu, že by ti všichni vyvíjeli úsilí osvobodit se od světa, zanechali nynějšího života a věnovali se jen duchovnu. Vždyť ani nemají čas se nad sebou zamyslet! Existují, krácejí brázdou, kterou jim určil osud, připoutáni k práci jako kůň k pluhu, a až na vzácné výjimky se z ní nedokážou vymanit. Marně jim budete opakovat: „Dělejte to, co já, a všechno bude v pořádku.“ Neboť „Dělejte to, co já.“ pro ně neznamená vůbec nic. Možná najdete pár stovek lidí, kteří to dokážou, ale ne víc!

*Proč je někdy tělo tak unavené: máme v podstatě pravidelný denní režim, ale i tak jsme jeden den plní energie, a druhý den úplně vyčerpaní.*

Na vině je vnitřní nerovnováha. Existuje mnoho možných vnitřních příčin, ale důsledek je stejný: ztráta vnitřní harmonie mezi různými částmi bytosti. Mohlo se také stát, že v den, kdy jsi měl dostatek energie, jsi jí vydal příliš mnoho. To však neplatí pro děti: ty svoji energii spotřebovávají do poslední kapky. Dítě jde naplno až do konce, a potom najednou usne. Ještě před chvilkou tu běhalo, skákalo, dovádělo, a najednou lup! – je konec, spí. A přesto roste, rozvíjí se a sílí. Z toho vyplývá, že vydávání energie samo o sobě neškodí. Odpočinkem se energie doplní a všechno je zase v pořádku. Co však škodí, je vnitřní nerovnováha: narušená harmonie mezi různými částmi bytosti.

Lidé si myslí, že musí navždy dělat to, co dělali dříve, nebo že musí přinejmenším stále zůstávat na stejné úrovni vědomí, den po dni prostě dělat svoji práci a že pak všechno půjde hladce. Ale tak to není. Některá část jejich bytosti – ať už je to vitalita, mysl nebo city – může najednou z nějakého důvodu dosáhnout pokroku, objevit něco nového nebo přijmout vyšší světlo. Tato část udělá vývojový skok, zatímco zbývající části zaostávají. Tím vznikne vnitřní nerovnováha, což stačí k tomu, abychom se cítili nesmírně unavení. Nejde ale o únavu, je to něco, co nás nutí na chvíli si v klidu sednout, pohroužit se do svého nitra a znovu sladit jednotlivé části bytosti do nové harmonie. V danou chvíli tento oddech nutně potřebujeme, protože asimilujeme to nové, co jsme se naučili, a zprostředkováváme to ostatním složkám naší bytosti.

Jak víte, pokud jde o fyzickou schránku, žijí lidé v hrozné nevědomosti. Neumějí ani přesně říci... Například dokázali byste před jídlem říci, kolik toho vaše tělo potřebuje? Nic víc, jenom tohle: kolik je nutné toho sníst a kdy... Máte o tom jen mlhavou představu, nejistý odhad, dedukci... – všechno možné, jen ne poznání. Myslím přesné poznání: „Potřebuji sníst toto a přesně takové a takové množství.“ – a to je vše: „Tolik toho moje tělo potřebovalo.“ Dá se to celkem dobře naučit. Vyžaduje to ale léta práce téměř bez rozumové kontroly, práce s tak jemným a vnímavým vědomím, že dokáže navázat spojení s prvky transformace a pokroku. Je také nutné umět určit pro každé tělo přesné množství fyzické zátěže, aktivity, vhodnou dobu k vynakládání energie a k odpočinku, poměr mezi příjmem a výdejem energie, naučit se využívat energii k obnově narušeného stavu rovnováhy, vytvořit podmínky k tomu, aby buňky zaostávající ve vývoji měly možnost většího pokroku a tak dále... Je to obrovská práce, je ale nezbytná, jestliže někdy chceme dosáhnout tělesné transformace. Nejprve je třeba uvést tělo do úplné harmonie s naším vnitřním vědomím, přičemž musíme pracovat takřkajíc

s každou buňkou, s každou její aktivitou, s každým pohybem tělesných orgánů. Už jen tímto bychom se mohli zabývat dnem i nocí a nezbyval by nám čas na nic jiného... Člověk ale nedokáže udržet intenzitu svého úsilí a především koncentraci na tuto věc ani její vnitřní vizi.

Položila jsem vám úplně povrchní otázku – zdá se vám neuvěřitelné, že by člověk mohl přesně vědět, kdy má kolik čeho sníst a kdy je čas na další jídlo! A to je jenom ta nejpovrchnější stránka problému. Kdybyste ale dokázali proniknout do buněčných kombinací a vnitřní organizace buněk, aby i ony začaly reagovat na sestupující duchovní sílu... Uvědomujete si jednotlivé buňky svého těla, jejich odlišnosti, aktivitu, které jsou v dobrém stavu, a které ne? Jste-li unaveni, dokážete s jistotou říci, proč? Když se něco naruší, dokážete najít příčinu?... Proč se lidé tak hrnou k lékařům? Protože žijí v iluzi, že lékař může lépe než oni vidět do jejich nitra a zjistit, co se uvnitř děje. Není to sice rozumné očekávání, ale takový je zvyk! Ale co pro sebe děláte vy sami? Kdo z vás umí nazírat do svého nitra a přesně zjistit, co kde není v pořádku a jak k tomu došlo? A to je pouze pozorování, dále je také nutné obnovit ztracenou rovnováhu a to je ještě těžší.

Tak. Tolik tedy k transformaci těla.

24. 2. 1954

---

Českou verzi rozhovorů uveřejňujeme se svolením správní rady  
[Šrí Aurobindova úšramu \(Sri Aurobindo Ashram Trust\)](#).

Vznikla překladem ze slovenštiny (podle [aurobindo.sk](#)) s přihlédnutím k anglické verzi, která se nachází ve 4., 5. a 6. svazku *Collected Works of the Mother* (Vols. 4, 5, 6: *Questions and Answers 1950–1951, 1953, 1954*) na stránce <http://library.sriurobindoashram.org/>. Jednotlivé rozhovory lze vyhledat podle data uvedeného na konci každého z nich.