

O výchově I – eseje

Matka

Zdroj: aurobindo.cz

Obsah

Poznámka k českému vydání	1
Předmluva autorky	2
I. Umění žít (<i>Poznat a ovládat sám sebe</i>)	3
II. Výchova	7
III. Výchova těla	9
IV. Výchova vitality	13
V. Rozumová výchova	17
VI. Psychická výchova a duchovní výchova	22

Poznámka k českému vydání

První díl publikace **O výchově** přináší eseje věnované základním složkám integrální výchovy, která rozvíjí všechny stránky lidské přirozenosti: tělesnou, vitální, mentální, psychickou i duchovní.

Její autorka, vlastním jménem Mirra Alfassa (1878–1973), byla duchovní spolupracovnicí indického filosofa a mystika Šrí Aurobinda Ghóše (1872–1950) a hlavou jeho ášramu v indické přístavní enklávě Puduččeri. Narodila se v Paříži, studovala umění na známé *Académie Julian* a byla talentovanou malířkou, klavíristkou a spisovatelkou. V roce 1914 navštívila Puduččeri, aby se setkala se Šrí Aurobindem, a v roce 1920 se zde natrvalo usadila. Od Šrí Aurobinda dostala jméno Matka. Po jejím příchodu začal počet adeptů růst a v roce 1926 se toto neformální společenství proměnilo na ášram. Od samého počátku nesla Matka zodpovědnost za jeho materiální a duchovní rozvoj a pod jejím vedením, které trvalo téměř půl století, se ášram rozrostl na početnou a mnohotvárnou komunitu.

Její vzdělávací aktivity začaly hodinami francouzštiny pro menší skupinu členů ášramu. Začátkem třicátých let minulého století žilo v ášramu také několik dětí a Matka dohlížela na jejich výchovu, ta však ještě neměla formu pravidelné výuky. Až když během druhé světové války ášram přijal rodiny adeptů z oblasti ohrožených japonským vpádem včetně dětí, otevřela pro ně Matka v prosinci 1943 malou školu. Nejstarší žáky sama učila francouzsky. Počet studentů stále rostl, a tak mohla 6. ledna 1952 otevřít rozsáhlejší projekt – Mezinárodní univerzitní centrum, později přejmenované na [Mezinárodní centrum výchovy](#).

V současnosti má centrum okolo 400 žáků a poskytuje péči od mateřské školy až po univerzitu. Kromě tradičních metod využívá i tzv. *system svobodného rozvoje* (angl. *free progress system*), který žáky podněcuje k tomu, aby převzali zodpovědnost za svůj další růst, sami si volili studijní předměty a z větší části je i samostatně absolvovali. Učitel je spíše rádcem a pomocníkem než organizátorem nebo instruktorem. Cenné postřehy a zkušenosti s uplatňováním těchto principů obsahuje druhá část série, která vznikla během osobních setkání Matky se studenty a učiteli centra: [O výchově II – Rozhovory a komentáře](#).

Předmluva autorky

V těchto esejích jsem se snažila převést terminologii jógy do běžného jazyka, protože Bulletin, pro něž jsou určeny, není zaměřený ani tak na adepty jógy jako spíše na lidi, kteří žijí běžným životem, ale chtějí dosáhnout vyšší úrovně dokonalosti, než je obvyklé. Jejich úsilí není snadné a lze je považovat za určitý druh jógy. Oni sami se často označují jako „materialisté“. Terminologie jógy by je mohla dráždit nebo znervózňovat, proto jsem se jí radši vyhýbala. Zнала jsem takové lidi – třebaže se hlásili k materialismu, v osobním životě se podrobovali mnohem přísnější disciplíně než mnozí adeпти jógy.

Chceme, aby lidstvo postoupilo vpřed; zda se vydá cestou jógy nebo nějakou jinou, není tak důležité jako to, zda bude o svůj pokrok dostatečně usilovat.

Matka

I. Umění žít

(Poznat a ovládat sám sebe)

Bezcílný život je vždy nešťastný.

Každý člověk by měl mít nějaký cíl. Na jeho kvalitě závisí hodnota celého života.

Cíl, který si zvolíte, by měl být vysoký, rozsáhlý, ušlechtilý a nezištný. Váš život se tak stane vzácným pro vás i pro jiné.

Ať už je váš cíl jakýkoli, nelze jej dokonale uskutečnit, pokud jste dokonalosti nedosáhli sami v sobě.

Prvním krokem na cestě k dokonalosti je uvědomit si sám sebe, různé části své bytosti a jejich typické aktivity. Naučte se rozlišovat jednu od druhé, abyste dokázali určit původ myšlenek, pohnutek, impulsů a reakcí, které se ve vás objevují a pobízejí vás k činnosti. Je to náročné sebestudium, které si žádá mnoho upřímnosti a vytrvalosti. Lidská povaha, zvláště ta rozumová, má totiž přirozený sklon obhajovat a ospravedlňovat vše, co cítí, myslí, mluví a koná. 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. Jestliže skutečně chceme dosáhnout dokonalosti a odhalit nejhlubší pravdu našeho bytí – a právě to je naše mise na zemi – musíme ze sebe systematicky odstranit vše, co je s touto pravdou v rozporu. Tak se jednotlivé prvky naší bytosti pomalu seskupí do homogenního celku kolem našeho psychického jádra. K viditelnému pokroku dospějeme až po dlouhém čase, a chceme-li ho úspěšně završit, musíme se vyzbrojit vytrvalostí, trpělivostí a odhodláním udělat vše pro to, aby náš život neskončil předčasně – před dosažením cíle.

Současně se sjednocováním a očišťováním naší bytosti je třeba zdokonalovat i její vnější, instrumentální stránky. Má-li se skrze nás projevit vyšší pravda, musí být naše mysl dostatečně pružná a bohatá, aby dokázala sestupující ideu, jež hledá sebevyjádření, vlít do myšlenkové formy, která uchová její sílu a jas. A naše vyjadřovací schopnosti musí být zase natolik vyspělé, aby výslednou myšlenku oděly do slov, jež ji budou odhalovat, nikoliv zahalovat nebo deformovat. Formulace, kterou vyjádříme vyšší pravdu, by se potom měla odrážet i v našem citění a jednání, ve všech aktivitách naší bytosti. Vytrvalým úsilím by nakonec i tyto aktivity samy měly dosáhnout maximální možné dokonalosti.

Toho všeho je možné dosáhnout čtverou disciplínou, jejíž stručný náčrt zde předkládáme. Její jednotlivé prvky se navzájem nevyklučují,

dokonce je lepší věnovat se jim současně. Začátek bychom mohli nazvat psychickou disciplínou – označení „psychika“, „psychický“ dávám psychologickému jádru naší bytosti, sídlu nejvyšší pravdy naší existence, které je schopné tuto pravdu zachytit a projevit. Proto je nesmírně důležité uvědomit si přítomnost tohoto „psychického jádra“ v nás, zaměřit se na ně, vybudovat si s ním přímý kontakt a nakonec se s ním sjednotit.

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. Zvolte si takovou metodu, která vám nejvíce vyhovuje. Pokud vytrváte v upřímném a odhodlaném snažení, určitě se vám dostane i potřebné pomoci – ať už zvenčí v podobě studia a poučení nebo zevnitř koncentrací, meditací, zjevením či duchovním prožitkem. Pouze jedna věc je naprosto nevyhnutelná: odhodlání dovést toto hledání až do úspěšného konce. Musí se stát vašim prvořadým cílem – drahocennou perlou, kterou je třeba získat za každou cenu. Ať už budete dělat cokoli, odhodlání najít pravdu vašeho bytí a splynout s ní musí být vždy živé, neustále přítomné ve všem, co děláte, cítíte nebo myslíte.

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. 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.

Existuje mnoho podobných cvičení a některá z nich blahodárně působí i na charakter: rozvíjejí mysl a zároveň pomáhají zvládat emoce. Například je velmi důležité zakázat mysl soudit lidi a okolní věci. Mysl totiž není nástrojem poznání – nedokáže je najít, právě naopak, poznání do ní musí vstoupit z jiné sféry a ovládnout ji. Svět poznání je mimo dosah lidské mysli; převyšuje i svět čistých idejí. Mysl je nutné upokojit a učinit ji vnímavou, aby dokázala poznání sestupující z vyšších sfér zachytit a projevit ho. Její úlohou je dát mu formu, strukturu a přeložit ho do činnosti. V těchto funkcích spočívá její pravá hodnota a užitek.

Když se tedy při práci nebo při rozhodování dostanete s někým do sporu, nadržte se křečovitě svého názoru. Pokuste se vžít do situace

druhého člověka, pochopit jeho stanovisko a místo hádky, nebo dokonce boje najít řešení, které v rozumné míře uspokojí obě strany. Je-li na obou stranách dobrá vůle, řešení vždy existuje.

Tím se dostáváme k rozvoji a zvládnutí vitality. Vitální bytost v nás je sídlem impulsů a tužeb, entuziasmu a prudkosti, dynamické energie, vášní, ale také deprese, odporu a zoufalství. Není nic, co by nedokázala rozhábat, 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. Když vitalita spolupracuje, žádný cíl není nedosažitelný, žádná přeměna neuskutečnitelná. Je však velmi těžké získat její trvalou spolupráci. Vitalita je usilovným pracovníkem, obvykle jí však jde jen o vlastní uspokojení. Pokud jí ho být jen částečně odepřeme, začne vzdorovat, stává se mrzutou, energie k činnosti mizí; zůstane jen znechucení z věcí a lidí, nespokojenost, deprese a pasivita, případně vzdor. V takových chvílích musíme zůstat klidní, pasivní a vyvarovat se jakéhokoliv činu, jinak snadno provedeme nějakou hloupost, a zničíme tak plody svého dlouhodobého úsilí. 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 trucujícím 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. Každou krizi tak dovedou přeměnit na další krok vpřed, na nový stupínek, přibližující je k cíli. Náš postup může být pomalý a pády časté, ale jestliže si uchováme nezlomnou vůli a odvahu, určitě se jednoho dne dočkáme triumfu, když se všechny naše obtíže a překážky rozplynou v zářivém vědomí vyšší pravdy.

A nakonec si musíme racionální a předvídací tělesnou výchovou vybudovat mocné a pružné tělo jako vhodný nástroj této pravdy v hmotném světě.

Tělo nemá vládnout, ale poslouchat. Svoji konstitucí je věrným a učenlivým sluhou. Naneštěstí ne vždy dokáže správně rozlišovat ve vztahu ke svým pánům – myslí a vitalitě. Mysl s jejími nepružnými dogmaty a svévolnými rozhodnutími a vitalita s jejími vášněmi, nestřídmostí a rozpustilostí rychle zničí přirozenou rovnováhu těla a navodí v něm stav trvalé únavy, vyčerpání a nemoci. Od této tyranie je třeba ho osvobodit tím, že si vybudujeme přímý a trvalý kontakt s psychickým jádrem bytosti.

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. 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. 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.

Na tomto stupni dokonalosti, který je naším konečným cílem, se nám hledaná Pravda odhalí ve čtyřech hlavních stránkách: v Lásce, Poznání, Síle a Kráse. Tyto čtyři aspekty 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 nevyčerpatelné energie a tělo výrazem dokonalé krásy a harmonie.

II. Výchova

Výchova lidské bytosti by měla začínat od narození a pokračovat po celý život.

Lze dokonce říci, že nejlepší výsledky přinese, když začne už před narozením: matka zdokonaluje sebe samu, a působí tak na dítě, které nosí v sobě. 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. Kolik námahy a zbytečných komplikací tím ušetří sobě i dítěti!

Všestranná výchova sestává z pěti základních složek, které odpovídají pěti základním aktivitám lidské bytosti: fyzické, vitální, mentální, psychické a duchovní. Ve vývoji jedince na sebe obvykle navazují v uvedeném pořadí. To neznamená, že by nová složka měla potlačit ty předchozí, ale že by se všechny měly vzájemně doplňovat až do konce života.

Jednotlivé složky a jejich vzájemné vztahy bude lepší rozebrat odděleně. Ještě předtím bych však chtěla dát rodičům jednu radu. Většina rodičů se z různých důvodů jen málo zamýšlí nad tím, v čem vlastně výchova dítěte spočívá. Mají pocit, že když dítě přivedli na svět, zajistili mu jídlo a další materiální potřeby nutné pro jeho zdraví, že svoji rodičovskou roli úspěšně zvládli. Když dítě povyroste, dají ho do školy a starost o jeho výchovu přenechají učitelům.

Jsou i rodiče, kteří si uvědomují, že by svoje děti měli vychovávat, a v rámci svých možností se o to i snaží. Ale i mezi těmi nejserióznějšími z nich si jen nepatrné procento uvědomuje, že pokud chtějí dobře vychovat své děti, musí nejprve vychovat sami sebe, neboť příklad rodičů je nejsilnější. Krásná slova a moudré rady mají na dítě minimální účinek, jestliže mu svým vlastním příkladem každý den jasně a názorně nedokážeme opravdovost toho, co hlásáme.

Upřímnost, čestnost a přímočarost, odvaha, nezaujatost a nezištnost, trpělivost, vytrvalost a houževnatost, duševní mír, vyrovnanost a sebeovládání – to vše naučíme druhé mnohem lépe příkladem než řečmi. Váš ideál, milí rodiče, musí být proto vysoký a vaše činy s ním musí být vždy v souladu. Uvidíte, že ho vaše dítě bude od vás postupně přebírat a

že v něm přirozeně vzklíčí vlastnosti, které mu chcete vštípit. Každé dítě hledí na své rodiče s přirozeným obdivem a respektem, a pokud nejsou úplně zavrženíhodní, vždy se mu jeví jako polobohové, které chce co nejvěrněji napodobovat.

Rodiče si až na zřídkavé výjimky neuvědomují, jak katastrofální vliv mají jejich chyby a nedostatky v sebeovládání na děti. Jestli chcete, aby si vás vaše děti vážily, važte si i vy sami sebe a buďte v každém okamžiku hodni jejich úcty. Vystříhejte se svévole, despotismu, podrážděnosti, netrpělivosti a špatné nálady. Jestliže vám dítě položí otázku, nedávejte mu hloupé nebo nesmyslné odpovědi pod záminkou, že by vás stejně nepochopilo. Když se vynasnažíte, určitě vám porozumí. Navzdory rozšířenému názoru, že ne vždy je vhodné říci pravdu, si dovolím tvrdit opak: říkat pravdu je vždycky to nejlepší řešení, umění však spočívá v tom, jak ji přiblížit rozumové úrovni posluchače. Zhruba do věku dvanácti až čtrnácti let dítě jen těžko chápe abstraktní pojmy a obecné ideje. Přesto ho na jejich chápání můžeme cílevědomě připravovat pomocí konkrétních obrazů, symbolů a podobností. Menším dětem a těm, kteří rozumově zůstanou navždy na úrovni dítěte, poví vhodně podaný příběh nebo pohádka mnohem více než hromada teoretických vysvětlení.

Další rozšířenou chybou je křičet na děti bez vážného důvodu nebo v situacích, které by se daly řešit jinak. Děti, které jsou často okřikovány, si na zvýšený hlas rychle zvyknou a potom nevěnují větší pozornost už ani ostrým slovům. A dávejte si pozor obzvláště na to, abyste dětem nevytýkali něco, čeho se dopouštíte i vy sami. Děti jsou mimořádně bystří a nadaní pozorovatelé a vaši slabost brzy bez milosti odhalí.

Všimněte si, že když dítě udělá nějakou chybu, spontánně a čestně se vám přizná. Tehdy mu s citem a pochopením ukažte, co bylo v jeho jednání nesprávné, a vysvětlíte mu, že by se to nemělo opakovat. V žádném případě ho nekárejte ani netrestejte, přiznanou chybu je třeba odpustit. Nedovolte, aby do vašeho vzájemného vztahu pronikl strach. Strach je ve výchově tím nejhorším prostředkem a nevyhnutelně vede k přetvářce a lži. Pouze cit schopný rozlišovat, pevný a přitom něžný, dokáže ve spojení s dostatečnými praktickými znalostmi vytvořit pouto důvěry, které je nutným předpokladem účinné výchovy. A nikdy nezapomínejte, že se musíte znovu a znovu překonávat, abyste se udrželi na výši svého poslání a splnili povinnost, kterou vůči svému dítěti máte už proto, že jste ho přivedli na svět.

III. Výchova těla

Ze všech úrovní bytí vyžaduje tělo metodu, řád, disciplínu a proceduru v největší míře. Nedostatek plastičnosti a vnímavosti ve hmotě je nutné nahradit precizní a všestrannou organizací detailů. Samozřejmě nesmíme zapomínat ani na to, že všechny úrovně bytí spolu souvisí a vzájemně se prolínají. Ale i přesto se každý mentální a vitální impuls musí podrobit přísné a přesné proceduře, chce-li se projevit na fyzické úrovni. Účinná výchova těla musí být proto důkladná a detailní, předvídatavá a metodická. Její vliv se přenáší do návyků: tělo je bytost návyků. Návyky je však třeba ovládat a držet pod kontrolou, aby neztratily pružnost a dokázaly se kontinuálně přizpůsobovat potřebám a podmínkám vývoje jedince.

Výchova těla může začít hned po narození a pokračovat po celý život: nikdy není příliš brzy ani příliš pozdě.

Tato výchova sestává ze tří hlavních složek: (1) z vědomého ovládnání funkcí tělesných orgánů, (2) z metodického, harmonického a komplexního rozvoje jednotlivých částí těla a jejich pohybu a (3) z nápravy existujících tělesných chyb a deformací.

Od prvních dní, téměř by se dalo říci, už v prvních hodinách života by pro dítě měla začít první etapa výchovného programu, zaměřená na jídlo, spánek, vyprazdňování apod. Pokud si dítě hned na počátku osvojí správné návyky, ušetří si později mnoho problémů. Podstatně jednodušší úlohu budou mít i ti, kdo se o ně budou v prvních letech života starat.

Má-li být tato výchova účinná a prospěšná, musí být pochopitelně postavena alespoň na minimálním poznání lidského těla, jeho struktury a funkcí. Pozorováním funkcí svých tělesných orgánů může dítě postupně ovládnout jejich činnost a dosáhnout toho, aby probíhala správně a harmonicky. Pokud jde o držení těla, tělesný postoj a pohyby, nesprávné návyky se formují velmi rychle a mohou mít katastrofální následky na celý život. Ti, kdo berou výchovu svých dětí vážně a chtějí jim zabezpečit normální, zdravý vývoj, se mohou s důvěrou opřít o rostoucí počet knih o tělesné výchově, které zpravidla obsahují vše potřebné.

Nemá smysl pouštět se zde do přílišných podrobností, protože každý problém je do jisté míry jedinečný a vyžaduje individuální přístup. Například otázka stravy byla už podrobně prozkoumána a jídelníček podporující zdravý vývoj dítěte je obecně známý. Na jednu důležitou věc bychom však přesto neměli zapomínat: dokud jsou instinkty těla neporušené, často bývají spolehlivější než jakákoli teorie. Jestliže si tedy přejete, aby se vaše děti vyvíjely zdravě a normálně, nenuťte je jíst jídla,

vůči nimž pociťují odpor. Pokud není dítě obzvláště rozmazlené a trucovité, jeho tělesné instinkty ho často správně varují před něčím, co by mu mohlo uškodit.

Tělo ve svém přirozeném stavu, tzn. bez rušivého vlivu rigidních mentálních pravidel a vitálních vrtochů, velmi dobře ví, co je pro něj užitečné a potřebné. Takového stavu můžeme dosáhnout i u dítěte, jestliže se mu budeme pečlivě věnovat a naučíme ho rozlišovat touhy od skutečných potřeb. Je nutné vést ho k tomu, aby upřednostňovalo jídla připravená bez zbytečných komplikací, jednoduchá a zdravá, chutná a výživná. Ze své stravy by mělo vyloučit všechna jídla, která nadýmají a jsou těžká. Nejdůležitější je, aby dítě jedlo přesně podle míry svého hladu – ani více, ani méně, a aby se pro ně jídlo nestalo prostředkem uspokojování nezdravého a nenasytného přejídání a žravosti. Člověk by měl už od malička vědět, že jíme proto, abychom tělu dodali zdraví a sílu, a ne proto, abychom se oddávali požitku z jídla. Strava má být v souladu s temperamentem dítěte, pečlivě, čistě a hygienicky připravená, chutná, a přesto velmi jednoduchá. Musí obsahovat všechny chemické a dynamické složky nutné pro jeho rovnoměrný a všestranný tělesný rozvoj. Stravu je třeba dávkovat podle věku dítěte a činností, kterým se pravidelně věnuje. Jídlo má sloužit jen k udržení zdraví a obnově energie, a proto nesmíme dítě prostřednictvím jídla trestat ani na něj tímto způsobem činit nátlak. Tresty typu: „Neposlouchal jsi, a proto nedostaneš moučník,“ jsou nesmírně škodlivé. V malém dětském vědomí totiž vyvolávají dojem, že jídlo slouží hlavně k vyvolání chuťového požitku nebo uspokojení nenasytné žravosti, a ne k udržování správných tělesných funkcí.

U dětí je nutné od malička rozvíjet také hygienické návyky. Kladný vztah k hygieně a čistotě v nich však vypěstujeme jen tehdy, když je současně nenakážeme strachem z nemocí. Strach je ve výchově tím nejhorším motivem a velmi účinně přitahuje to, čeho se bojíme. Nemocí se nesmíme bát, ale nesmí nás ani přitahovat. Mezi lidmi je stále rozšířena představa, že mimořádně inteligentní lidé bývají slabě fyzicky vyvinutí. Tento názor je nesprávný a nemá reálný základ. V jistém období možná převládá romantický a výstřední sklon k tělesné nerovnováze, ale to už našťestí patří minulosti. Silné, pevné a svalnaté tělo, dobře stavěné a dokonale vyvážené se dnes oprávněně cení podle své skutečné hodnoty. Děti by si v každém případě měly osvojit úctu ke zdraví a obdiv ke zdravému člověku, jehož tělo umí odolávat útokům nemocí. Často se stává, že dítě předstírá nemoc, aby se vyhnulo nepříjemné povinnosti, nudné práci nebo aby donutilo rodiče uspokojit nějaký svůj rozmar. Děti

je třeba co nejdříve naučit, že tato hra nemá smysl a že nemocí se nestanou zajímavějšími, spíše naopak. Slabí mají sklon věřit, že je slabost činí přitažlivými, a využívají ji k získání pozornosti a sympatií svého okolí. Tuto zhoubnou a nebezpečnou tendenci nesmíme v žádném případě podporovat. Děti se musí naučit, že nemoc je známkou neúspěchu a jisté méněcennosti, ne ctnosti nebo oběti.

Jakmile dítě dokáže vědomě používat svoje končetiny, měli bychom denně vyčlenit určitý čas na jeho metodický a harmonický tělesný rozvoj. Pro udržení správné činnosti a rovnoměrného růstu svalů stačí dvacet až třicet minut denně, podle možnosti po probuzení. Současně tak zabráníme tuhnutí kloubů a páteře, které se objevuje mnohem dříve, než se obecně předpokládá. Ve výchovném programu by měl mít velký prostor sport a dětské hry. Zaručí pevnější zdraví než všechny léky světa. Hodina pohybu na slunci působí proti slabosti a chudokrevnosti účinněji než celý arzenál léčivých nápojů a přípravků. Doporučuji neužívat léky, pokud to není naprosto nevyhnutelné, a toto „naprosto nevyhnutelné“ striktně dodržovat. Existuje více známých systémů, jak optimálně rozvíjet lidské tělo. Bez ohledu na to, který si zvolíme, nejvýraznějšího účinku dosáhneme vždy individuálním přístupem. Podle možnosti bychom se přitom měli opírat o rady odborníka nebo alespoň o knihy, které se danou problematikou zabírají.

Dítě musí mít v každém případě dostatek spánku bez ohledu na to, čím se během dne zabývalo. Kojenec by měl prospat více než polovinu dne. S věkem doba spánku klesá, až do dospělosti by to však nemělo být méně než osm hodin denně, a to v tiché a dobře větrané místnosti. Nervový systém si nejlépe odpočine během spánku v hodinách před půlnocí, dítě by proto nemělo být vzhůru zbytečně dlouho do noci. Odpočívat a relaxovat je třeba i během dne. Relaxaci potřebuje každý, kdo si chce uchovat pevný nervový systém. Děti by se měly už od malička učit uvolňovat si svaly a nervy. Přesto je mnoho rodičů, kteří své děti nutí do neustálé činnosti. Jen jsou děti chvíli tiše, a hned se o ně bojí, že jsou nemocné. Někteří si dokonce zvykli nutit děti do domácích prací na úkor doby, kterou potřebují k odpočinku a regeneraci. Pro rozvíjející se nervový systém nemůže být nic horšího než ustavičný stres a napětí z činností, které si nezvolil svobodně. Navzdory všem hluboce zakotveným představám a předsudkům si dovolím tvrdit, že rodiče nemají právo vyžadovat od svých dětí práci, jako by jejich povinností bylo jim sloužit. Spíše opak je pravdou – rodiče by měli svým dětem, když už ne sloužit, tak se o ně alespoň řádně starat. Jen když se tak dítě svobodně

rozhodne a bere to jako hru, lze s tím souhlasit, ale ani tehdy to nesmí být na úkor odpočinku, který jeho tělo nutně potřebuje k obnově správné činnosti.

Vedle tělesného zdraví, síly a vyrovnanosti je třeba klást důraz také na krásu. Dítě by mělo o krásu usilovat ne proto, aby uspokojilo jiné nebo aby získalo jejich obdiv, ale pro lásku ke krásě samé, neboť krása je ideálem a cílem tělesného života. Každý člověk může harmonizovat jednotlivé části a pohyby svého těla. Lidské tělo, které se od počátku své existence podrobovalo racionální tělesné výchově, si vytvoří svoji vlastní harmonii, a připraví se tak na projevení krásy. Až budeme mluvit o dalších stránkách integrální výchovy, zmíníme se také o podmínkách, které je třeba splnit, aby se tato krása mohla jednoho dne viditelně projevit.

Dosud jsem mluvila pouze o výchově dětí, neboť mnohým tělesným nedostatkům a deformacím lze předejít vhodnou a včasnou tělesnou výchovou. Pokud se tak z nejrůznějších důvodů nestalo v dětství ani v mládí, můžeme začít i později a cvičit prakticky po celý život. Čím později ale začneme, tím více se musíme připravit na problémy spojené s odvykáním si od hluboce zakořeněných zlovyků, s odstraňováním nahromaděných tělesných deformací a vracením ztracené pružnosti ztuhlým svalům a kloubům. Tato přípravná etapa nás bude stát mnoho času a sil, než budeme moci přikročit ke konstruktivní harmonizaci těla a jeho pohybu. Jestliže si však v sobě udržíme živý ideál krásy a vytrváme ve snaze ho uskutečnit, dříve nebo později svého cíle určitě dosáhneme.

IV. Výchova vitality

Výchova vitality je zřejmě nejdůležitější a nejpotřebnější součástí výchovy, jen zřídka se však při jejím pěstování používají správné metody a vhodný přístup. Příčin je několik. První z nich je zmatek v mysli většiny lidí ohledně její náplně a druhou její nesmírná náročnost. Kdo chce zvládnout svoji vitalitu, musí disponovat železnou vůlí, neochvějnou vytrvalostí a nekonečnou trpělivostí.

Lidská vitalita je totiž skutečným despotou a nemilosrdným tyranem. Je zdrojem naší síly, energie, entuziasmu a dynamiky, a proto k ní mnozí přistupují s bázní a vždy se jí snaží vyhovět. Avšak vitalita je pánem, kterého nic neuspokojí, a její žádosti neznají hranic. Dvě ideje, rozšířené a přijímané především na Západě, její nadvládu ještě umocňují. První je představa, že cílem života je být šťastný, a druhou názor, že člověk se rodí s určitým charakterem, který nelze změnit.

První představa je dětinskou deformací hluboké pravdy, že celá existence stojí na radosti z bytí, bez níž by život nemohl existovat. Ale tato radost z bytí patří mezi ničím nepodmíněné kvality Boha, a proto není možné ji zaměňovat za vyhledávání světských požitků, které do velké míry závisí na vnějších okolnostech. Přesvědčení, že člověk má právo být šťastný, vede ve svých důsledcích ke snaze žít svůj život za každou cenu. Temný a agresivní egoismus tohoto postoje je příčinou nesčetných konfliktů, lží, utrpení a zoufalství, končících často katastrofou.

Dokud je svět takový, jaký je, nemůže být smyslem života osobní štěstí, ale postupné probouzení se do vyššího vědomí – vědomí Pravdy.

Druhá představa vychází ze skutečnosti, že zásadní přeměna lidského charakteru vyžaduje téměř dokonalé ovládnutí podvědomí a přísnou kontrolu všech obsahů vystupujících z nevědomí, které jsou u běžného člověka výrazem atavistických tendencí a vlivů okolí. Úspěšné zvládnutí tohoto herkulovského úkolu vyžaduje téměř abnormální rozvoj vědomí a neustálou pomoc vyšší Milosti. Mimořádně, málokdo se o jeho zvládnutí vůbec pokusil a mnozí známí učitelé jej označili za neuskutečnitelnou chiméru. A přece je uskutečnitelná. Některým lidem se to už podařilo spojením promyšlené disciplíny s neústupnou vytrvalostí, již neodradily ani ty nejtěžší opakované neúspěchy.

Než se však o změnu svého charakteru pokusíme, musíme ho pozorně a podrobně prozkoumat. Už to samo o sobě je ve většině případů těžkým a zrádným úkolem. Ve starých tradicích však bylo známo něco, co nám může posloužit jako vodítko v labyrintu vnitřního sebeobjevování: 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 obdaril 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. Někdy vede 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.

Proto je velmi důležité, aby výchova dětské vitality začala co nejdříve – jakmile dítě dokáže používat své smysly. Lze tak předejít mnohým zlozvukům a vyloučit mnoho škodlivých vlivů.

Výchova vitality má dvě základní složky, jež se liší svými cíli i postupy, ale jsou stejně důležité. První je rozvoj a správné používání smyslových orgánů, druhou tvoří úsilí o poznání vlastního charakteru a snaha postupně ho ovládnout a přeměnit.

Výchova smyslů se opět skládá z několika složek, které se postupně s tím, jak jedinec roste, vzájemně doplňují, a vlastně by nikdy neměla přestat. Smyslové orgány lze pomocí správné výchovy dovést k citlivosti, přesnosti a výkonnosti, daleko převyšující naše běžné očekávání.

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.

K tomuto obecnému rozvoji smyslů je třeba co nejdříve přidat kultivaci estetického vnímání a citění, schopnost zvolit si a následovat to, co je krásné a harmonické, jednoduché, zdravé a čisté. Neboť tak jako existuje tělesné zdraví, existuje i zdraví duševní a vedle krásy těla a jeho pohybů existuje i krása a harmonie smyslového vnímání. S rostoucí schopností proniknout do podstaty věcí by dítě mělo k síle a přesnosti přidat i umělecké vnímání a kultivovanost. Je nutné vést ho k tomu, aby oceňovalo vše, co je zdravé, krásné, vznešené a ušlechtilé v přírodě i mezi výtvary lidské ruky, a nacházelo v tom zálibu. Pouze opravdová estetická kultura uchrání dítě před degradujícími vlivy. Ve stopách posledních válek a jejich hrozného nervového vypětí – možná jako znak všeobecného úpadku civilizace a rozkladu společnosti – kráčí vzmáhající se vulgárnost, která jako by zachvátila lidský život na individuální i kolektivní úrovni a zvláště jeho smyslovou a estetickou stránku. Promyšlená a metodická kultivace smyslů může z dítěte postupně odstranit vše nízké, hrubé a vulgární, co do něj proniklo z okolí. Bude mít blahodárný vliv také na jeho charakter, protože tomu, kdo je esteticky skutečně na výši, jeho smysl pro krásu nedovolí chovat se hrubě, vulgárně nebo brutálně. Estetická úroveň, je-li opravdová a nefalšovaná, s sebou nese i šlechetnost a štedrost, která dítěti umožní udržovat si odstup od mnohých nízkých a zvrácených pohnutek.

A tím se dostáváme k druhé složce vitální výchovy, zaměřené na charakter a jeho přeměnu.

Metody, které mají vitalitu očistit a podrobit disciplíně, se často uchylují k násilnému potlačování její činnosti a k asketismu. Je to nepochybně snazší a rychlejší cesta než důsledná a náročná výchova, ale její účinky nejsou tak hluboké ani trvalé. Kromě jiného se od počátku vylučuje možnost spolupráce a pomoci ze strany vitality samotné, která je mimořádně důležitá, jestliže nám jde o všestranný rozvoj jedince a jeho aktivit.

Během přípravné etapy, kterou nemůžeme obejít, se musíme naučit vnímat nejrůznější hnutí, jež lomcují naším nitrem, a neustále si uvědomovat, co děláme a proč to děláme. Dítě je taktéž třeba vést k tomu, aby si všímalo svých spontánních vnitřních reakcí, impulsů a jejich příčin a naučilo se nezaujatě pozorovat své touhy, sklony k násilí a také instinktivní tendence podrobovat si, ovládat a vlastnit. Za všemi těmito hnutími se skrývá marnivost a pýcha, která je přítomna i v pozadí jejich protipólů – slabosti, znechucení, deprese a zoufalství.

Sebepozorování má však smysl pouze tehdy, když v nás spolu se schopností vnitřního rozlišování roste také odhodlání překonat sebe sama a vydat se na cestu k dokonalosti. Toto odhodlání je třeba dětem vštěpovat už v útlém věku, mnohem dříve, než na to většina lidí pomyslí.

Vůli překonávat překážky a vítězit je v člověku možné probudit různými způsoby: na někoho zaberou rozumové argumenty, na jiného spíše city a dobrá vůle, dalšího k tomu může přimět jeho smysl pro sebeúctu a skutečné lidské hodnoty. V každém případě je ale nejpůsobivější neustálý a opravdový osobní příklad.

Když už se člověk jednou pevně rozhodne, nezbyvá mu nic jiného než důsledně a vytrvale postupovat vpřed a žádnou porážku nebrat jako definitivní. Nechcete-li, aby vaše úsilí časem ochablo, mějte vždy na paměti, že i vůle je možné metodicky pěstovat a rozvíjet odstupňovaným cvičením podobně jako svaly. Proto od ní neváhejte vyžadovat maximum i ve věcech, které se vám nezdají zase tak důležité. Její pevnost tím poroste, až se nakonec budete moci pustit i do těch nejtěžších úkolů. Když už se jednou rozhodnete něco udělat, dotáhněte to dokonce, i kdybyste museli neustále začínat znovu. Vaše vůle se tak zocelí a nakonec vám pro úspěch postačí, když ji zaměříte na jasně formulovaný cíl.

Stručně řečeno: člověk musí dokonale poznat a ovládnout svůj charakter, aby mohl změnit ty rysy své povahy, které změnu vyžadují.

Vše přitom závisí na ideálu, který člověk sleduje: hodnota úsilí i jeho výsledky budou přímo úměrné hodnotě tohoto ideálu. K tomuto tématu se podrobněji vrátíme v následující kapitole o rozumové výchově.

V. Rozumová výchova

Rozvoj mysli a intelektu je nejznámější a nejvíce praktikovanou složkou výchovy. Přesto v ní bývají takové mezery, že je až na několik vzácných výjimek velmi neúplná a v konečném důsledku nedostatečná.

Pod výchovou mysli se obvykle rozumí právě mentální vzdělávání. Dítě se se zdráháním a víceméně z donucení podrobuje několikaletému tvrdému tréninku, který spíše než vzdělávání připomíná ucpávání mozku balastem, a otázka jeho výchovy bývá uzavřena konstatováním, že pro jeho další rozumový vývoj bylo uděláno vše potřebné. Ve skutečnosti se samozřejmě nic takového neudělalo, a to ani v příznivém případě, kdy nebyla překročena únosná míra a mozek dítěte se neustálým přetěžováním nepoškodil. Takový výcvik téměř úplně opomíjí rozvoj těch schopností, díky nimž je pro nás mysl tak užitečným a potřebným nástrojem. Vzdělávání v podobě, v jaké ho známe, může sloužit přinejlepším jako gymnastické cvičení pro zvýšení pružnosti mozku. Každá oblast lidského poznání je z tohoto hlediska zvláštním druhem mentální gymnastiky s příslušnými pojmy a přesně definovaným jazykem.

Skutečnou výchovu mysli, která člověka připraví na vyšší život, tvoří pět základních etap. Obvykle následuje jedna za druhou v uvedeném pořadí, ale u výjimečných jedinců může být jejich pořadí jiné, případně se mohou překrývat. Ve stručnosti je můžeme charakterizovat následujícím způsobem:

1. Rozvoj koncentrace a schopnosti soustředit pozornost.
2. Rozvoj schopností, nutných pro mentální expanzi a duševní rozhled a pro vnímání hloubky, šířky a složitosti vzájemných souvislostí.
3. Seskupení myšlenek kolem ústřední idey, nejvyššího ideálu nebo nejzářivější myšlenky, která bude sloužit jako průvodce životem.
4. Ovládnutí myšlenek a umění odmítnout nežádoucí myšlenky tak, aby člověk mohl myslet jen na to, na co myslet chce, a jen tehdy, kdy to chce.
5. Rozvíjení vnitřního míru, dokonalého klidu a ticha a stále větší a úplnější vnímavosti k inspiracím sestupujícím z vyšších úrovní bytí.

Nemůžeme se na tomto místě pouštět do podrobného rozboru metod, které jsou vhodné pro různé povahy v příslušných fázích vývoje, pokusíme se jen naznačit alespoň některé základní principy.

Je zřejmé, že největší překážkou rozumového vývoje dítěte je nestálost jeho myšlenek. Poletují sem a tam jako motýl a dítě musí vyvinout značné úsilí, aby je udrželo u jedné věci. Avšak schopnost soustředění je v něm latentně přítomna. Dokazuje to skutečnost, že když ho něco zaujme, umí být velmi pozorné. Záleží proto na vychovateli, zda najde způsob, jak v dítěti vypěstovat schopnost soustředit pozornost na to, co právě dělá, a hluboce se pohroužit do činnosti. K tomu lze využít všech dostupných prostředků, od her až po odměny. Nejdůležitější je přitom psychologické hledisko. Nejhodnotnějším způsobem je probudit v dítěti zájem o to, co je chceme naučit, a vzbudit v něm chuť do práce a odhodlání neustále se zdokonalovat. Láska k poznávání, touha učit se vždy a všude, je ten nejcennější dar, jaký můžeme dítěti dát. Všechny události a okolnosti jeho života se pak stanou nevyčerpatelným zdrojem příležitostí učit se stále více a více.

K tomu však bude dítě kromě pozornosti a koncentrace potřebovat i dobré pozorovací schopnosti a také přesnou a spolehlivou paměť. Existuje mnoho přirozených a nenásilných způsobů, jak rozvíjet pozorovací schopnosti, a téměř každou situaci je možné využít ke zvýšení jeho bdělosti, bystrosti a pohotovosti. Rozvoj chápání má přitom přednost před zdokonalováním paměti. Člověk ví pouze to, čemu skutečně porozuměl. Věci naučené mechanicky a nazpaměť časem blednou, ztrácejí kontury a mizí, ale to, čemu jsme porozuměli, nikdy nezapomeneme. Proto nikdy neodmítněte dětem vysvětlit, proč a jak se věci dějí. A když to nedokážete vy sami, nasměřujte je k odborníkům nebo jim alespoň doporučte knihy, které se danou otázkou zabývají. Tak v dětech postupně probudíte chuť ke skutečnému studiu a schopnost vytrvale směřovat za poznáním.

A zde se dostáváme ke druhé etapě rozumového vývoje, kdy je nutné mysl obohatit a rozšířit.

V příhodný čas dětem ukažte, že zajímavým objektem ke studiu může být úplně vše, jestliže k tomu správným způsobem přistoupíme. Život sám je tou nejlepší školou, rozmanitou a komplexní. Každý den, každý okamžik je plný nepředvídaných situací a jasných, do očí bijících příkladů příčin a jejich následků. Je tak lehké podnítit zdravou dětskou zvědavost, když jim budeme inteligentně a srozumitelně odpovídat na jejich nesčetné otázky. Zajímavá odpověď děti upoutá, přivolá další

otázky, a tak se bez námahy naučí mnohem víc než ve školní lavici. Vhodným výběrem knih v nich můžeme probouzet i zdravou chuť ke čtení, které je přitažlivé a zároveň poučné. Nebojte se věcí, které podněcují dětskou představivost a fantazii. Od nich se totiž odvíjí tvořivost, která jejich studium naplní hravou energií a radostí.

Chceme-li zvýšit pružnost a pronikavost myšlení, musíme dbát nejen na různorodost předmětů studia, ale také na různorodost přístupů k témuž předmětu, aby se děti na vlastní kůži přesvědčily, že vždy existuje mnoho způsobů, jak formulovat, analyzovat a řešit jeden a týž intelektuální problém. Jejich mozek se tak zbaví strnulosti, myšlení se stane pružnějším a bohatším, což je připraví na ještě obsáhlejší a komplexnější syntézu v budoucnosti. Zároveň získají schopnost vnímat a nahlédnout nesmírnou relativnost mentálních poznatků a závěrů a postupně v nich ožije touha po dokonalejším a spolehlivějším zdroji poznání.

Neboť spolu s tím, jak jejich mysl během studia vyzrává a učí se zobecňovat, se v dětech probouzí potřeba jistoty a stabilního poznání, které by sloužilo jako základ jejich osobní syntézy a vneslo do spleti nejrůznějších, často protichůdných myšlenek a představ, nakupených a ztracených v mozku, soulad. Takové uspořádání myšlenek je velmi důležité pro každého, kdo se chce vyhnout mentálnímu chaosu. V principu můžeme všechny protiklady transformovat tak, aby se vzájemně doplňovaly, k tomu však musíme objevit vyšší ideu, která je dokáže sladit. Nechceme-li přitom upadnout do jednostrannosti a zaujatosti, měli bychom se vždy na každý problém dívat ze všech možných stran a hledisek. Současně, pokud má být naše myšlení aktivní a tvořivé, musí v každém konkrétním případě představovat přirozenou a logickou syntézu všech uvažovaných pohledů. A přejeme-li si, aby byl souhrn všech našich myšlenek dynamický a konstruktivní, musíme si velmi pečlivě vybrat ústřední ideu naší syntézy, neboť na ní bude záviset hodnota celku. Čím je ústřední ideu vyšší a univerzálnější, čím výrazněji vystupuje nad prostor a čas, tím více a komplikovanějších pojmů, myšlenek a představ dokáže sladit.

Myslím, že ani není třeba dodávat, že takové organizace myšlenek nelze dosáhnout jednou provždy. Pokud si totiž chceme uchovat mentální svěžest a energii, musíme se neustále rozvíjet, opakovaně revidovat naše představy ve světle nového poznání, neúnavně adaptovat naše mentální konstrukce a rozšiřovat je o nové pojmy a znovu a znovu pořádat všechny

naše myšlenky, aby si každá našla správné místo ve vztahu k ostatním a celek si udržel svůj soulad a harmonii.

Vše, co jsem dosud zmínila, platí pro spekulativní mysl, tedy pro mysl, která se učí. Ale učení je pouze jednou stránkou mentální aktivity. Tou druhou, neméně důležitou, je její konstruktivní schopnost, schopnost tvořit a připravovat naše činy. Tato čínorodá stránka lidské mysli bývá i přes svoji důležitost jen zřídka předmětem zvláštního studia a disciplíny. Pouze ti, kdo chtějí mít svou mysl plně pod kontrolou, pomýšlejí na její ovládnutí. Ale sotva se o to pokusí, narazí na problémy, které se zdají nepřekonatelné.

Přesto je ovládnutí čínorodé aktivity mysli jednou z nejdůležitějších složek sebevýchovy a nutným předpokladem sebeovládání. Během studia je každá idea vítaným přírůstkem, neboť je žádoucí, aby se celková syntéza stávala stále bohatší a komplexnější. U činnosti však platí pravý opak. Ideje, na jejichž základě chceme jednat, musí projít přísnou kontrolou a do činnosti můžeme propustit jen ty, které svým směřováním neodporují ústřední ideji naší syntézy. Každou myšlenku vstupující do našeho vědomí proto musíme postavit před tuto ústřední ideu: najde-li si mezi shromážděnými myšlenkami své místo, začleníme ji do syntézy, pokud ne, vyloučíme ji, aby neovlivnila naše jednání. Tuto mentální očistu musíme důsledně a pravidelně opakovat, abychom si udrželi kontrolu nad svými činy.

Měli bychom si vyčlenit určitou část dne na pravidelný úklid myšlenek. Když si jej osvojíme jako návyk, udržíme si kontrolu nad myšlenkami i během činnosti a žádná myšlenka, která by ohrožovala úspěch našeho úsilí, se nedokáže prosadit. Budeme-li současně s tím rozvíjet také schopnost koncentrace, naše aktivní povrchové vědomí se naučí propouštět jen ty nejnütnější myšlenky, čímž znásobí jejich sílu a účinek. A když koncentrace dosáhne takové intenzity, že bude třeba myšlenkovou aktivitu zcela zastavit, dokážeme všechny mentální vibrace utišit a navodit téměř dokonalý vnitřní klid, který nám umožní postupně se otevřít vyšším úrovním vědomí a stále dokonaleji zachycovat jejich inspirace.

Vnitřní klid a mír nám však prospěje i dříve, než se na tento stupeň propracujeme. Myšlenková aktivita většiny lidí s rozvinutou a aktivní myslí totiž prakticky nikdy neustává. Přes den je přece jen pod jistou kontrolou, ale v noci, když tělo spí, nabývá často až nezdravé intenzity a chaotického charakteru. Tehdy bývá zdrojem značného napětí a

výsledkem takového nekvalitního spánku může být i celková vyčerpanost a pokles mentálních schopností.

Faktem je, že mysl, stejně jako každá jiná složka bytosti potřebuje odpočinek a že jej nemůže dostat, pokud se jí ho nenaučíme dopřát. Toto umění je třeba si osvojit. Jistým druhem oddechu je změna činnosti, ale nejlepší odpočinek zaručí naší mysli právě vnitřní klid. Několik minut takového vnitřního klidu a míru znamená pro obnovu mentálních schopností více než hodiny spánku.

Naučíme-li se svoji mysl upokojit a přivést ji do stavu vnímavého ticha, přestanou pro nás existovat neřešitelné otázky a problémy. Když je mysl rozrušená, stává se zmatenou a nemohoucí; v pozorném, soustředěném tichu se však může projevit vyšší světlo a otevřít lidským schopnostem nové horizonty.

VI. Psychická výchova a duchovní výchova

Dosud jsem mluvila o výchově zaměřené na běžné lidské schopnosti a dostupné pro všechny děti. Není však nutné zůstávat pouze u ní. Každá lidská bytost v sobě nese jistý potenciál vyššího vědomí, jehož prostřednictvím se může podílet na vyšším a plnějším životě. Právě toto vědomí řídí život výjimečných bytostí, určuje jeho okolnosti, dokonce i jejich reakce na ně. Co lidská mysl neví a nedokáže, to vědomí ví a dokáže realizovat. Je jako světlo, jež září z hloubi bytosti a proráží hrubými vrstvami povrchového vědomí. Někteří lidé cítí jeho přítomnost, mnoho dětí je pod jeho vlivem, což se čas od času zřetelně projeví v jejich spontánních činech nebo ve slovech. Rodiče však obvykle nechápou, co se v jejich dětech odehrává, a jejich reakce proto nebývají vhodné: zpravidla vedou děti k tomu, aby se soustředily na vnější věci a považovaly je za nejdůležitější. Koncentrace na vnější věci může být skutečně velmi užitečná, je-li používána správným způsobem. V této souvislosti mohu podotknout, že tři zmiňované linie výchovy – tělesná, vitální a mentální – pomáhají budovat vnější osobnost, protože z beztvaré podvědomé masy formují individualitu a vytvářejí z ní organizovanou a sebevědomou bytost. S psychickou výchovou se dostáváme k hledání smyslu života a k pravému účelu naší pozemské existence. Život by měl směřovat k jejich odhalení a vyvrcholit tím, že se odevzdáme jeho věčnému principu. 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. Rozumové pojmy a koncepce hrají při přípravě na psychický život jen druhořadou roli. Důležité je dosáhnout zkušenosti, zažít ji. Takový prožitek má vlastní realitu a sílu, nezávislou na teorii, která mu předcházela, doprovázela jej nebo následovala. Teorie bývají jen pokusem o vysvětlení, které si člověk vytváří, aby měl alespoň iluzi poznání. Svůj ideál halí do různých názvů podle toho, kde se narodil a jak byl vychován. Zkušenost, pokud je ryzí, nefalšovaná, bývá principiálně stejná. Pouze její slovní formulace se mění podle víry a rozumové výchovy jejího nositele. Každá formulace je přitom jen přibližná a měla by se vyvíjet v souladu s tím, jak zkušenost sama nabývá stále přesnějších a jasnějších obrysů. Abychom mohli podat náčrt psychické výchovy, musíme přesto formulovat alespoň přibližnou představu o psychickém bytí. Můžeme ji

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.

Toto stručné vysvětlení rozhodně není úplné ani vyčerpávající, přesto nám při výkladu psychické výchovy poslouží jako opora.

Skrze psychickou přítomnost se nejhlubší pravda individuální bytosti dostává do kontaktu s bytostí samotnou i s okolnostmi jejího života. Psychická přítomnost zpravidla účinkuje jakoby zpoza opony, neznámá a nepoznaná. Občas je možné ji vycítit a rozpoznat; v některých případech je téměř hmatatelná a její vliv je poměrně intenzivní. Takoví lidé krácejí svým životem s jistotou jim vlastní a jsou pány svého osudu. Cílem psychické výchovy je dosáhnout tohoto stupně dokonalosti a uvědomit si psychickou přítomnost v nás. Odhalení psychické bytosti a splynutí s ní zatím nepatří mezi uznávané prvky výchovy. Je pravda, že ve zvláštních pojednáních můžeme najít mnoho užitečných rad, a že některým lidem se dokonce i poštěstí potkat někoho, kdo je dokáže navést na správnou cestu a poskytnout potřebnou pomoc. Nejčastěji je však psychická realizace čistě individuální záležitostí a její osud závisí jen a jen na naší vlastní iniciativě. Pevné odhodlání, neústupná vůle a neochvějná vytrvalost jsou zde nutným předpokladem úspěchu. Každý si musí sám prosekát cestu vlastními problémy a těžkostmi. Cíl je do jisté míry známý – ti, kteří ho dosáhli, ho více či méně přesně popsali. Ale nejvyšší cena tohoto objevu spočívá v jeho ryzosti a spontánnosti: vymyká se totiž všem rozumovým očekáváním. Každý adept se proto nejprve snaží najít někoho, kdo už má tuto cestu úspěšně za sebou, aby mu ukázal směr a poskytl potřebnou pomoc. Případným cestovatelům – samotářům se však možná bude hodit několik obecných poznámek:

Začněte v sobě hledat to, co nezávisí na těle a životních podmínkách, co nevzniklo výchovou ani převzetím zvyků od okolí, co neovlivnil mateřský jazyk, země, kde jste se narodili, ani doba, ve které žijete. V hlubinách své bytosti musíte najít pramen, z něhož vyvěrá pocit univerzálnosti, neohraničenosti a nadčasové kontinuity. Tehdy se odosobníte a začnete žít ve všem, ve všech bytostech i věcech, neboť bariéry, které vás od nich dělily, se zhroutí. Budete myslet jejich myšlenkami, cítit jejich city, žít životem všech. To, co se zdálo nehybné, je najednou plné života: kameny ožívají, rostliny cítí, usilují a trpí, zvířata

mluví jazykem více či méně artikulovaným, ale vždy jasným a srozumitelným. Vše je oživeno záračným vědomím bez času a hranic. A to je jen jedna stránka psychické realizace; existují i další a je jich mnoho. Všechny vám budou pomáhat vyjít ven za hranice vašeho egoismu, za stěny povrchové osobnosti, překonat nedostatečnost lidských reakcí a nemohoucnost lidské vůle.

Cesta k psychické realizaci je však dlouhá a obtížná a je poseta překážkami a pastmi, které překoná jen pevné odhodlání, připravené ke každé zkoušce. Připomíná cestu nebezpečnou džunglí do neznámé země za velkým objevem. Odhalení psychické bytosti je také velkým objevem a vyžaduje si alespoň tolik pevnosti a vytrvalosti jako objevování nových světadílů. Ti, kdo se už rozhodli, možná ocení pár užitečných rad:

Pravděpodobně nejdůležitější zásadou je, že rozum nedokáže posoudit duchovní věci. Shodují se na tom všichni, kdo už o duchovní disciplíně psali, ale málokdo se toho také drží. Kdo však chce na duchovní cestě uspět, musí se nekompromisně zdržet všech rozumových dohadů a soudů.

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.

Snažte se najít radost ve všem, co děláte, ale nikdy nedělejte žádnou věc jen kvůli potěšení.

Nepoddávejte se shonu, nervozitě a vzrušení. Zůstávejte v každé situaci dokonale klidní. Vždy ale buďte připraveni odhalit, co všechno ještě musíte udělat, a bez otálení to také udělejte.

Nepřipisujte vnějším událostem žádný význam. Vždy jsou to jen nedokonalé pokusy vyjádřit něco jiného, něco skutečného a pravdivého, co uniká povrchovému chápání.

Nestěžujte si na chování lidí kolem vás, dokud nemáte sílu změnit v jejich povaze to, co je k jejich chování vede. A jestliže tu sílu máte, místo stížností je raději změňte.

Ať už budete dělat cokoli, nikdy nezapomínejte na svůj konečný cíl. Na vaší cestě nejsou malé nebo velké, důležité nebo bezvýznamné věci. Všechno je stejně důležité a může jak přiblížit, tak i oddálit váš konečný úspěch. Dříve, než se pustíte do jídla, se proto na chvíli soustřeďte na to, aby vaše tělo získalo z jídla vše potřebné ke snášení námahy, spojené s vytrvalým a houževnatým postupem vpřed.

Dříve než půjdete spát, zaměřte na pár sekund svou pozornost na to, aby spánek přinesl vaši mysl klid a mír a zregeneroval vaše unavené nervy, abyste se po probuzení mohli s novou energií opět vydat na vaši cestu za velkými objevy.

Než něco uděláte, věnujte několik sekund koncentraci na to, aby váš čin usnadnil, nebo alespoň nenarušil vaše pokroky.

Dříve, než něco řeknete, se na chvíli soustřeďte na to, co chcete říci, a na to, abyste použili jen ta slova, která jsou skutečně nezbytná a neohroží váš další pokrok.

Nikdy zkrátka nezapomínejte na smysl a cíl vašeho života. Nad vším, co děláte a čím jste, se musí neustále jako velký zářivý pták, usměřující každé hnutí vaší bytosti, vznášet odhodlání postupovat vpřed.

Před neústupnou vytrvalostí vaší vůle se v jednom rozhodujícím okamžiku otevře vnitřní brána a vy vkročíte do oslepující nádhery, přinášející jistotu nesmrtelnosti, konkrétní zkušenost, že jste vždy žili a vždy budete žít, že zanikají pouze vnější formy života jako šaty, které zahodíme, když je donosíme. Tehdy z vás spadnou všechny okovy a místo namáhavého postupu vpřed, který jste si znovu a znovu vybojovali proti tlaku okolností, vnucovaných vám přírodou, budete kráčet přímo a pevně, vědomi si svého osudu, jako páni svého života.

Vysvobození zpod nadvlády tělesnosti však není naším nejvyšším naplněním. Od vrcholu nás stále ještě dělí několik kroků a i po nich mohou následovat kroky nové, jež otevírají brány budoucnosti. A právě ty tvoří obsah duchovní výchovy.

Dříve, než si ji rozebereme podrobněji, je ještě nutné jedno vysvětlení: Proč dělám tak ostrou dělicí čáru mezi psychickou a duchovní výchovou? Je tomu tak proto, že i když je často zahrnujeme pod společný název „duchovní disciplína“ nebo „disciplína jógy“, směřují ke zcela odlišným cílům. Pro první z nich je to dokonalejší existence zde na zemi a pro tu druhou únik z pozemského stvoření i celého vesmíru a návrat do neprojeveného.

Dalo by se říci, že psychický život je život bez smrti, čas bez konce, prostor bez hranic, neustálý vývoj ve světě forem. Duchovní vědomí znamená naproti tomu prožívat nekonečnost a věčnost a promítnout sebe sama za hranice celého stvoření, mimo čas i prostor. Chcete-li si uvědomit svoji psychickou bytost a žít psychickým životem, musíte se zbavit svého sobectví. Pokud ale chcete žít duchovním životem, musíte se vzdát i svého osobního „já“.

V duchovní výchově také platí, že cíl, který si stanovíme, bude mít různá jména podle prostředí, ve kterém jsme vyrůstali, podle cesty, kterou jsme postupovali a podle našich povahových sklonů. Člověk, který je nábožensky založený, nazve tento cíl Bohem a bude směřovat ke splynutí s transcendentním Bohem, jenž stojí nad všemi formami, v protikladu k imanentnímu Bohu, přebývajícimu v každé jednotlivé formě. Jiní jej nazvou Absolutnem, Nejvyšším Počátkem, další zase nirvánou. Ti, kteří považují svět za neskutečný a iluzorní, ho budou nazývat Jedinou Realitou a pro ty, kteří celé stvoření považují za klam, bude Poslední a Jedinou Pravdou. V každé z těchto definic je část pravdy, žádná ale není úplná. Všechny odrážejí jen jeden aspekt, jednu stránku skutečnosti. Na rozumové formulaci tu vlastně ani příliš nezáleží, neboť poté, co projdete určitými mezistupni, půjde vždy o tentýž prožitek. Nejlepším začátkem a nejrychlejší cestou ale v každém případě zůstává úplně se odevzdat zvolenému ideálu. Není větší radosti než radost z odevzdání se tomu nejvyššímu, co si dokážeme představit. Pro někoho to může být Bůh, pro jiného Dokonalost. Jestliže dokážete spojit odevzdání s vytrvalostí a zanícením, přijde čas, kdy překročíte svoji původní rozumovou koncepci a zakusíte něco, co se vymyká jakémukoli popisu, ale co je téměř vždy identické ve svých důsledcích. Neboť čím hlubší a dokonalejší vaše oddanost bude, tím více bude sílit i vaše touha po identifikaci, po naprostém splynutí s tím, čemu jste se odevzdali. Postupně překoná všechny překážky a zdroje odporu, a bude-li ji provázet i spontánní a intenzivní láska, nic nedokáže dlouho odolávat jejích vítěznému tažení.

Mezi touto identifikací a splynutím s vlastní psychickou bytostí je však zásadní rozdíl. Doba splynutí s psychickou bytostí se může prodlužovat a v jistých případech se splynutí může stát i trvalým stavem jedince, který ho dosáhl, může být neustále přítomno, bez ohledu na to, co daná osoba právě dělá. Jinými slovy, člověk je prožívá nejen během koncentrace a meditace, ale jeho účinky pociťuje vždy a všude, v bdělém stavu i ve spánku.

Osvobození se od všech forem a identifikace s tím, co je nad všemi formami, naproti tomu nemůže trvat libovolně dlouho, neboť by to vedlo k rozpadu materiální formy. Podle některých tradic se tak nevyhnutelně stane do dvaceti dnů od úplného splynutí. Nemusí tomu tak nutně být, a i když je prožitek splynutí jen chvilkový, způsobí trvalé změny ve vědomí a zanechá stopy na všech úrovních bytosti, vnitřních i vnějších. Navíc, jestliže jste jednou této identifikace dosáhli, můžete ji obnovit vůlí, pokud v sobě dokážete navodit stejné podmínky.

Rozplynutí se v bytí nad formami hlásají jako nejvyšší osvobození ti, pro něž existence ztratila všechnu přitažlivost, a chtějí z ní proto za každou cenu uniknout. Nepřekvapuje, že tito lidé nejsou spokojeni se světem v jeho nynější podobě. Ale individuální vysvobození, které zanechá svět takový, jaký je, a ani trochu nezmírní utrpení ostatních, nemůže uspokojit ty, kdo odmítají žít ve štěstí, pokud by se z něj mohli těšit jen oni sami, a sní o světě, který by byl více hoden duchovních pokladů, ukrytých pod jeho povrchovým zmatkem a utrpením. Chtějí, aby i jiní lidé měli prospěch z klenotů, jež na své cestě objevili. A prostředky k tomu mají nyní, když už dosáhli vrcholu svého vzestupu, na dosah.

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. Individuální únik z pozemských strastí zpět do neprojeveného není skutečným řešením problémů utrpení, nevědomosti a smrti. Není jím ani problematický kolektivní únik z vesmírného utrpení úplným a definitivním navrácením všeho stvořeného zpět ke stvořiteli, který by vesmír vyléčil tím, že by ho zničil. Skutečným řešením je transformace. Naprostá přeměna hmoty jako logické pokračování vzestupného pochodu přírody k dokonalosti, vznik nové bytosti, která bude v porovnání s člověkem tím, čím je člověk v porovnání se zvířetem, a která na zemi ztělesní novou sílu, nové vědomí, novou energii. Tehdy totiž začne nová výchova, kterou lze nazvat supramentální a jež bude svými neohrazenými možnostmi působit nejen na vědomí individuálních bytostí, ale i na substanci, z níž se skládají, a na okolí, ve kterém žijí.

V porovnání s dosud probíranou výchovou, která postupuje zdola nahoru rozvíjením a zdokonalováním jednotlivých částí bytosti, bude supramentální výchova postupovat shora dolů. Její vliv se bude šířit z vyšších úrovní bytosti na ty nižší, až dosáhne úrovně poslední, tělesné. Fyzické tělo se však pod jejím vlivem začne měnit teprve tehdy, až budou vnitřní úrovně v pokročilém stadiu přeměny. Proto by nebylo rozumné snažit se posuzovat její přítomnost podle tělesných příznaků. Supramentální síla může v bytosti působit dlouho předtím, než se její účinky viditelně projeví.

Stručně řečeno, supramentální výchova povede nejen k dalšímu rozvoji lidské povahy a jejích skrytých schopností, ale také k bytostné přeměně a transformaci povahy samotné. Vzniknou tak bytosti nového, vyššího druhu, které budou nesrovnatelně dokonalejší než člověk a lidstvo na současném stupni vývoje.

*Pokračování tohoto materiálu je možné najít ve druhé části série:
[O výchově II – Rozhovory a komentáře.](#)*

Českou verzi těchto esejů uveřejňujeme se svolením správní rady [Šrí Aurobindova ášramu \(Sri Aurobindo Ashram Trust\)](#). Vznikla překladem ze slovenštiny (podle [aurobindo.sk](#)) s přihlédnutím k anglické verzi, která se nachází v úvodu 12. svazku Collected Works of the Mother (Volume 12: On Education) na stránce <http://library.sriaurobindoashram.org/>.