

zdroj:

http://medium.mysteria.cz/text_scr/2002_9_bretislav_kafka.htm

Moje vlastní nemoci a moje vůle

Zdravotní potíže provázely Břetislava Kafku téměř celý život. Protože jejich příčiny a zejména průběh léčení považoval za důležité a poučné, zařadil do svého základního díla tyto pasáže:

„Všechno, co jsem o vědomém autosugestivním léčení napsal, jsem nejdříve vyzkoušel sám na sobě. Moje stálé nemoci byly příčinou, že jsem k popsáním poznatkům dospěl.

MILÝ ČTENÁŘI, JSI-LI SEBEVÍCE NEMOCEN, NIKDY NEZOUFEJ. DOKUD JE DUŠE V TĚLE, MŮŽEŠ SE UZDRAVIT. ABYCH V TOBĚ PROBUDIL VÍRU, POVÍM TI NĚCO O SVÉM ZDRAVÍ, ČI SPÍŠE NĚCO O SVÝCH VLASTNÍCH NEMOCECH, KTERÉ VŠAK MĚLY I JISTÉ DĚDIČNÉ PŘÍČINY.

Jako jednoleté dítě jsem služce spadl ze schodů. Po delším léčení lékař dosáhl toho, že jsem nebyl do smrti mrzákem. Po roce jsem dostal zápal pohrudnice a další dva roky mě trápil černý kašel. Osypky a spalničky mou slabost jen dovršily. Byl jsem chudokrevný a z nepatrného nastuzení jsem si přivodil revmatismus. Z toho se pak vyvinula vážná srdeční vada – nedomykavost chlopní. Levá ruka v kloubu otekla, zatvrdla a přes snahu lékařů zchromla. Hromaděním chorobných látek také zduřely klouby nohou. Do mých šesti let se choroba nohou trochu uvolnila, jen ruka zůstala chromá.

Protože jsem byl tělesně i duševně zesláblý, pobýval jsem střídavě u otcových a matčiných rodičů, abych se u nich změnou vzduchu a stravy zotavil. Když mi bylo sedm let, šel jsem od matčiných rodičů z Žernova k otcovým do Ratibořic. Stezka vedla z Žernovské skály do Babiččina údolí. Na vrcholu skály jsem potkal tři výrostky. Nevšímal jsem si jich. Oni však na mne začali dorážet a ze skály mě srazili. Pozbyl jsem vědomí. Víím, že jsem se probral ze silné horečky v bytě svých rodičů. Lékaři zjistili poruchu obratlů a míchy s výronem krve mezi obratle. Čtyři roky mě léčili nejpřednější lékaři. Dosáhli však jen toho, že jsem mohl pomalu, ale s bolestí chodit. Obratle zůstaly zduřelé, páteř křivá a neohebná. Porucha míchy měla následek – všeobecnou nervovou zesláblost. Stále jsem pokašlával, slábl a chřadl.

VE MNĚ VŠAK ŽILO VĚDOMÍ, ŽE MUSÍM BÝT ZASE ZDRÁV JAKO DRUZÍ, ŽE SE MUSÍM UZDRAVIT. VE ŠKOLE JSEM VLIVEM SVÉ NEMOCI MNOHO ZAMEŠKAL. DOMA JSEM SE NABIL NIČÍM JINÝM NEŽ PŘÍRODNÍMI SPISY A DOSÁHL JSEM TOHO, ŽE V PATNÁCTI LETECH JSEM UVOLNIL CHOROBOPLODNÉ LÁTKY V RUCE I PÁTEŘI A OBOJÍ JSEM MOHL OHÝBAT.

V devatenácti letech jsem znovu dostal zápal pohrudnice a rozklad pravého plicního laloku. Nejdříve jsem hledal pomoc u nejlepších lékařských kapacit, jejich rady však nepřinesly žádné výsledky. Když jsem už nemohl ani utáhnout nohy, sebral jsem znovu svou vůli a začal jsem se léčit přirozenými prostředky, které jsem si sám sestavil. V půlroce jsem vyčistil plice a pohrudnici od choroboplodných látek a nadobro zastavil i hnisání plic. Zůstala však slabost nervů a srdce.

Potom jsem převzal větší dílnu a pracoval se 7-9 dělníky. Zasilal jsem zboží na úvěr do světa a hlavu měl plnou starostí o výplatu dělníků. Nervy tím ještě více zesláblly a dostavovala se duševní muka. Začal jsem tudíž hledat prostředky k uklidnění duše. Studoval jsem duševní poruchy, a tak jsem se dostal ke studiu duševní vědy. Pak se dostavil i silný srdeční záchvat, který trval pět a půl hodiny. Tělo bylo modré a studené, údy a oči úplně nehybné. Jen vůli jsem měl pevnou a věřil jsem, že mi Bůh pomůže, abych tento záchvat překonal.

Mé poloviční umírání zanechalo ještě větší duševní poruchu a strašná duševní muka. Nedovedl jsem sestavit jedinou větu, za ní zela propast, konec myšlení. Dvaadvacet týdnů jsem ležel za stále se opakujících srdečních záchvatů. Trvalo čtyři roky, než jsem se trochu probral z duševní

mrákoty. V té době v mé hlavě všechno pohasínalo, a já pozbýval pochopení pro svět. Všechno mě děsilo. Proto jsem chodil se svou ženou do přírody a v klidu jsem se učil všechno znovu poznávat. Pokud to mé nervy dovolovaly, studoval jsem lékařskou vědu. Denně jsem cvičil vůli, takže jsem dokázal překonávat duševní muka a dovedl jsem si podmanit i jiné osoby.

Ač mám vytrénované nervy, musím se stále vést, držet, řídit. Kdybych neměl silnou vůli, nemohl bych jít na ulici, mezi lidi, do společnosti, jet vlakem, vydávat ze sebe při pokusech magnetický proud apod. Abych posílil ducha i tělo, pravidelně každý šestý den držím naprostý 36hodinový půst. Každému doporučuji. Až to zkusíte 4-6krát, poznáte jeho cenu. Ani nedostanete chuť na jídlo, naopak, vaše přirozenost se postního dne nebude moci ani dočkat. Do studené vody se ponořuji denně.

PŘES TO VŠECHNO, CO JSEM ZAKUSIL, JSEM VESELÉHO DUCHA, A SOTVA KDO BY NA MNĚ CO POZNAL. AUTOSUGESTIVNÍ LÉČBA MÁ ÚSPĚCH TAM, KDE SE VEŠKERÁ LÉKAŘSKÁ POMOC UKÁZALA MARNÁ. TEPRVE KDYŽ ČLOVĚK ZŮSTANE ODKÁZÁN SÁM NA SEBE, BUDE SE UMĚT PODLE TÉTO METODY LÉČIT A BUDE MÍT ÚSPĚCH. NEBUDE HO TOTIŽ TRÁPIT A VTÍRAT SE MU MYŠLENKA, ŽE BY MU SNAD JEŠTĚ NĚKDE JINDE POMOHLI.

z knihy:

Svítání v duši Břetislava Kafky : zpráva o životě / Jaroslav Hofman. -- Vyd. 1.. -- Olomouc : Poznání, 2001. -- 267 s., [16] s. obr. příl. : il.

IMAGINÁRNÍ ZAHRADE, V NÍŽ SE DÁ ŽÍT

Lidský duch má sílu a schopnost tvořit ve hmotě protonace podle své představy duchovní hodnoty, které v ní zůstávají trvale beze změny. Abychom se o tom přesvědčili, vzal jsem subjektu K. a řekl mu: „V této části místnosti vytvořím krásnou zahradu, která pro tvůj život zůstane trvale. Kdykoli do ní vstoupíš, budeš duševně volný a svobodný. Dávej pozor! Zde vidíš dva cypřiše a před nimi lavičku. Před tebou je prostorná zahrada plná nejrůznějších rostlin. Je rozdělena upravenými stezkami a zákoutími se skupinami stromů, keřů a skalisek. Vpravo vidíš nejrozmanitější ovocné stromy, jejichž plody můžeš požívat, vlevo je skalní útes, z něhož tryská křišťálová voda, před ním jezírko s lekníny a barevnými rybkami a šesti labutěmi. Z jezírka vytéká potok. Vlny se břehy plnými květů a poletujících motýlů. V zahradě vidíš nejrůznější pestrobarevné poletující ptactvo a slyšíš jeho radostný zpěv!"

Zahradu jsem vytvořil podle předem připraveného přesného plánu, který jsem si živě a plasticky ve své mysli představil. Bylo zajímavé sledovat tělesnou a duševní změnu subjektu, kdykoli do této zahrady vstoupil. S výrazem štěstí v tváři i v očích se procházel, vše pozoroval, naslouchal zpěvu ptáků, krmil labutě, trhal květy a opájel se jejich vůní, slunil se, pojídal různé ovoce líbezné chuti. Byla radost se na něj dívat a na všechno se ptát. Do zahrady mu bylo dovoleno vstoupit každý den asi na hodinu. Odcházel z ní velmi nerad, bylo nutné ho k odchodu přimět i rozkazem. Každý den se na ten krásný prožitek těšil. Při vstupu do krásné zahrady nebyl subjekt uváděn do hypnózy. Stačilo, že vstoupil v místnosti na místo, na kterém jsem imaginární zahradu vytvořil. V tom okamžiku se mu celý duchovní svět zahrady vynořil.

Po dva a půl roku vcházel do zahrady, jež jeho duši dávala uchvacující požitek a klid. Při mé kontrole subjektem bylo zajímavé, že se plán zahrady nezměnil – všechno zůstalo podle původního plánu, a to až do smrti subjektu K. Jiný kontrolní subjekt, který upadal do 4. stupně hypnózy, potvrdil existenci zahrady, o které před tím nic nevěděl. Co jsem si původně duchovně nevytvořil, subjekt neviděl. Často se divil, jakou sílu má duch při tvorbě duchovního díla. Nešlo mu do hlavy, jak ono dílo nepřetržitě a beze změny zůstává v živé formě a jak člověk, kterému jsem silou vůle své podvědomé JÁ přiblížil až

k samému vědomí, má z něho větší tělesný a duševní požitek než ze skutečných věcí konkrétního světa. Z toho plyne, že duchovní svět je zřejmě dokonalejší, nanejvýš blažený v porovnání ke světu hmotnému. **JE ZAJÍMAVÉ, ŽE SILNĚJŠÍ VYSPĚLEJŠÍ DUCH MŮŽE SLABŠÍMU DÁT URČITÉ HODNOTY DOBRA A ŠTĚSTÍ NAPROTI TOMU DUCH MRAVNĚ ZKAŽENÝ MŮŽE VÉST OSTATNÍ KE ZLU.**

Z knihy:

Kultura rozumu a vůle : člověk zítřka / Břetislav Kafka. -- 1. úplné autorem dopl. vyd. / zpracoval Jaroslav Hofman. -- Olomouc : Poznání, 1999. -- 285 s. : il.

6. VŮLE — VLIV AUTOSUGESCE

(91) Na získání silné vůle musí mít člověk opravdový duchovní zájem.

Lidé slabé vůle jsou přecitlivělí a prchliví — jsou ve vleku svých animálních žádostí. Charakterizuje je váhavost, nestálost, náladovost a nerozhodnost, nedovedou se podřídit disciplíně a přizpůsobit stálému zaměstnání. Je u nich pozorovatelný rozklad vůle, u níž obvykle nedochází k součinnosti jejích jednotlivých složek — prvků, představ, cílů, motivů apod. Postrádají rozumové ideje a jednají podle povrchních nápadů. Zřídka odvládnou svá první myšlenková hnutí a jsou neobyčejně přístupní cizím vlivům.

Je možné říci, že slabomyslní a hysteričtí jedinci projevují oslabené duševní funkce, takže nedovedou udržet v rovnováze vlivy změn prostředí. Často se straní společnosti a žijí jen svými vnitřními nedokonalými myšlenkami, takže nemají schopnost se správně rozhodovat.

Člověk je tvor společenský — společnost ho formuje a poskytuje jeho duševním schopnostem příležitost k rozvinutí. Daří-li se jim, mohou dosáhnout úrovně, ve které se dílčí ušlechtilé představy stávají inteligencí v oblasti poznávání, činů a vůle jako celku.

Slabá vůle se důsledkem neschopnosti člověka nedokáže podřídit společenským vlivům. Kdo to však umí, pěstuje silnou vůli a vyvíjí se v plnohodnotnou osobnost, jejíž další individuální tělesný a duševní rozvoj je odrazem společenského vývoje.

pěstování pevné vůle vyžaduje soustavnou tělesnou a hygienickou výchovu, do níž patří správná výživa, nezbytný odpočinek, tělesná a duševní cvičení, jimiž mozková kůra sílí. k úspěchu je nutné přispět záměrným sebepoznáním, jemuž se daří častým cvičením koncentrace v přísně střeženém klidu. při tom je třeba si několikrát denně opakovat slova „já jsem“, nebo si je alespoň v duchu myslet. tato autosugestivní metoda posiluje trvalé vědomí sebe sama a dává nitru pocítit vznikající silné já.

Lidské bytí je určováno vědomím, takže dodnes rozšířený názor, že vědomí je řízeno a určováno bytím, je mylný.

(92) Pozornost zvyšuje intenzitu duševního dění, k nabytí silné vůle musí být proto záměrně pěstována. Dokonalá pozornost je schopna soustředění prostřednictvím vůle. Jako jeden z jevů vědomí je pravidelně doprovázena fyziologickými stavy a vzbuzeným duchovním napětím, čímž se posiluje šedá mozková kůra.

K získání silné vůle musí člověk být schopen sebezapření a násilného soustavného sebezpřemáhání. Takové ovládnutí sebe sama přemáhá fyzickou slabost a pozitivně působí na

pevnost vůle. Účinnou posilující metodou je na určitou dobu zachovat nehybnost těla a posléze i ducha.

Vůli je možné cvičit k pevnosti a pružnosti stejně jako sval. Předem je však nutné důkladné poznání povahy a zákonitosti vůle — uvědomění, že duše poskytuje dispozici cítit, vnímat a jednat.

Pochopení smyslu a nezbytnosti jednotlivých cvičení je k zahájení procesu výchovy vůle nutné. S duší a v souvislosti s ní i s vůlí je třeba zacházet obezřetně, jasně a přesně, takřka poručnicky.

K posílení vůle dojde, nevšímá-li si člověk nepříjemných pocitů a malých bolestí — musí je umět překonat.

(93) Zaručená pomůcka k posílení vůle : učinit alespoň jednou za den něco, k čemu se člověk musí nutit!

Výchova vůle záleží v pravidelném opakování a důsledném ovládnutí vlastních myšlenek. *Vůle nabývá jistoty a pevné síly naprostou vnitřní kázní.*

Jinou spolehlivou metodou je cvičení pohledu očí do středu kořene nosu svého obrazu v zrcadle při pravidelném hlubokém dýchání po dobu 5-15 minut. Přitom je třeba udržet v mysli myšlenku: „Má vůle sílí!“

Člověk si tak zvykne dívat se každému pevně a zpřímá do očí.

Vůle sílí neochvějným potlačováním žádostivosti, vášní a chtíčů. Za příklad může posloužit:

- celodenní dodržení polomlčenlivosti a v mysli udržovaná myšlenka: „Mám pevnou a neochvějnou vůli!“
- dodržení úplného celodenního půstu jednou týdně.

Všechna malá i větší sebezapření a potlačování přání patří k prvkům posilujícím vůli. Také všechna nevyhnutelná zla, protivenství a nehody se musí stát příležitostmi k úplnému ovládnutí reakcí na ně. Jsou vhodným, i když vynuceným prostředkem ke cvičení pevnosti vůle a odporu proti nenadálým starostem a problémům.

Vůli nesmírně pomáhá plnění vlastních úkolů vyžadujících sebezapření, např. být celý týden zdvořilý, laskavý, ohleduplný. *Kdo dokáže překonat sám sebe, zvyšuje sílu a moc své vůle a její připravenost přispět k tvůrčí činné schopnosti.*

(94) Sebeovládáním se člověk uzavře před škodlivými myšlenkami, nedělá mu potíž pozdržet nebo úplně zničit ukojení pudových představ a afektů - stane se jen duchem a vůlí, pánem nad sebou samým. Zdravý a pružný duch je dokonale trénován bojem proti neřestem, zlozvykům a pudům.

Základem lidské mravnosti je schopnost silné vůle odolávat vášním. *Není-li utužena vůle, chybí síla k odporu.* Člověk nesmí své slabosti považovat za modlu, již denně obětuje část své duševní vyrovnanosti a klidu. Je nesmyslné si říkat: „Já za svou povahu nemohu!“ To je důkazem změkčilosti a pohodlnosti. Síla k upevnění vůle je v odříkání a překonání životních nástrah.

Nemocí slabé vůle je nervozita. Obrátí-li se pozornost člověka k vnitřním pocitům těla, začíná je tím více sledovat a nevědomky tak působí k jejich stupňování, takže může dojít až k hypochondrii. To je další z příkladů změkčilosti duše, neschopné klást odpor fyzickým pocitům.

Každé fyzické cvičení, utužení a otužování těla současně působí na posilování vůle. Svoboda

tvůrčího myšlení tak dostává nový kvalitní základ, který v sobě objeví každý, kdo je vystaven nezbytnosti sebezapření a nebezpečí náporů zla. *Jaké vlastnosti má lidská vůle, takové jsou i vlastnosti charakteru.*

(95) *K dosažení odolné a silné vůle je třeba učinit jasné a pevné předsevzetí o pravidelném a neúnavném procvičování následujících vybraných autosugescí.* Je třeba si je opakovat 15-20 x ráno a večer - každý den vždy jen jednu!

- Odmítám všechny své starosti a vnější nepříznivé podněty!
- Mé chtění je jasné, zřetelné a je mi rozkazem!
- Správně regulovaná duševní energie mě vede přímo ke stanovenému cíli!
- Budu odvážně a trpělivě snášet životní nástrahy s vědomím, že nejlepší obrana je útok!
- Mé vědomí je naprosto určité a jasné - započatou náročnou zkoušku dokončím!
- Dosahuji stavu dokonalého sebeovládání!
- Zbavuji se neúčinných představ a dojmů!
- Neobyčejnou silou svého soustředění dosáhnu cíle!
- Nabývám silné vůle, která přemůže všechny životní překážky!
- Mám pevnou vůli, která zdokonaluje můj rozum a paměť!
- Jsem odvážný a mé myšlenky se ubírají přímými cestami!
- Má koncentrace je vysoká, takže dlouho udržím v mysli jedinou myšlenku!
- Nevpustím do svého vědomí nezdravé myšlenky!
- Důsledným cvičením své mysli se bráním zlým myšlenkám!
- Pevná vůle je pohotovostí ducha!
- Pevnou vůli se bráním všem starostem!
- Pevná vůle posiluje mé sebevědomí a vládu nad sebou samým!
- Mé tělo je spolehlivě ovládáno pevnou vůlí!
- Silnou vůli musím ovládnout strach, smutek, úzkost, hněv, závist a podrážděnost!
- Nebojím se zla a nepřijemností — bojem s nimi posiluji svou vůli!
- Pevnou vůli dosahuji vysoké pracovní výkonnosti!
- Dokážu se delší dobu soustředit na jedinou nepohyblivou věc! Svou vnitřní energii umím rozvážně vynakládat!
- Zdokonaluji se posilováním své zmužilosti!
- Myslím-li „chci a mohu“, dosáhnu stanoveného cíle!
- Myslím-li „nebojím se“, snadno přemohu strach! Nepřemýšlím o nemocech, ale jen o svém zdraví, a vím, že nebudu nemocen!
- Mám silnou vůli a vím, že nikdy nepodlehnu slabosti!

(96) V případě potřeby si může každý sám vytvořit a zformulovat vlastní další autosugesce, jejichž pravidelné procvičování velmi pomáhá pěstovat pevnou vůli. To je současně návod k dokonalému sebeovládání. Chtění a čin musí vytvořit nerozlučné spojení.

Dokud člověk nepozná své síly dokonale, nemůže je moudře a plně využívat. Kdo si pomyslí, že nemůže, nebude nikdy ničeho schopen. *Kdo si myslí, že může, mnoho dokáže a vždycky bude skutečně moci a zvítězí sám nad sebou!*

Můžeš jen proto, že myslíš, že můžeš! Do svých mozkových esplan (paměťových buněk) vlož myšlenku, že můžeš, ošetřuj ji a pěstuj častým opakováním. Vrať se k ní a vytvořené esplano postupně vzklíčí, zesílí a stane se mocnou posilou tvé vůle a tvého optimismu. Chtění tvé vůle pak bude vždy jasné a určité.

Nedokončená práce působí na vůli nepříznivě. Proto je třeba obezřetně určovat své úkoly a

nepřipouštět stanovení nespelnitelných cílů. Jestliže však už dojde k pevnému stanovení cíle, termínu a postupu činnosti, pak stačí posílit vůli myšlenkou „chci — musím“, která pronikne myšlením a přispěje k uskutečnění původního záměru.

Duše nabývá jistotu a sílu neochvějnou sebezposlušností. *Bez ohledu na přítomnost je třeba hledět vstríc budoucnosti s důvěrou ve zdravou a silnou tvůrčí vůli.*

Tak jako se tělo unaví namáhavou fyzickou prací, stejné je to i s duší. Vůli však lze (nejlépe pravidelně) vzbudit dobrou náladu a udržet si ji co nejdéle. Z takové uklidňující relaxační lázně vyjde duše obcerstvena a posílena. Stejně významně na ni zapůsobí každý šlechetný čin, vedený moudrostí a citem.

Stanoví-li si dokonalá duše dokonalý cíl, jeho uskutečněním posiluje svou akceschopnost a sílu.

(97) Významným prvkem posilování duše je přísná sebekázeň. Člověk nesmí být měkký ani k sobě samému, ani k ostatním. Kázní a rozumnou důsledností lze vůli přimět k přímosti vůči sobě samému i vůči světu.

Rozum je třeba průběžně kontrolovat konfrontací s objektivními a moudrými zkušenostmi a poznatky, ale také s vlastními zkušenostmi a rozumovými úsudky, aby se nedopustil omylu.

Pevná vůle ovlivňuje mravní složku rozumu a uvádí v činnost všechny ostatní duchovní síly, takže je i východiskem služby a pomoci ostatním lidem.

Silná vůle si podmaňuje vůli slabší. Je tak mocná, že zmnohonásobuje své schopnosti a výkony. Stejnou měrou roste i její jistota. Je-li člověk schopen se dokonale ovládat, vyniká nad svým okolím. Není nikomu podřízen, je samostatný a svou převahou přispívá ke štěstí ostatních.

V pevné vůli je člověku dána tvůrčí schopnost — stane se takovým, jakým si přeje být. Silný duch je tak mocný, že si dokáže vytvořit tělo odpovídající hodnotě své duše. Je sebevědomý, takže ví, že svou cenu si určuje jen on sám.

Člověk pevné vůle ovládá své myšlenky i činy. Je vůči sobě zdravě kritický, takže svou duši očišťuje od primitivismu, likviduje duševní slabost a lehkomyšlnost jednání.

(98) Vůle a víra dodávají člověku sugestivní moc. Pod takovým vlivem ztrácí dav schopnost samostatného myšlení a instinktivně přejímá ideje a názory silnější vůle. *Předností velkých vůdců je schopnost aktivizovat vůli k prosazení své víry a ideje.* Je lhostejné, zda se jedná o víru náboženskou, sociální, politickou či jinou.

(99)

Silná vůle ve spojení s vytrvalostí a pevností ve víře je neobyčejně vzácná a nic a nikdo jí neodolá. Ze všech mocných duchovních sil, které má lidstvo k dispozici, jsou vůle a víra nej-mocnější a nejneohroženější. Jejich prostřednictvím se úspěšně uskutečňují nejvýznamnější společenské a individuální změny ve všech oblastech lidského života.

(100) V odstavci č. 95 této knihy jsem se podrobně věnoval autosugescím a jejich vlivu na posilování vůle. Vyplývalo z něho i to, že sílu vůle zaručuje trpělivé opakování tvrzení, myšlenek a představ. Účinek autosugestivní metody je nesporný a není rozhodující, zda jde o dav nebo o jednotlivce. Je tím větší, čím jednodušší, stručnější a prostší autosugestivní tvrzení je."

(101) Autosugesce je nutné opakovat pokud možno týmiž slovy a obrazy, aby se v mysli dokonale ustálily. Pak jsou paměťovými esplaný přijaty za prokázané pravdy. Uvedený systém však nefunguje v případě jeho používání lidmi skeptickými a lhostejnými.

Uvedeným postupem přijatá myšlenka (představa) se zhmotní v esplanové buňce mozku. V ní má svou realitu — stavbu, obraz, charakteristiku —, a protože vznikla spolupůsobením ducha, má účinný psychofyzický základ, projevující se mimo jiné schopností sebereflexe. Působením uvedené zpětné vazby je duše posilována ve vědomí silné vůle a víry.

Duševní život je ovlivňován nepřetržitou vnitřní činností jeho jednotlivých složek a vztahem k vnějšímu světu. Mozková esplana plná počátků, vjemů, dojmů, představ a zkušeností jsou východiskem zpětné reflexe rozumového uvědomění.

(102) Vůle člověka proniká celým tělem a uvádí ho do činného stavu. Likviduje škodlivé látky a nepřipouští působení cizích vnějších vlivů. Tento fakt je základem závislosti duševního i tělesného zdraví na řádu vnitřního uspořádání duše. Slabá vůle nepříznivě ovlivňuje lidské zdraví, vznikají z ní fatální fixní ideje a nespokojenost člověka se sebou samým.

(103) Autosugestivní působení na zpevnování vůle se člověku i společnosti všestranně vyplatí účelným využitím v každé praktické lidské činnosti (v zaměstnání, podnikání, řemesle i umění). Nepominutelným efektem je i vytvoření překážky k zakrnění schopnosti vůle v tzv. zabezpečeném postavení (uspokojení duše s dosaženým stavem).

Pevná vůle je předpokladem každého úspěchu. V něj je třeba neochvějně věřit a nikdy o něm nepochybovat. Vůle umožní být už předem duchovně připraven na příští fyzickou práci, její organizaci a racionální uspořádání, stejně jako na budoucí obchodní či jiné jednání. Vůle dokáže připravit dobrou půdu pro zdar jakékoli příští práce.

Silná vůle se nenechá ničím překvapit — sama totiž dokáže předem v rozumu zvážit všechny možnosti. Pomáhá překonávat životní překážky a nástrahy, předcházet nemocem, uklidňovat mysl a vést člověka k vyšším cílům. Nesmí však vést k pyšce a nadřazenosti, ke zneužití inteligence a vzdělání ve prospěch sobeckých či jiných nízkých cílů, které jsou projevem duševní chudoby a prázdnoty.

(101) *Náplň duchovní činnosti je vůlí tříděna na užitečnou a bezcennou. Co nepřináší užitek, musí člověk svou vůlí umět z mysli vyloučit, stejně jako neschopnost žít pouze ze svých vlastních sil a energie. Schopnost tohoto druhu je předpokladem nadhledu vůči slabostem tohoto světa a vyvarování se nerozvážných činů proti lidské důstojnosti.*

(102) Neexistuje nemoc, problém ani vtíravá myšlenka vybavená schopností vzdorovat silné vůli! Jestliže si člověk je ještě navíc schopen uvědomit tvořivou sílu vyzařující životní energie, pak ví, že každé jeho přání dokáže silná vůle přivést až realizaci.

Není pravidlem, že rozum dokáže vždycky bezpečně určit směr ke spolehlivému úspěchu. Proto nesmí být přerušena snaha o jeho soustavné zdokonalování. V opačném případě nás může dovést k nechtěnému cíli. *Co je člověku platný rozum, nedokáže-li vzdorovat vášni a chtění nízkých pudů?* Proti tomu může mít úspěch jen pevná vůle. Kdo vidí smysl svého života jen v zábavách, silnou vůli nezíská.

(103) *Zárodkem každého činu je myšlenka. Aby se stala jasnou představou a z ní skutečným činem, je třeba ji posílit dalším myšlenkovým aktem. Ne vždy se to však daří. Zabrání tomu vnitřní rozpolcenost vůle - *současně chtít a nechtít.**

Myšlení je velkou předností duchovních schopností. Ustavičné opakování myšlenky z ní činí k jednomu bodu koncentrovanou sílu - chtění-, sílu, která vede ke skutku. *Nejcennější vymožeností člověka je schopnost rozumu vést, řídit jeho vůli.*

Kdo dokáže ovládat sebe sama a k tomu dodat myšlence konkrétní představu účinné skutečnosti, dosáhne snadněji a rychleji úspěchu - *účinnost představy v rozumu je silnější než vůle.* Vůle se totiž

rozhoduje podle rozumu.

Každý si buduje svůj svět (duchovní i hmotný) z vlastního nitra. Štěstí i neštěstí si nese každý sám v sobě.

Nikdo nemůže způsobit dosažení štěstí v druhém člověku. Nikým nemůže být ovládán člověk, který dokonale ovládá sám sebe.

(104) Člověk jako příslušník dvou světů (smyslového a duchovního) si uvědomuje svůj rozum jako čistý, svobodný a sám pro sebe praktický. Dává každému jasné poznání o schopnosti pečovat o vlastní dobro. V tomto případě platí, že vyšší rozum vládne rozumu nižšímu, smyslovému, a reflektuje svou veškerou svou činnost - brání se zbabělosti a rezignaci, a naopak pomáhá vytrvalosti, trpělivosti, houževnatosti, odvaze, rozhodnosti a statečnosti. Je duchovní hnací silou, vyplývající z nepřetržité činnosti duše, probouzející zájem o život a lásku.

Současný uspěchaný svět a v něm žijící nervózní lidstvo si takřka neuvědomuje onen hodnotnější a praktičtější vyšší rozum, který díky schopnosti postřehu a intuice dokáže kontrolovat počínání nižšího rozumu. V jeho možnostech je vypořádat se se sebou samým, vyjádřit jasně to, co má být vykonáno a vede člověka k poznání a k činu. Je to vyšší rozumový činitel, vedoucí duchovní dění k poznání skutečnosti. Bez neustálého vzdělávání a uvědomování zvláštní vyšší úrovně této duchovní vrstvy se ovládnutí smyslového rozumu nepodaří.

(105) Většina současných lidí vinou duchovní nedokonalosti vyznává právě nižší smyslový rozum, který uspokojuje lidskou smyslnost a její pudy, vášně, požitky, vjemy a představy. Je to rozum odpovídající hmotnému světu a konkrétním věcem. Je vpravdě živočišný a jako takový člověku nemůže stačit, zejména dostaví-li se životní neúspěch, překážka, nástraha, nemoc nebo duševní porucha. *V nižším rozumu se projevuje absence soustavné výchovy a vzdělání.*

Vzdělávání ducha není samoúčelnou podmínkou, nutnou pouze pro úroveň duchovního dění. Je významným prvkem využívajícím světla vyššího rozumu a jeho síly pro praktické zlepšování životních a sociálně-politických podmínek.

Kdo se nesnaží soustavně vzdělávat a vychovávat svůj rozum, nemůže mít v životě úspěch. Takoví lidé často propadají závisti a nejsou schopni pochopit, že jim úspěchy unikají jejich vlastní vinou - neprobudili v sobě činorodost, jíž se daří jen ve vzdělaném rozumu. Hnací silou činorodosti jsou vyšší duchovní schopnosti a inteligence, zaručující jistotu vědomí o neustávající snaze po zkvalitňování rozumu a vůle.

(105) Na vedlejší životní koleji se ocitají lidé nepovažující duchovní princip vzdělávání a výchovy za stěžejní prvek rozvoje všech duchovních schopností. Jsou to ti, kdož podléhají chtění uspokojovat přednostně své tělesné a smyslové potřeby - jejich vůle je nedokonalá, přecitlivělá.

Jen vzdělaný rozum dokáže správně řídit duchovní činnost vůle k mravní volbě - rozhodnutí či posouzení rozumem připravených variant řešení. Pak je člověk dostatečně cílevědomý, samostatný a v rozhodování svébytný.

Soustavným procvičováním prvotních životních a lidských principů se člověk obohacuje, ideově zušlechťuje a získává duševní sílu, umožňující vyššímu rozumu ovládnout smyslový život, dosáhnout vnitřní kázně a chápat kulturu jako základnu etické stránky života.

22. SVOBODA VŮLE

(205) *Existence vůle vychází z existence rozumu.* Obě uvedené složky lidské duše jsou významnými nástroji poznávání. Úplného psychického dění duše je dosaženo teprve tehdy, je-li

rozumová schopnost poznávání provázena snahovou schopností vůle - chtěním. Každá snaha vůle je zhodnocena rozumem, tak že jejím výsledkem je *poznání*.

(206) Rozum a svobodná vůle jsou člověku vloženy do jeho přirozenosti jako věno na celoživotní pouť. Jím Bůh ozdobil duši, která se tak v rámci tohoto božského daru stala pánem a vládcem bytí každého jedince.

Rozumová vůle je schopností bezprostřední snahy, chtění a úkonů, vedoucí člověka k dosažení rozumem poznaného štěstí, úspěchu, blaha a požitku - *dobra*. Všechna uvedená dobra jsou nehmotná a lze je rozpoznat pouze rozumem. Vnější lidské smysly tuto schopnost nemají.

Je důležité pochopit vztah mezi rozumem a vůlí: rozum rozhoduje (vede), vůle chce. Celoživotní proces poznávání je po každém aktu vůle *rozumem* realizován v jednotlivá poznání.

(207) Charakteristikou vůle je svoboda, takže má schopnost správně volit mezi dobrem a zlem, mezi ANO a NE: budu či ne budu pracovat, napíšu či nenapíšu dopis, pomohu či nepomohu druhému člověku, chci nebo nechci se vzdělávat.

Opakem svobody je nutnost, která vylučuje možnost volby a člověka ve svobodném rozhodnutí omezuje. Příčiny nutnosti mohou být vnější, sobecké (vliv jiných lidí či jejich násilné činy), a vnitřní (dědičné zatížení, tělesné nemoci, výchovou vnucené špatné vlastnosti apod.).

Nutným předpokladem svobody vůle je rozvaha rozumového poznání. Jen takové chtění je svobodné, jemuž předcházela rozumová rozvaha. Z toho plyne, že ne každé chtění je dobrovolné, svobodné. Čím nedokonalejší je rozumová rozvaha, tím menší je dobrovolnost a odpovědnost volby.

Má-li vůle skutečně svobodně chtít, musí jí rozum představit věc jak z hlediska dobra, tak i z hlediska zla. Poznává-li rozum věc jako dobro, pak vůle po předchozím rozumovém zvážení nutně spěje k tomuto předmětu.

Dokáže-li člověk správně rozlišit mravní zlo od skutečného dobra, stává se pánem svého rozhodování. Jen v takovém případě bude jeho cesta směřována ke štěstí a spokojenosti v souladu s přirozeným mravním zákonem.

(208) Často dochází k poruchám přirozené činnosti vůle. Bývá to v případě, kdy chtění a jednání je nepříznivě ovlivňováno (determinováno) bezděčně působícími nevědomými silami, násilným potlačením některých duchovních úkonů, pudových žádostí, životních ořesů, překážek atd. *Zdravá duchovní činnost nesmí být k ničemu nucena vnějšími nepříznivými okolnostmi*. Proti takovým silám musí být zmobilizováno vlastní vědomí, které, pokud jde o dosažení dobra, nesmí být ničím omezováno. Zachování schopnosti volby musí být ochráněno - jen tak bude rozhodování svobodné.

Rozum je jedinečný svou poznávací schopností a je závislý na schopnosti chtít, žádat - na vůli. K snazšímu pochopení dodávám, že rozum a vůle jsou odlišné schopnosti - *rozum je poznávací schopností, vůle je schopností žádací (chtěním)*. Jinak řečeno: myšlení a chtění jsou samostatné specifické kategorie.

Existuje smyslové a nadsmyslové chtění:

- nižší smyslové chtění je ovládáno vášněmi a pudy a vztahu je se k hmotě, nemá však schopnost volby mezi dobrem a zlem
- vyšší chtění je duchovní rozumovou vůlí, která je schopna se rozhodnout a volit, může chtít a nechtít.

Probuzená svobodná vůle je sebeurčující - sama se předurčuje k činnosti či nečinnosti, k volbě dobra poznaného rozumem.

Rozum předkládá vůli cíl a prostředky, vůle sama se rozhoduje k činnosti - volí.

(208) *Vůle je závislá na existenci myšlenek.* Kde nejsou myšlenky, není prostor k volbě.

Vůli je určen úkol volit mezi všemi myšlenkami, takže je naprosto svobodná.

Myšlenka vůli nedeterminuje, nepředurčuje ji - jen ji láká a vábí k volbě. Jak vůle rozhodne, je jejím svobodným aktem. Vůle uvádí myšlenky ve skutek - bez ní by nebylo přemýšlení možné. Přemýšlení spočívá ve výběru myšlenek, udržení vhodných představ a myšlenek v mysli a v zapuzení všech ostatních.

Myšlenky se nespojují v logické úsudky samy od sebe - tento děj je svobodnou činností duše. Svoboda vůle spočívá v možnosti volby. K tomu rozum sice dodá své důvody, ale volba sama je výlučným úkonem vůle.

Svobodu vůle chápu jako osvobození od omezení vnějšími i vnitřními hranicemi. Vůle není určována pohnutkami, důvody a vlivy, které na ni působí. Je jimi pouze lákána a sváděna k zdravé úvahové a volní činnosti. Rozhodující je i v tomto případě svobodná činnost a rozhodnutí vůle.

(209) Do procesu přemýšlení a do představ zpracovávaných pro budoucí děj je možné vstoupit silou své vůle. Není však pravidlem, že je nutno daný stav myšlenek respektovat. V případě potřeby je možné ztlumit představy působící na svobodu vůle a vzbudit nové pohnutky a z nich svobodně zvolit jednu libovolnou představu k dalšímu postupu myšlenkového zpracování. Může to být i představa nejslabší, přestože jiné, do té doby působící, ovlivňovaly svou přitažlivostí a krásou svobodu vůle. Neplatí, že člověk jedná z donucení bezděčně, nevědomky. Není pravda, že nejsilnější motiv může člověka fyzicky donutit k činu.

Ukáže-li se, že je člověk určitými silnými myšlenkami determinován a nemůže se jejich vlivu ubránit, je to *příznak duševní choroby*. Uvedená situace nemá vztah ke svobodě vůle - jde o obtížně ovládnutelné omezení silným vlivem příznaků duševní poruchy. Jen duševně nemocní lidé propůjčují svou oslabenou vůli nutkavým představám a myšlenkám, jež vedou k nesvobodnému vykonání určitého činu.

Duševně postižený člověk se dostává na úroveň ostatních živočichů. Do mozku mu totiž vstupuje každý smysly přijatý vjem a vyvolá reakci úměrnou nervovému popudu. *Člověk zdravý, vládnoucí silnou vůlí, je schopen uvedený proces přerušit.* Schopností svobodné vůle reguluje a mění činnost nervových smyslových ústrojí.

Duše je svým rozumem schopna povznést se nad tělesné a hmotné podněty a jejich vlivy. Nenechá se ovládnout z nich vznikajícími dojmy, nýbrž udrží si nad nimi i nad svou činností převahu a nadhled.

(210) *Rozum a vůle jsou nejskvělejší předností člověka před ostatními živočichy.* Mimo jiné se člověk dokáže přenést přes fyzické strádání a bolest a zmobilizovat rozum a vůli k jejich překonání. Zvíře své pocity bolesti potlačit neumí a poddává se jim - řešení je pak záležitostí animálních pudů. Od toho se výrazně odlišuje schopnost člověka přetvářet sebe samého, své okolí a přiměřeným ovlivňováním i přírodu k dosažení svých životních cílů - blaženosti a štěstí.

Ze všeho tvorstva si jen člověk uvědomuje, že vlivem svého rozumu a vůle má možnost volby - vždy pro něho existují dvě možnosti, kterými se vydá na cestu dalšího průběhu života. *Může jednat podle smyslových pokynů, nebo také jinak - jako myslící člověk.* Výsledkem této jeho schopnosti je i

jedinečný vliv na společenský a individuální vývoj a stav.

Odpovědné využívání rozumu a úroveň jasněho vědomí člověku umožňuje jednat svobodně a za své konání cítit plnou odpovědnost. Vědomí svobody není jen iluzí. Je to patrné i z toho, že člověk si je vědom možnosti nesvobodně vzniklých dějů. Umí je odlišit od dějů svobodných, vycházejících ze svobodné vůle. *Veškerá jistota lidského sebevědomí je založena na poznání pravdy - a to i v případě podrobností o svobodě vůle a jejím působení.*

(211) Schopnost rozpoznat rozdíl mezi dobrem a zlem pramení v lidské přirozenosti, jejím mravním vědomí a v přijetí zásady existence svobodné vůle. Udržení spořádaného a lidsky čistého společenského života je na uvedené zásadě založeno, takže existuje předpoklad zdokonalování mravního a právního řádu, obsahujícího svobodu pro všechny - chudé i zámožné.

Bez svobody vůle nemůže existovat vědecký, technický ani umělecký pokrok. Žádné dílo uvedeného druhu nemůže vzniknout jen pouhou hříčkou přírody. K tomu je nezbytná naprostá svoboda rozumu a vůle. Ani člověk jako vůdčí pozemský tvor není pouhým produktem přírody, ani jí není determinován. Jeho existence, působení a konání je produktem Boha, jenž do jeho duše vložil schopnosti svobodně myslet, chtít a žít.

Rozhodování vůle se neděje bez příčiny. Podnětem k její aktivitě bývá nejen sama charakteristika vůle, ale i motiv k jejímu správnému fungování. Motiv vzbuzuje vůli k činnosti. Motiv jejím projevům sice předchází, ale nemůže ji determinovat. Rozhodnutí záleží vždy na svobodě vůle samé.

(212) Bez svobody rozumu a vůle by člověk nebyl tím, čím podle božího předsevzetí být má. I když z jeho přirozenosti vyplývá schopnost zdokonalovat svou duševní činnost, a tedy ovlivňovat úroveň své vůle, nedá se předpokládat zvrácení její volby v případě, že jde o vůli pevnou, silnou.

Ovšem v případě nedokonalé, nepevné vůle lze při jejím předchozím posílení svobodným rozhodnutím změnit dřívější nesprávná rozhodnutí. Jen pevná vůle dokáže správně volit mezi právem a bezprávím, ctností a neřestí, dobrými a zlými skutky. Silná vůle si snadno poradí se zlostí, nespravedlností a násilností. Stejně snadno se vyrovná i s hodnocením viny, trestu, zásluhy, odpovědnosti a dodržováním mravních i světských zákonů.

Dokonale vzdělaný a vyspělý rozum předkládá vůli neměnná pravidla mravních norem, bez jejichž respektování se neobejde rozumně jednající člověk. *Jen chabý rozum se nechává vést vnějším smyslovým instinktem.*

Kulturní a sociální pokrok lidstva nemůže existovat bez svobodné vůle a dokonalého rozumu každého člena společnosti.