

Všechny tři síly jsou materiální, hmotné. Množství a kvalita těchto sil závisejí na množství a kvalitě toho, co je formuje. Má-li někdo velké svaly, disponuje značnou fyzickou silou: nazvěme ji osoba A. Ta je například schopna uzvednout víc než osoba B. Totéž platí i o síle psychické – ta se odvíjí od velikosti potenciálu a vrozených vlastností člověka.

Taktéž všeobecně platí, že člověk oplývá nemalou morální silou, pokud jeho život zahrnuje vlivy řady idejí, náboženství a citů. Abychom tedy dosáhli některých změn, je nejprve třeba ujít pořádný kus cesty.

Osoba A nedokáže kupříkladu zvednout tolik co osoba B. Samozřejmě síla, jíž disponuje žena, se dá do určité míry zvýšit, nikdy ale nedosáhne úrovně síly zdravého dospělého muže. A tak je to se vším. Morální a psychické kvality jsou rovněž relativní.

Často například slýchávám, že člověk se může sám změnit. Jenže on zůstává stejný, jaký ve skutečnosti je a jakého ho stvořila příroda. Nejsme však s to změnit ani fyzickou sílu – jediné, co můžeme udělat, je šetřit si síly. Ale vezmeme-li v úvahu člověka, který byl nemocný a právě se vyléčil – pak tento člověk samozřejmě bude jiný.

Jak vidno, „tvůrce energie“ změnit nelze – ten zůstává stále stejný – ale zvýšit svou vlastní produktivitu možné je. Všechny tři síly se dají zvýšit pomocí ekonomie a správné spotřeby. Naučíme-li se to, můžeme ledasčeho dosáhnout.

Tak tedy: člověk je schopen zvýšit všechny tři síly, naučí-li se je správně a šetrně využívat. Umění

šetřit a znalost správného způsobu spotřeby energie činí člověka stokrát silnějším, než je jakýkoli atlet. Pokud by například osoba G věděla, jak neplýtvat silami a jak jich správně využívat, byla by mnohonásobně silnější než osoba K, a to i fyzicky. A tak je to se vším – ekonomii lze praktikovat i ve věci psychiky a morálky.

Teď přejděme k síle fyzické. Nehledě na to, že používáte jiná slova a hovoříte každý o něčem jiném, nikdo z vás přesně neví, jak *správně pracovat*. Aniž bychom to skutečně potřebovali, vydáváme hodně sil, a to nejen pokud pracujeme, ale i když zrovna nic neděláme. Energií však lze šetřit, nejen když sedíme, ale i při vykonávání nějaké činnosti – můžeme udělat práci, která je pětikrát těžší, a spotřebovat přitom desetkrát míň energie. Například jestliže osoba B pracuje s kladivem, provádí úder celým tělem. Dejme tomu, že spotřebuje deset jednotek síly – na pohyb kladiva však potřebuje jen jednu, devět se jich tedy vyplývá úplně zbytečně. Abychom dosáhli lepších výsledků, využijeme na úder kladivem dvě jednotky síly. Osoba B do něj sice nyní vkládá pouze polovinu tohoto množství, ale místo pěti minut jich na onu práci potřebuje deset, a spálí tak dvojnásobné množství

energie. Nepracuje tedy příliš efektivně.

Posadte se tak, jako sedím já, zatněte pěsti a snažte se napnout svaly, co nejsilněji to půjde, ale jen v pěstech. Jak je vidět, každý to dělá po svém: jeden při tom napíná nohy a druhý záda.

Věnujte pozornost tomuto cvičení – budete jej pak schopni vykonávat jinak, než jak jej obvykle provádíte. Naučíte se při stání, sezení i ležení napínat pravou nebo levou ruku. (Obrací se k osobě M.)

Vstaňte a natáhněte ruku, ostatní části těla nechte uvolněné. Zkuste během provádění daného cviku lépe pochopit, jak na to. Když něco táhnete, snažte se rozlišit napětí od síly, která působí odpor.

Teď dělám kroky bez jakéhokoli napětí – snažím se jen udržet rovnováhu. Když se zastavím, začnu se pohupovat. A teď chci kráčet tak, abych k tomu nepotřeboval vyvíjet žádné úsilí. Dávám jen počáteční hybný podnět a ostatní se děje v důsledku onoho prvotního impulsu. Tímto způsobem se pohybuji po místnosti, aniž bych plynul silami. Aby se vám to povedlo, musíte dovolit pohybům, aby se děly zcela samovolně, zcela nezávisle na vás. I tím, že se snažíte regulovat rychlost svých pohybů, napínáte svaly.

Zkuste uvolnit všechno kromě nohou a procházejte se. Věnujte zvýšenou pozornost tomu, abyste udrželi tělo v pasivitě – hlava i obličej však zůstávají aktivní. Jazyk a oči musejí hovořit!

Po celý den, na každém kroku nás něco trápí, něco se nám líbí, k něčemu pocítujeme nenávisť a tak dále. Nyní začínáme vědomě uvolňovat některé části svého těla a cíleně napínáme jiné. Cvičit je však třeba s radostí. Cvik může tak či onak provést každý z vás,

buďte si však jisti, že čím častěji jej budete praktikovat, tím lépe se vám bude dařit jej vykonávat. **Jediné, co potřebujeme, je praxe. Musíme jenom chtít a odhodlat se k tomu! Přání přináší možnosti.** Teď

mluvím o daných faktech jako o fyzikálních jevech.

Každý – počínaje zítřejším dnem – praktikujte ještě jedno cvičení: pokud se vás něco velmi dotkne, nepřipusťte, aby se vaše nálada rozšířila do celého těla.

Kontrolujte své reakce a nedovolte jim, aby vás zcela ovládly.

Stojím například před následujícím problémem: někdo mě urazil a já nemám v úmyslu mu to prominout, ale snažím se nedopustit, aby pocit uražení prostoupil celou mou bytostí. Nelíbí se mi obličej osoby P, a jakmile jej vidím, pocítuji k němu antipatii. Vynakládám ale jisté úsilí na to, aby mne tento pocit zcela nepohltil. Problém nespočívá v lidech, ale v problému jako takovém.

A ještě něco. Kdyby byli všichni milí a příjemní, přišli bychom o možnost sebezdokonalování a tréninku. Měli bychom tedy mít radost, že potkáváme lidi, na kterých si to můžeme vyzkoušet.

Všechno, co nás trápí, nás bez našeho přičinění ovlivňuje. Tak to prostě funguje a my jsme otroky této zákonitosti. Nějaká žena mi je kupříkladu nesympatická, ale někomu jinému může připadat milá. Tato má reakce probíhá ve mně a to, co onu osobu činí v mých očích nepříjemnou, přebývá uvnitř mě. Danou ženu nelze zavrhnout, neboť je nesympatická pouze ke mně samému. Vše, co vstřebáme během dne i v průběhu celého svého života, je relativní. A to, co se k nám dostane, může být někdy dobré.

Tato relativita funguje zcela mechanicky stejně jako napětí našich svalů. Teď se učíme pracovat, přičemž se chceme naučit být zasaženi pouze tím, co se nás opravdu týká. Je pravidlem, že se nás mnohdy dotknou a zasáhnou nás věci, které by se nás nijak ranit neměly. Záležitosti, jež nás celý den hluboce trápí, by nad námi neměly mít žádnou moc a neměly by nás nijak zneklidňovat, protože v podstatě reálně neexistují. Jde o cvičení morální síly.

Hovoříme-li o psychické síle, spočívá náš úkol v tom, abychom nedovolili vnější síle, aby nás ovládala, a abychom se snažili omezovat působení tohoto vlivu nezávisle na tom, co je předmětem „jeho myslí“ – ať už to je něco dobrého nebo špatného. Až si na to začneme dávat pozor, pak jakmile se při tom nachytáme, měli bychom se snažit působnost onoho vnějšího vlivu omezit a nedovolit mu, aby myslel místo nás. Protože „jeho přemýšlení“ nám žádný zázrak nepřinese – ani ve dobrém, ani v špatném slova smyslu. Tak, jako je pro vás nyní těžké udržet nohy bez napětí, je obtížné i nedovolit vnější síle přemýšlet za nás. Nicméně možné to je.

Několik slov o cvičení. Až projdeme veškeré praktikování, necht' ti, kteří si je osvojili, mne vyhledají a já jim dám další úkol. Zatím máme dostatek toho, co je třeba procvičovat.

Musíme pracovat s co nejmenším počtem částí svého těla. Princip práce by měl být následující: snažte se dle svých možností koncentrovat všechnu sílu v těch částech těla, jež pomáhají vykonávat práci – toto soustředění sil musí probíhat na úkor ostatních tělesných partií.

Dýchací cvičení

Chicago, 26. března 1924

Otázka: Mohou pro nás být cvičení s dýcháním nějak užitečná?

Odpověď: Do experimentů s dýcháním se zbláznila celá Evropa. V průběhu čtyř pěti let jsem nashromáždil celé jmění, když jsem léčil lidi, kteří nabourali svůj přirozený tělesný rytmus různými druhy cvičení s dýcháním! Bylo o tom napsáno velké množství knih,

v nichž se každý z autorů snaží poučovat druhé. Říkají: „Čím víc dýcháte, tím víc kyslíku se dostává do vašeho organismu,“ a tak dále. Výsledek je ten, že praktikanti obdobných cvičení pak přicházejí za mnou, abych jim pomohl. Jsem autorům těchto knih a zřizovatelům příslušných škol celkem vděčný.*)

Jak známo, vzduch představuje pouze jeden z druhů potravy. Ve všem se musí dodržovat určité míry a správné dávkování – platí to i v jevech, jimiž se zabývá fyzika, chemie a další vědní disciplíny. Proces krystalizace může nastat a probíhat jen při dodržení určitých proporcí a jen tehdy můžeme dosáhnout něco nového.

Každý druh hmoty má určitou *hustotu vibrací*.

Vzájemná působnost mezi různými druhy hmoty nastává jen při přesném souladu jejich rozličných vibrací. Hovořil jsem o **zákonu tří**. Pokud se například frekvence vibrací kladné hmoty rovná třem stům a záporné jednomu stů, pak jejich spojení bude možné. V jiných případech, kdy se slučují vibrace diametrálně odlišných hodnot, se jejich spojení nepodaří – vznikne mechanická směs, kterou je možné znovu rozložit na její prvotní součásti. Taková směs však ještě nebude novou hmotou.

Množství prvků, jež vstupují do spojení, musí rovněž odpovídat určitým hodnotám – stejně jako na vytvoření těsta potřebujeme k jistému množství mouky přilít odpovídající množství vody, jinak se nám jej uhníst zkrátka nepodaří.

Obyčejné dýchání je mechanické – vdechujeme zcela automaticky tolik vzduchu, kolik potřebujeme. Dostaneme-li do plic větší množství vzduchu, nemůže správným způsobem dojít ke *spojení prvků* – i zde je tedy třeba dodržovat přísné proporce.

Budeme-li praktikovat uměle řízené dýchání, bude výsledkem disharmonie. Abychom předešli újmě, již může přivodit nepřírozeně prováděné dýchání, musíme odpovídajícím způsobem změnit také ostatní druhy potravy – to je možné pouze tehdy, máme-li úplné znalosti. Například náš žaludek potřebuje určité množství potravy nejen kvůli výživě, ale i proto, že si na toto množství zkrátka už navykl. Jíme víc, než potřebujeme, a to jen proto, že si náš žaludek zvykl na jídlo, a také proto, abychom pocítili příjemnou chuť či potěšení.

Je známo, že se v žaludku nacházejí určité nervy – pokud uvnitř není žádný tlak, stimulují tyto nervy žaludeční svaly a my pocítujeme hlad.

Mnohé orgány fungují mechanicky, aniž bychom se na tom vědomě podíleli. Každý z nás má svůj vlastní rytmus, přičemž chody různých orgánů jsou k sobě v určitém vzájemném vztahu. Změníme-li frekvenci dýchání, změníme i rytmus plic. Ale vzhledem k tomu, že všechno souvisí se vším, začnou se nám postupně měnit i ostatní rytmy. Setrváme-li u tohoto druhu dýchání delší dobu, může to ovlivnit chod všech našich

orgánů. Mění se například intervaly práce žaludku. Žaludek má přitom své vlastní zvyky: k tomu, aby strávil potravu, potřebuje určitý čas – dejme tomu, že v něm musí zůstat po dobu jedné hodiny. Změníme-li jeho rytmus, potrava skrz něj projde o něco rychleji a žaludek si z ní nestihne vzít vše, co potřebuje. Na jiném místě těla mohou probíhat opačné procesy. Lépe je tedy se do fungování neobyčejného lidského mechanismu vůbec nevměšovat a raději jej nechat v horším stavu než se snažit jej bez příslušných vědomostí „vylepšit“. Náš organizmus, to je velmi složitý aparát, jehož mnohačetné orgány fungují v různých rytmech, potřebují odlišné podmínky a nacházejí se mezi sebou v nejrůznějších vztazích. Je třeba buď měnit všechno, nebo neměnit nic – jinak si místo polepšení můžete ublížit. Z nepřirozeně prováděného dýchání vzniká spousta nemocí. Jen zřídka se člověku podaří s tím zavčas přestat a vyvarovat se možných škod na svém organizmu. Praktikuje-li někdo uměle řízené dýchání neodborně a po delší dobu, bývají následky k pláči. Abychom mohli se svým organizmem pracovat, musíme znát každíčký *šroubek* a i nejposlednější *nýtek* tohoto svého úžasného *stroje* – jenom tak budeme vědět, co je třeba dělat. Pokoušet se však se sebou pracovat, aniž bychom cokoli znali, není dobrým řešením – dáváme toho v sázku příliš mnoho, a vzniká tak velké riziko, neboť jde o složitý mechanismus, v němž se nacházejí titěrné, snadno se lámající součástky. Přílišnou snahou je můžete polámat a nové pak v žádném obchodě nekoupíte! Je nezbytné být velmi opatrný. Máte-li však dostatek znalostí, pak je to něco jiného. Pokud někdo z přítomných experimentuje s dýcháním, radím mu, ať raději přestane dřív, než bude pozdě.

Člověk jako herec

New York, 16. března 1924

Otázka: Je herecká profese vhodná pro rozvoj koordinovaného fungování center?

Odpověď: Čím častěji herec ztvárňuje různorodé role, tím samostatněji jeho centra fungují. Abychom mohli zahrát nějakou roli, musíme být především umělci.

Povězme si něco o *spektru vytvářejícím bílé světlo*. Člověka lze nazvat hercem jen tehdy, je-li schopen obrazně řečeno „vytvářet bílé světlo“. Opravdový herec je ten, kdo je schopen vytvořit všech sedm barev spektra. Takoví umělci existují i dnes, stejně jako existovali dřív. Ale v naší době se obyčejně vyskytují herci, kteří jsou jimi pouze navenek. Herec využívá určitého počtu základních postavení a držení těla – stejně jako jakýkoli jiný člověk.

Ostatní postoje jsou pouze variacemi nebo spojením oněch základních. Veškeré role se skládají z různých postavení těla. Naučit se novým postojům pomocí zkoušení a praktikování nelze – dají se tím jen vylepšit a upevnit ty staré. Čím déle je praktikujeme, tím složitější je pro nás zvládnání nových postojů a tím méně pro to máme dispozice.

Veškeré hercovo napětí je zbytečným plýtváním energií. Kdyby svým potenciálem šetřil a zužitkoval je na něco nového, bylo by to daleko přínosnější. Tak, jak si obvykle počíná, spotřebovává energii na staré, nepotřebné věci.

V naší práci nám herecké schopnosti nepomohou – naopak mohou ledacos pokazit. Čím rychleji od toho člověk upustí, tím lepší to bude pro jeho budoucnost a o to lehčeji bude moci začít dělat něco nového.

Obyčejný „talent“ se dá vytvořit během dvaceti čtyř hodin. To, co nazýváme „géníem“, sice skutečně existuje, ale průměrný člověk se géníem stát nemůže – ten, kdo si myslí opak, se hluboce mýlí.

Totéž platí i v ostatních uměleckých oblastech.

Pravé umění nikdy nemůže být výsledkem práce průměrného člověka, protože ten není schopen je dělat – není člověkem se svým vlastním Já. Herec nemůže opravdu dosáhnout toho, co má někdo jiný – není možné, aby se zcela vžil do pocitů kohosi dalšího. Hraje-li určitou specifickou roli, například roli duchovního, pak musí mít chápání i pocity jako duchovní. Ale herec – pokud nedisponuje veškerým potenciálem duchovního, tedy vším, co tento člověk vnímá a pociťuje – je mít nemůže. A to platí o jakékoli profesi: ke každé je potřeba speciálních vědomostí. Malíř, jenž nedisponuje potřebnými znalostmi, si věci jen představuje.

Asociace každého člověka fungují zvláštním specifickým způsobem. Vidím, že někdo udělal určitý pohyb. To mi dává impuls a odtud vznikají asociace.

Policista by si s největší pravděpodobností myslel, že mi ten člověk chce sáhnout do kapsy. Předpokládejme, že ho však myšlenky na mou kapsu ani nenapadly a já ani policista jsme jeho pohyb nepochopili.

Jsem-li však duchovním, budu mít zcela jiné asociace a patrně začnu přemýšlet o tom, že daný pohyb má něco společného s duší, přestože onen člověk ve skutečnosti uvažuje opravdu jen o tom, jak mi vlézt do kapsy.

Pouze v případě, že znám psychologii duchovního i policisty, znám i jejich různé přístupy a mohu je pochopit rozumem. Pakliže prožiji jim odpovídající situace a pocity na vlastní kůži, mohu předvídat, jaké budou jejich myšlenkové pochody, stejně jako to, které z myšlenkových představ u nich asociace těch či oněch pocitů vyvolají. To je první krok.

Je-li mi známo fungování celého stroje, mohu

v libovolný okamžik dát asociacím příkaz ke změně – musím to ale dělat každou minutu. Asociace se totiž po uplynutí jedné minuty automaticky mění, jedna vyvolává druhou a tak dále. Pokud zrovna hrají určitou roli, musím se v každý okamžik kontrolovat a směřovat sám sebe do správného stadia – tady se nemohu spoléhat na to, že mi pomohou impulzy. A já jsem schopen usměrňovat sám sebe jen tehdy, pokud poblíž existuje někdo, kdo mě dokáže řídit. Mysl nás řídit nemůže, ta je zaneprázdněna. Plné ruce práce má i cit. Musí tedy existovat něco, co není právě zaměstnáno zajišťováním chodu našeho života. Tehdy je skutečné řízení možné. Člověk, který má vlastní Já a ví, co se od něho očekává ve vztahu k tomu či onomu, na sebe může vzít hereckou úlohu. Ten, kdo nemá vlastní Já, role hrát nemůže. Průměrný herec není schopen roli doopravdy zahrát – nemá potřebné asociace. Může si jen obléct odpovídající kostým, stavět se do předepsaných postojů a měnit mimiku podle toho, jak to chce režisér a scénárista (i autor scénáře to všechno musí znát). Abyste se mohli stát *opravdovým* hercem, musíte být *opravdovým* člověkem. *Opravdový* člověk může být hercem a *opravdový* herec může být člověkem. Každý by se měl snažit být hercem. Jde o velmi vysokou metu, jež představuje cíl všech náboženství a nauk. Dnes se všichni lidé chovají jako herci.

Dva druhy umění

New York, 2. března 1924

Otázka: Je nezbytně nutné studovat matematické základy umění, nebo se umělecké dílo dá vytvořit i bez vědomostí této povahy?

Odpověď: Bez daného druhu studia lze dosáhnout jen a jen náhodných výsledků, které již nikdy nebudeme schopni zopakovat.

Otázka: Může v umění existovat proces bezděčné tvorby, která vyplývá z pocitů?

Odpověď: Nevědomá tvorba v umění není možná: naše city jsou na to příliš „hloupé“ – vidí vždy jen jednu stránku věci, zatímco chápání potřebuje vidět na všechny strany. Pustíme-li se do studia historie, zjistíme, že náhodné dosažení jistých výsledků je možné, ale jde spíše o výjimky, potvrzující pravidlo.

Otázka: Lze skládat harmonickou hudbu bez znalostí matematických zákonů?

Odpověď: Možná nastane harmonie mezi dvěma notami, vzniknou i akordy, ale k souladu mezi těmito harmoniemi již nedojde. Teď hovoříme o vědomém vlivu, který může skladatel pociťovat.

Dejme tomu, že jste se v určité chvíli cítili velmi šťastní a v tomtéž momentu jste slyšeli zvonit zvon

nebo zkrátka odkudsi hrát nějakou melodii, třeba foxtrot.

Dávno jste na to již zapomněli, ale později – ve chvíli, kdy slyšíte stejný zvon nebo tutéž hudbu – se ve vaší paměti znovu vyvolá onen dávný pocit štěstí.

To je také vliv, ale *subjektivní*.

Hudba není nezbytná, neboť asociaci může vyvolat jakýkoli zvuk. Je-li tento zvuk spojen s nějakou nepříjemnou věcí, například se ztrátou peněz, pak vzniká nepříjemná asociace.

My ale hovoříme o *objektivním* umění a o *objektivních* zákonech hudby či malování. Bez znalostí matematiky není *objektivní* umění možné. Náhodné výsledky bývají velmi ojedinělé.

Asociace překypují energií a smysly – dnes jsme na to však již zapomněli. V dávných dobách existovaly dokonce zvláštní svátky: jeden byl zasvěcen harmonii v hudbě, jiný souladu barev či chutí, další počasí a podobně.