

# O výchove I - Eseje

## *Matka*

Zdroj: <https://aurobindo.sk/>

### Obsah

<i>Poznámka k slovenskému vydaniu</i> .....	2
Predhovor autorky.....	3
I. Umenie žiť.....	3
II. Výchova.....	7
III. Výchova tela.....	9
IV. Výchova vitality.....	12
V. Rozumová výchova.....	16
VI. Psychická a duchovná výchova.....	20

## Poznámka k slovenskému vydaniu

Prvý diel publikácie ***O výchove*** prináša eseje venované základným zložkám integrálnej výchovy, ktorá rozvíja všetky stránky ľudskej prirodzenosti: telesnú, vitálnu, mentálnu, psychickú aj duchovnú.

Ich autorka, vlastným menom Mirra Alfassa (1878 - 1973), bola duchovnou spolupracovníčkou indického filozofa a mystika Šrí Aurobinda Ghóša (1872 - 1950) a hlavou jeho ášramu v indickej prístavnej enkláve Puduččéri. Narodila sa v Paríži, študovala umenie na známej *Académie Julian* a bola talentovanou maliarkou, klaviristkou a spisovateľkou. V roku 1914 navštívila Puduččéri, aby sa stretla so Šrí Aurobindom, a v roku 1920 sa tam natrvalo usadila. Od Šrí Aurobinda dostala meno Matka. Po jej príchode začal počet adeptov rásť, a v roku 1926 sa toto neformálne spoločenstvo premenilo na ášram. Od samého počiatku niesla Matka zodpovednosť za jeho materiálny a duchovný rozvoj, a pod jej vedením, ktoré obsiahlo takmer pol storočia, sa ášram rozrástol na početnú a mnohotvárnú komunitu.

Jej vzdelávacie aktivity začali hodinami francúzštiny pre menšiu skupinu členov ášramu. Začiatkom tridsiatych rokov žilo v ášrame aj niekoľko detí a Matka dozerala na ich výchovu, tá však ešte nemala formu pravidelného vyučovania. Až keď počas II. svetovej vojny ášram prichýlil rodiny adeptov z oblastí ohrozených japonským vpádom vrátane detí, Matka pre ne v decembri 1943 otvorila malú školu. Najstarších žiakov sama učila francúzštinu. Počet študentov neustále rástol, a tak mohla 6. januára 1952 otvoriť rozsiahlejší projekt - Medzinárodné univerzitné centrum, neskôr premenované na Medzinárodné centrum výchovy.

V súčasnosti má Centrum okolo 400 žiakov a poskytuje starostlivosť od materskej školy až po univerzitu. Popri tradičných metódach využíva aj tzv. *systém slobodného rozvoja* (angl. *free progress system*), ktorý podnecuje žiakov k tomu, aby prevzali zodpovednosť za svoj ďalší rast, sami si volili predmety štúdia a z väčšej časti ich aj samostatne absolvovali. Učiteľ je skôr radcom a pomocníkom než organizátorom alebo inštruktorom. Cenné postrehy a skúsenosti s aplikáciou týchto princípov obsahuje druhá časť série, ktorá vznikla na osobných stretnutiach Matky so študentmi a učiteľmi Centra: **[O výchove II - Rozhovory a komentáre.](#)**

# Predhovor autorky

*V týchto esejach som sa snažila preložiť terminológiu jogy do bežného jazyka, lebo Bulletin, pre ktorý sú určené, nie je zameraný ani tak na adeptov jogy, ako skôr na ľudí, čo žijú bežným životom, ale chcú v ňom dosiahnuť vyššiu úroveň dokonalosti, než je obvyklé. Ich úsilie nie je ľahké, a možno ho považovať za istý druh jogy. Oni sami sa často označujú za "materialistov" a terminológia jogy by ich mohla dráždiť alebo znervózňovať, preto som sa jej radšej vyhla. Poznala som takých ľudí - hoci sa hlásili k materializmu, v osobnom živote sa podrobovali oveľa prísnejšej disciplíne než mnohí adepti jogy.*

*Chceme, aby ľudstvo postúpilo vpred, a či sa pritom vydá cestou jogy alebo nejakou inou, nie je až také dôležité ako to, či sa bude o svoj pokrok dostatočne usilovať.*

**Matka**

---

## I. Umenie žiť

### ***(Poznať sa a ovládať sa)***

Bezcieľny život je vždy nešťastný život.

Každý človek by mal mať cieľ. Od jeho kvality závisí hodnota celého života.

Zvoľte si cieľ vysoký, rozsiahly, ušľachtilý a nesebecký. Váš život sa tak stane vzácnym pre vás i pre iných.

Dokonalosť, s akou uskutočníte svoj ideál, bude závisieť od vašej osobnej dokonalosti.

Prvým krokom na ceste k dokonalosti je uvedomiť si sám seba, rozličné časti bytosti a ich typické aktivity. Naučte sa ich odlišovať jednu od druhej, aby ste vedeli určiť pôvod myšlienok, pohnútok, impulzov a reakcií, ktoré sa vo vás objavujú a pobádajú vás k činnosti. Je to náročné sebaštúdium a vyžaduje si veľa úprimnosti a vytrvalosti. Ľudská povaha, najmä rozumová, má totiž spontánny sklon obhajovať a ospravedlňovať všetko, čo cíti, myslí, hovorí a robí. Svoje vnútorné poryvy musíme preto pozorne sledovať a konfrontovať s našim

najvyšším ideálom, úprimne odhodlaní podriaadiť sa jeho súdu. Len tak si vypestujeme schopnosť rozlišovať, ktorá sa nemýli. Ak naozaj chceme dosiahnuť dokonalosť a odhaliť najhlbšiu pravdu nášho bytia - a práve to je naša misia na zemi - musíme zo seba systematicky odstrániť všetko, čo jej protirečí. Tak sa jednotlivé prvky našej bytosti pomaly zoskupia do homogénneho celku okolo nášho psychického jadra. K viditeľnému pokroku dospejeme až po dlhom čase, a ak ho chceme úspešne zavíšiť, musíme sa ozbrojiť vytrvalosťou, trpezlivosťou a odhodlaním urobiť všetko preto, aby náš život neskončil predčasne - pred dosiahnutím cieľa.

Súčasne so zjednocovaním a očisťovaním našej bytosti treba zdokonaľovať aj jej vonkajšie, inštrumentálne stránky. Ak sa má cez nás prejavovať vyššia pravda, myseľ musí byť dostatočne pružná a bohatá, aby zostupujúcu ideu hľadajúcu sebaujadrnenie dokázala vliať do myšlienkovvej formy, ktorá uchová jej silu a jas. Schopnosť vyjadrovania musí byť zasa natoľko vyspelá, aby výslednú myšlienku zaodela do slov, ktoré ju budú odhaľovať, a nie zahaľovať alebo deformovať. Formulácia, ktorou vyjadríme vyššiu pravdu, by sa potom mala odraziť aj v našom cítení a konaní, vo všetkých aktivitách našej bytosti. Vytrvalým úsilím by nakoniec i tieto aktivity samotné mali dosiahnuť maximálnu možnú dokonalosť.

Toto všetko možno dosiahnuť štvorakou disciplínou, ktorej stručný náčrt tu predkladáme. Jej jednotlivé prvky sa navzájom nevyklučujú, dokonca je lepšie venovať sa im súčasne. Začiatok by sme mohli nazvať psychickou disciplínou - označenie "psychika", "psychický" dávam psychologickému jadrú našej bytosti, sídlu najvyššej pravdy našej existencie, ktoré je schopné túto pravdu zachytiť a prejavovať. Preto je nesmierne dôležité uvedomiť si jej prítomnosť v nás, sústrediť sa na ňu, vybudovať si s ňou priamy kontakt a nakoniec sa s ňou zjednotiť.

V rôznych dobách a krajinách vzniklo mnoho spôsobov, ako "psychické jadro" v nás odhaliť a splynúť s ním. Existujú metódy psychologické, náboženské, ba aj mechanické. Zvoľte si tú, čo vám najviac vyhovuje. Ak vytrváte v úprimnom a odhodlanom snažení, určite sa vám dostane i potrebnej pomoci - či už zvonka štúdiom a poučením, alebo zvnútra koncentráciou, meditáciou, zjavením a duchovným zážitkom. Iba jedna vec je absolútne nevyhnutná: odhodlanie doviest' toto hľadanie až do úspešného konca. Musí sa stať vašim prvoradým cieľom - drahocennou perlou, ktorú treba získať za každú cenu. Čokoľvek budete robiť, odhodlanie nájsť pravdu vášho bytia a splynúť s ňou musí byť vždy živé, neustále prítomné vo všetkom, čo robíte, cítite alebo myslíte.

Nezaneďbávajte pritom rozumový rozvoj, lebo ľudská myseľ môže byť rovnako veľkou pomocou i prekážkou. V prirodzenom a nezušľachtenom stave je často plytká, obmedzená a nepružná, a treba vynaložiť určitú námahu, aby sa stala

širšou, pružnejšou a hlbšou. Keď budete čeliť nejakému problému, snažte sa ho preto posúdiť zo všetkých možných strán a hľadísk. Na tomto princípe je založená napríklad nasledovná technika: proti jasne sformulovanej téze sa postaví rovnako dôsledne sformulovaná antitéza, a problém potom treba dôkladnou myšlienkovou reflexiou rozšíriť, prekonať a nájsť syntézu, ktorá pôvodné protiklady spojí do obsiahlejšieho, úplnejšieho a dokonalejšieho riešenia.

Existuje veľa podobných cvičení a niektoré z nich blahodarne vplývajú aj na charakter: rozvíjajú myseľ a zároveň pomáhajú zvládnuť emócie. Napríklad, veľmi dôležité je zakázať myslí súdiť ľudí a okolité veci. Mysleť totiž nie je nástrojom poznania - nedokáže ho nájsť, práve naopak, poznanie do nej musí zostúpiť z inej sféry a ovládnuť ju. Svet poznania je mimo dosahu ľudskej mysle; prevyšuje aj svet čistých ideí. Mysleť treba upokojiť a urobiť ju vnímavou, aby dokázala zachytiť poznanie zostupujúce z vyšších sfér a prejavíť ho. Jej úlohou je dať mu formu, štruktúru a preložiť ho do činnosti. V týchto funkciách spočíva jej pravá hodnota a užitočnosť.

Keď sa teda pri práci alebo rozhodovaní dostanete s niekým do sporu, nedržte sa kľúčovite svojho názoru. Pokúste sa vžiť do jeho situácie, pochopiť jeho stanovisko a namiesto hádky alebo dokonca boja nájsť riešenie, ktoré v rozumnej miere uspokojí obe strany. Ak je na oboch stranách dobrá vôľa, také riešenie vždy existuje.

Tým sa dostávame k rozvoju a zvládnutiu vitality. Vitálna bytosť v nás je sídlom impulzov a túžob, entuziazmu a prudkosti, dynamickej energie, vášni, ale aj depresie, revolty a zúfalstva. Niet vecí, ktorú by nedokázala rozhýbať, vybudovať a uskutočniť, dokáže však aj všetko zničiť a znemožniť. Zvládnuť vitalitu je pre človeka najťažšie. Vyžaduje to nesmiernu trpezlivosť a najmä dokonalú úprimnosť, lebo bez úprimnosti by sme sa klamali od prvého kroku a všetka naša námaha by vyšla nazmar. Keď vitalita spolupracuje, žiaden cieľ nie je nedosiahnuteľný, žiadna premena neuskutočniteľná. Je však veľmi ťažké získať jej trvalú spoluprácu. Vitalita je usilovným robotníkom, obvykle jej však ide iba o vlastné uspokojenie. Ak jej ho čo i len čiastočne odoprieme, začne sa priečiť, stáva sa mrzutou, energia k činnosti mizne; zostáva po nej len znechutenie z vecí a ľudí, nespokojnosť, depresia a pasivita, prípadne revolta. V takých chvíľach musíme zostať pokojní, pasívni a vyvarovať sa akéhokoľvek činu, inak ľahko vyvedieme nejakú hlúposť a zničíme si tak plody dlhého úsilia. Tieto krízy sú kratšie a menej nebezpečné pre tých, čo majú so svojim psychickým jadrom vybudovaný pevný a živý kontakt, vďaka ktorému dokážu v každej situácii udržať pri živote plameň snahy a zvoleného ideálu. Cez psychické vedomie môžu potom k vitalite pristúpiť ako k revoltujúcemu dieťaťu, trpezlivo a neúnavne jej

ukazovať svetlo a pravdu v snahe presvedčiť ju a znovu získať jej dobrú vôľu, ktorá sa načas stratila. Každú krízu tak vedia premeniť na ďalší krok vpred, na nový stupienok približujúci ich k cieľu. Naš postup môže byť pomalý a pády časté, no ak si uchováme nezlomnú vôľu a odvahu, určite sa jedného dňa dočkáme triumfu, keď sa všetky naše ťažkosti a prekážky rozplynú v žiarivom vedomí vyššej Pravdy.

A nakoniec si musíme racionálnou a predvídavou telesnou výchovou vybudovať mocné a pružné telo ako vhodný nástroj tejto Pravdy v hmotnom svete.

Telo nemá vládnuť, ale poslúchať. Svojou konštitúciou je verným a učenívým sluhom. Nanešťastie nie vždy dokáže správne rozlišovať vo vzťahu k svojim pánom, myslí a vitalite. Mysel' s jej nepružnými dogmami a svojvoľnými rozhodnutiami a vitalita s jej vášňami, nestriednosťou a rozpustilosťou rýchlo zničia prirodzenú rovnováhu tela a navodia v ňom stav trvalej únavy, vyčerpania a choroby. Spod tejto tyranie ho treba oslobodiť vybudovaním priameho a trvalého kontaktu s psychickým jadrom bytosti. Telo disponuje obdivuhodnou výdržou a prispôsobivosťou, a ak ho namiesto nevedomých a despotických pánov, ktorým je nateraz podrobené, bude ovládať najhlbšia pravda našej bytosti, budeme prekvapení, čo všetko dokáže. Zvládne aj veci, o ktorých ani nesnívame. Pokojné a tiché, silné a vyrovnané, dokáže vždy vyvinúť potrebné úsilie, lebo sa naučí oddychovať počas činnosti. Kontaktom s vesmírnymi silami obnoví svoju energiu, ktorú potom vedome a účelne použije. Zdravé a vyrovnané, stelesní nový typ harmónie odvodený z harmónie vyšších sfér, čo mu dodá dokonalé proporcie a ideálnu krásu formy. A táto harmónia bude dynamická, lebo pravda bytosti nikdy nemôže byť statická, vždy ide o neustále vrastanie do ešte úplnejšej a obsiahlejšej dokonalosti. Keď sa telo naučí sledovať pohyb tejto dynamickej harmónie, dokáže sa postupnou premenou vyhnúť aj svojmu rozpadu a zániku. Neodvolateľný zákon smrti nebude mať viac dôvod na existenciu.

Na tomto stupni dokonalosti, ktorý je našim konečným cieľom, hľadaná Pravda sa nám odhalí v štyroch hlavných stránkach: v Láске, Poznaní, Sile a Kráse. Tieto štyri aspekty nájdú spontánne vyjadrenie v jednotlivých častiach našej bytosti: psychika sa stane centrom čistej a opravdivej lásky, myseľ nástrojom neomylného poznania, vitalita stelesnením neprekonateľnej sily a nevyčerpatelnej energie, a telo výrazom dokonalkej krásy a harmónie.

## II. Výchova

Výchova ľudskej bytosti by mala začať od narodenia a pokračovať po celý život.

Možno dokonca povedať, že najlepšie výsledky prinesie, keď začne už pred narodením: matka zdokonaľuje samu seba a pôsobí tak aj na dieťa, ktoré v sebe nosí. Niet pochýb o tom, že povaha dieťaťa silne závisí od matky, ktorá ho v sebe formuje, a že jej snaha a dobrá vôľa pritom hrajú aspoň takú úlohu, ako materiálne podmienky, v ktorých žije. Matka má preto dbať, aby jej myšlienky boli vždy pekné a čisté, city jemné a ušľachtilé, a prostredie plné harmónie a vznešenej jednoduchosti. Ak tomu pridá aj pevné odhodlanie sformovať dieťa podľa najvyššieho ideálu, aký si dokáže predstaviť, potom mu zabezpečí tie najlepšie podmienky pre príchod na tento svet. Koľko námahy a zbytočných komplikácií tak ušetrí sebe i dieťaťu!

Všestranná výchova sa skladá z piatich základných zložiek, ktoré zodpovedajú piatim základným aktivitám ľudskej bytosti: fyzickej, vitálnej, mentálnej, psychickej a duchovnej. Vo vývoji jedinca na seba obvykle naväzujú v uvedenom poradí. To neznamená, že by nová zložka mala potlačiť predchádzajúce, ale že by sa všetky mali navzájom dopĺňať až do konca života.

Jednotlivé zložky a ich vzájomné vzťahy bude lepšie rozobrať oddelene. Ešte predtým by som však chcela dať rodičom jednu radu. Väčšina z nich sa z rôznych dôvodov len málo zamýšľa nad tým, v čom vlastne spočíva výchova dieťaťa. Majú pocit, že keď ho priviedli na svet, zabezpečili mu jedlo a ďalšie materiálne potreby nutné pre jeho zdravie, že úspešne zvládli svoju rodičovskú úlohu. Keď dieťa povyrastie, dajú ho do školy a starosť o jeho výchovu prenechajú učiteľom.

Sú aj rodičia, ktorí si uvedomujú, že by svoje deti mali vychovávať, a v rámci svojich možností sa o to aj snažia. Ale aj spomedzi tých najserióznejších si len nepatrné percento uvedomuje, že ak chcú dobre vychovať svoje deti, musia najprv vychovať sami seba. Lebo príklad rodičov je najsilnejší. Pekné slová a múdre rady majú na dieťa minimálny účinok, ak mu náš každodenný príklad jasne a názorne nedokazuje opravdivosť toho, čo hlásame.

Úprimnosť, čestnosť a priamočiarosť, odvaha, nezaujatosť a nesebeckosť, trpezlivosť, vytrvalosť a húževnatosť, duševný mier, vyrovnanosť a sebaovládanie - to všetko naučíme oveľa lepšie príkladom než rečami. Váš ideál, rodičia, musí byť preto vysoký a vaše činy vždy v súlade s ním. Uvidíte, že ho vaše dieťa bude od vás postupne preberať a že v ňom tak spontánne vyklíčia vlastnosti, ktoré mu chcete vštepiť. Každé dieťa hľadá na svojich rodičov s prirodzeným obdivom a

rešpektom, a ak len nie sú úplne zavrhnutiahodní, vždy sa mu javia ako polobohovia, ktorých chce čo najvernejšie napodobiť.

Rodičia si, až na zriedkavé výnimky, neuvedomujú, aký katastrofálny vplyv majú ich chyby a nedostatky v sebaovládaní na deti. Ak chcete, aby si vás vaše deti vážili, vážte si sami seba a buďte v každom okamihu hodní ich úcty. Vystříhajte sa svojvôle, despotizmu, podráždenosti, netrepezlivosti a zlej nálady. Ak vám dieťa položí otázku, neodpovedajte mu hlúposťou alebo nezmyslom pod zámienkou, že by vás aj tak nepochopilo. Ak sa vynasnažíte, určite vás pochopí. Napriek rozšírenému názoru, že nie vždy je vhodné povedať pravdu, dovoľm si tvrdiť opak: povedať pravdu je vždy to najlepšie, umenie však spočíva v tom, ako ju priblížiť rozumovej úrovni poslucháča. Zhruba do veku dvanásť až štrnásť rokov dieťa len ťažko chápe abstraktné pojmy a všeobecné idey. Napriek tomu ho na ich pochopenie môžeme cieľavedome pripravovať pomocou konkrétnych obrazov, symbolov a podobenstiev. Menším deťom a tým, ktorí rozumovo zostanú vždy deťmi, povie vhodne podaný príbeh alebo rozprávka oveľa viac než hĺba teoretických vysvetlení.

Ďalšou rozšírenou chybou je kričať na deti bez vážneho dôvodu alebo v situáciách, ktoré by sa dali riešiť aj inak. Často okrikované deti si na zvýšený hlas rýchlo zvyknú, a potom už ani ostrým slovám nevenujú väčšiu pozornosť. A zvlášť si dajte pozor, aby ste im nevytýkali niečo, čoho sa dopúšťate aj vy sami. Deti sú mimoriadne bystrí a nadaní pozorovatelia a vašu slabosť čoskoro bez milosti odhalia.

Všimnite si, že keď dieťa urobí nejakú chybu, spontánne a čestne sa vám prizná. Vtedy mu s citom a pochopením ukážte, čo bolo v jeho konaní nesprávne, a vysvetlite mu, že by sa to nemalo opakovať. V žiadnom prípade ho nekarhajte ani netrestajte, priznanú chybu treba odpustiť. Nedovoľte, aby do vášho vzájomného vzťahu prenikol strach. Strach je vo výchove tým najhorším prostriedkom, a nevyhnutne vedie k pretvárke a klamstvu. Iba cit schopný rozlišovať, pevný a pritom nežný, dokáže v spojení s dostatočnými praktickými znalosťami vytvoriť putá dôvery, ktoré sú nutným predpokladom účinnej výchovy. A nikdy nezabúdajte, že sa musíte znova a znova prekonávať, aby ste sa udržali na výške svojho poslania a splnili si povinnosť, ktorú voči svojmu dieťaťu máte už tým, že ste ho priviedli na svet.



### III. Výchova tela

Telo si zo všetkých úrovní bytia najviac vyžaduje metódu, poriadok, disciplínu a procedúru. Nedostatok plasticosti a vnímavosti v hmote treba nahradiť precíznou a všestrannou organizáciou detailov. Nesmieme samozrejme zabúdať ani na to, že všetky úrovne bytia spolu súvisia a navzájom sa prelínajú. Ale aj tak sa každý mentálny a vitálny impulz musí podrobiť prísnej a presnej procedúre, ak sa chce prejaviť na fyzickej úrovni. Účinná výchova tela preto musí byť dôkladná a detailná, predvídavá a metodická. Jej vplyv sa preniesie do návykov: telo je bytosť návykov. Návyky však treba ovládať a držať pod kontrolou, aby nestratili pružnosť a dokázali sa kontinuálne prispôsobovať potrebám a podmienkam vývoja jedinca.

Výchova tela môže začať ihneď po narodení a pokračovať po celý život: nikdy nie je priskoro ani príliš neskoro.

Táto výchova pozostáva z troch hlavných zložiek: (1) z vedomého ovládania funkcií telesných orgánov, (2) z metodického, harmonického a komplexného rozvoja jednotlivých častí tela a ich pohybov a (3) z nápravy existujúcich telesných chýb a deformácií.

Od prvých dní, a takmer by sa dalo povedať, že od prvých hodín života, by sa pre dieťa mala začať prvá etapa výchovného programu zameraná na jedlo, spánok, vyprázdňovanie a podobne. Ak si dieťa hneď na začiatku osvojí správne návyky, ušetrí si neskôr veľa problémov. Podstatne jednoduchšiu úlohu budú mať aj tí, čo sa oň budú v prvých rokoch života starať.

Pochopiteľne, ak má byť táto výchova účinná a prospešná, musí byť postavená aspoň na minimálnom poznaní ľudského tela, jeho štruktúry a funkcií. Pozorovaním funkcie svojich telesných orgánov môže dieťa postupne ovládnuť ich činnosť a dosiahnuť, aby prebiehala správne a harmonicky. Pokiaľ ide o držanie tela, telesný postoj a pohyby, nesprávne návyky sa formujú veľmi rýchlo a môžu mať katastrofálne následky na celý život. Tí, čo berú výchovu svojich detí vážne a chcú im zabezpečiť normálny, zdravý vývoj, môžu sa s dôverou oprieť o rastúci počet kníh o telesnej výchove, ktoré spravidla obsahujú všetko potrebné.

Nemá zmysel púšťať sa tu do prílišných podrobností, lebo každý problém je do istej miery jedinečný a vyžaduje si individuálny prístup. Napríklad, otázka stravy bola už podrobne preskúmaná a jedálny lístok podporujúci zdravý vývin dieťaťa je všeobecne známy. Na jednu dôležitú vec by sme však napriek tomu nemali zabúdať: kým sú inštinkty tela neporušené, často sú spoľahlivejšie než akákoľvek teória. Ak teda chcete, aby sa vaše deti vyvíjali zdravo a normálne, nenúťte ich

jest' jedlá, voči ktorým pociťujú odpor. Pokiaľ dieťa nie je obzvlášť rozmazané a trucovité, jeho telesný inštinkt ho často správne varuje pred niečím, čo by mu mohlo uškodiť.

Telo vo svojom prirodzenom stave, to znamená bez rušivého vplyvu rigidných mentálnych pravidiel a vitálnych vrtochov, veľmi dobre vie, čo je preň užitočné a potrebné. Aj u dieťaťa to môžeme dosiahnuť, ak sa mu budeme starostlivo venovať a naučíme ho rozlišovať túžby od naozajstných potrieb. Treba ho viesť k tomu, aby uprednostňovalo jedlá pripravené bez zbytočných komplikácií, jednoduché a zdravé, chutné a výživné. Zo svojej stravy by malo vylúčiť všetky jedlá, ktoré len nadúvajú a spôsobujú ťažobu. Najdôležitejšie je, aby jedlo presne podľa miery svojho hladu - ani viac, ani menej, a aby sa preň jedlo nestalo prostriedkom na uspokojovanie nezdravej a nenásytnej pažravosti. Človek by mal už od malička vedieť, že jeme preto, aby sme telu dodali zdravie a silu, a nie preto, aby sme sa oddávali pôžitku z jedenia. Strava má byť v súlade s temperamentom dieťaťa, starostlivo, čisto a hygienicky pripravená, chutná, a napriek tomu veľmi jednoduchá. Musí obsahovať všetky chemické a dynamické zložky potrebné pre jeho rovnomerný a všestranný telesný rozvoj. Dávkovať ju treba podľa veku a činností, ktorým sa pravidelne venuje. Jedlo mu má slúžiť iba na udržanie zdravia a obnovenie energie, a preto ho prostredníctvom jedla nesmieme trestať, ani naň tak robiť nátlak. Tresty typu: "Neposlúchal si, a preto nedostaneš zákusok," sú nesmierne škodlivé. V malom detskom vedomí totiž vyvolajú dojem, že jedlo slúži hlavne na uspokojovanie túžob, a nie na udržanie správnej funkcie tela.

V deťoch treba od malička rozvíjať aj hygienické návyky. Kladný vzťah k hygiene a čistote v nich však vypestujeme len vtedy, keď ich súčasne nenakazíme strachom z choroby. Strach je vo výchove tým najhorším motívom a veľmi účinne priťahuje to, čoho sa bojíme. Choroby sa nesmieme báť, ale nesmie nás ani priťahovať. Medzi ľuďmi je stále rozšírená predstava, že mimoriadne inteligentní ľudia bývajú telesne slabo vyvinutí. Tento názor je nesprávny a nemá reálny základ. V istom období možno prevládal romantický a výstredný sklon k telesnej nerovnováhe, ale to už našťastie patrí minulosti. Mocné, pevné a svalnaté telo, dobre stavané a dokonale vyvážené, sa dnes oprávnené cení podľa svojej skutočnej hodnoty. Deti by si v každom prípade mali osvojiť úctu k zdraviu a obdiv ku zdravému človeku, ktorého telo vie odolávať útokom choroby. Často sa stáva, že dieťa predstiera chorobu, aby sa vyhlo nepríjemnej povinnosti, nudnej práci, alebo aby donútilo rodičov uspokojiť nejaký svoj rozmar. Deti treba čo najskôr naučiť, že táto hra nemá zmysel a že chorobou sa nestanú zaujímavejšími, skôr naopak. Slabí majú sklon veriť, že ich slabosť robí príťažlivými, a využívajú ju na získanie pozornosti a sympatií svojho okolia. Túto zhubnú a nebezpečnú

tendenciu nesmieme v žiadnom prípade podporovať. Deti sa musia naučiť, že choroba je známkou neúspechu a istej menejcennosti, nie cnosti alebo obete.

Len čo dieťa dokáže vedome používať svoje údy, mali by sme každý deň vyčleniť určitý čas na jeho metodický a harmonický telesný rozvoj. Na udržanie správnej činnosti a rovnomerného rastu svalov stačí dvadsať až tridsať minút denne, podľa možnosti po prebudení. Súčasne tak zabránime tuhnutiu kĺbov a chrbtice, ktoré sa objavuje oveľa skôr, než sa všeobecne predpokladá. Vo výchovnom programe by mal mať veľký priestor šport a detské hry. Zaručia pevnejšie zdravie než všetky lieky sveta. Hodina pohybu na slnku pôsobí proti slabosti a chudokrvnosti účinnejšie než celý arzenál liečivých nápojov a prípravkov. Radím neužívať lieky dovtedy, kým to nie je absolútne nevyhnutné, a toto "absolútne nevyhnutné" striktno dodržiavať. Existuje viacero známych systémov, ako optimálne rozvíjať ľudské telo. Bez ohľadu na to, ktorý zvolíme, najvýraznejší účinok dosiahneme vždy individuálnym prístupom. Podľa možnosti by sme sa pritom mali opierať o rady odborníka alebo aspoň o knihy, ktoré sa danou problematikou zaoberajú.

V každom prípade musí mať dieťa dostatok spánku bez ohľadu na to, čím sa cez deň zaoberalo. Kojenec by mal prespať viac ako polovicu dňa. S vekom dĺžka spánku klesá, až do dospelosti by to však nemalo byť menej než osem hodín denne, a to v tichej a dobre vetranej miestnosti. Nervový systém si najlepšie oddýchne počas spánku v hodinách pred polnocou, a dieťa by preto nemalo byť hore zbytočne dlho do noci. Odpočívať a uvoľniť sa treba aj cez deň. Relaxáciu potrebuje každý, kto si chce uchovať robustný nervový systém. Deti by sa mali už od malička učiť uvoľňovať si svaly a nervy. Napriek tomu je veľa rodičov, ktorí nútia svoje deti do neustálej činnosti. Len chvíľu sú ticho, a hneď sa o ne boja, že sú choré. Niektorí si dokonca zvykli nútiť ich aj do domácich prác na úkor času, ktorý potrebujú na oddych a regeneráciu. Pre rozvíjajúci sa nervový systém nemôže byť nič horšieho, než ustavičný stres a napätie z činností, ktoré si nezvolil slobodne. Napriek všetkým hlboko zakoreneným predstavám a predsudkom si dovoľím tvrdiť, že rodičia nemajú právo vyžadovať od svojich detí prácu, akoby bolo ich povinnosťou slúžiť im. Skôr opak je pravdou - rodičia by mali svojim deťom ak už nie slúžiť, tak aspoň sa o ne riadne starať. Iba keď sa tak dieťa slobodne rozhodne a berie to ako hru, možno s tým súhlasiť, ale ani vtedy to nesmie byť na úkor oddychu, ktorý jeho telo nutne potrebuje na obnovu správnej činnosti.

Popri telesnom zdraví, sile a vyrovnanosti treba klásť dôraz aj na krásu. Dieťa by sa malo o krásu usilovať nie preto, aby uspokojilo iných alebo získalo ich obdiv, ale pre lásku ku krásu samej. Lebo krása je ideálom a cieľom telesného života. Každý človek môže zharmonizovať jednotlivé časti a pohyby svojho tela. Ľudské

telo, ktoré sa od počiatku svojej existencie podrobovalo racionálnej telesnej výchove, vytvorí si vlastnú harmóniu a pripraví sa tak na prejavenie krásy. Keď budeme hovoriť o ďalších stránkach integrálnej výchovy, zmienime sa aj o podmienkach, ktoré treba splniť, aby sa táto krása mohla jedného dňa viditeľne prejavíť.

Zatiaľ som hovorila len o výchove detí, lebo mnohým telesným nedostatkom a deformáciám sa dá predísť vhodnou a včasnou telesnou výchovou. Ak sa tak z rôznych dôvodov nestane v detstve ani v mladosti, začať môžeme aj neskôr a cvičiť prakticky po celý život. Ale čím neskôr začneme, tým viac sa musíme pripraviť na problémy spojené s odvykaním si od hlboko zakorenených zlozvykov, s odstraňovaním nahromadených telesných deformácií a navracaním stratenej pružnosti stuhnutým svalom a kĺbom. Táto prípravná etapa nás bude stáť veľa času a síl, než budeme môcť prikročiť ku konštruktívnej harmonizácii tela a jeho pohybov. Ak si však v sebe udržíme živý ideál krásy a vytrváme v snahe uskutočniť ho, skôr či neskôr svoj cieľ určite dosiahneme.

## IV. Výchova vitality

Výchova vitality je zrejme najdôležitejšou a najpotrebnejšou súčasťou výchovy. Len zriedka sa však pri nej používajú správne metódy a vhodný prístup. Príčin je niekoľko. Prvou je zmätok v mysli väčšiny ľudí ohľadom jej náplne a druhou jej nesmierna náročnosť. Kto chce zvládnuť svoju vitalitu, musí disponovať železnou vôľou, neochvejnou vytrvalosťou a nekonečnou trpezlivosťou.

Lebo ľudská vitalita je naozajstným despotom a nemilosrdným tyranom. Je zdrojom našej sily, energie, entuziazmu a dynamiky, a preto k nej mnohí pristupujú s bážňou a vždy sa jej snažia vyhovieť. Lenže vitalita je pánom, ktorého nič neuspokojí, a jej žiadosti nepoznajú hraníc. Dve idey, rozšírené a akceptované najmä na Západe, jej nadvládu ešte umocňujú. Prvou je predstava, že cieľom života je byť šťastný, a druhou názor, že človek sa rodí s určitým charakterom, ktorý nemožno zmeniť.

Prvá predstava je detinskou deformáciou hlbokej pravdy, že celá existencia stojí na radosť z bytia, bez ktorej by život nemohol existovať. Ale táto radosť z bytia patrí medzi ničím nepodmienené kvality Boha, a preto si ju nemožno zamieňať s vyhľadávaním svetských pôžitkov, ktoré do veľkej miery závisia od vonkajších okolností. Presvedčenie, že človek má právo byť šťastný, vedie vo svojich dôsledkoch ku snahe žiť svoj život za každú cenu. Temný a agresívny egoizmus

tohto postoja je príčinou nespočetných konfliktov, lží, utrpenia a zúfalstva, končiacich často katastrofou.

Kým je svet taký, aký je, zmyslom života nemôže byť osobné šťastie, ale postupné prebudenie sa do vyššieho vedomia - vedomia Pravdy.

Druhá predstava vychádza zo skutočnosti, že zásadná premena ľudského charakteru vyžaduje takmer dokonalé ovládnutie podvedomia a prísnu kontrolu všetkých obsahov vystupujúcich z nevedomia, ktoré sú v bežnom človeku výrazom atavistických tendencií a vplyvov okolia. Úspešné zvládnutie tejto herkulovskej úlohy si vyžaduje takmer abnormálny rozvoj vedomia a neustálu pomoc vyššej Milosti. Mimochodom, málokto sa o jej zvládnutie vôbec pokúšal a mnohí známi učitelia ju označili za neuskutočniteľnú chiméru. A predsa je uskutočniteľná. Niektorým ľuďom sa to už podarilo spojením premyslenej disciplíny s neústupnou vytrvalosťou, ktorú neodradili ani tie najťažšie opakované neúspechy.

Než sa však o zmenu svojho charakteru pokúsime, musíme ho pozorne a podrobne preskúmať. Vo väčšine prípadov je už to samo osebe ťažkou a zradnou úlohou. Staré tradície však vedeli niečo, čo nám môže poslúžiť ako vodiaca niť v labyrinte vnútorného sebaobjavovania: v charaktere každého človeka sú vždy takmer rovnako výrazne zastúpené dve protikladné tendencie, ako svetlo a tieň tej istej veci. U výnimočných ľudí býva tento stav ešte viac vyhrotený. Z povahy štedrého človeka môže náhle vytrysknúť nenásytná hrabivosť, odvážny je zrazu zbabelcom a dobrák od kosti musí niekedy čeliť nečakaným útokom zvrátených impulzov a pohnútok. Život akoby každého obdaril nielen možnosťou dosiahnuť ideál, ale aj protichodnými prvkami, s ktorými musí zápasiť, ak chce svoj ideál uskutočniť. Z tohto hľadiska je celý život výchovou, vedomou či nevedomou, dobrovoľnou či nedobrovoľnou. Niekedy vedie k prevahe vlastností reprezentujúcich svetlo, inokedy pomáha tendenciám vyjadrujúcim tieň. Ak sú podmienky a okolie priaznivé, porastie svetlo na úkor tieňa a naopak. Charakter jedinca tak kryštalizuje do podoby určenej vrtochmi prírody a zákonitosťami materiálneho a vitálneho sveta, pokiaľ do tohto procesu nevstúpi svojím vplyvom vyšší prvok, vedomá vôľa, ktorá nedovolí prírode uplatňovať jej vrtošivé metódy a nahradí ich logickou a cieľavedomou disciplínou. Vedomá vôľa sa tak stáva základom racionálnej výchovy.

Preto je veľmi dôležité, aby výchova detskej vitality začala čo najskôr - len čo dieťa dokáže používať svoje zmysly. Možno tak predísť mnohým zlozvykom a vylúčiť veľa škodlivých vplyvov.

Výchova vitality má dve základné zložky, odlišné svojimi cieľmi i postupmi, ale rovnako dôležité. Prvou je rozvoj a správne používanie zmyslových orgánov, druhú tvorí úsilie uvedomiť si svoj charakter, postupne ho ovládnuť a premeniť.

Výchova zmyslov sa opäť skladá z niekoľkých zložiek, ktoré s vývojom jedinca postupne pribúdajú a vlastne by nemali nikdy skončiť. Zmyslové orgány možno správnou výchovou doviesť k citlivosti, presnosti a výkonnosti ďaleko prevyšujúcej naše bežné očakávania.

Podľa starovekých mystických poznatkov človek disponuje nie piatimi, ale siedmimi zmyslami, a v špeciálnych prípadoch dokonca dvanástimi. Niektoré rasy mali pod tlakom okolností v istých dobách viac či menej dokonale rozvinutý niektorý z týchto doplnkových zmyslov. Vhodným a vytrvalým cvičením to môže dosiahnuť každý, koho ich pestovanie a výsledky skutočne zaujímajú. Medzi mnohými takto spomínanými schopnosťami je napríklad rozšírenie telesného vedomia, schopnosť premietnuť ho mimo telo, sústrediť na určité miesto, a získať tak zrakové, sluchové, čuchové, chuťové, ba dokonca aj hmatové vnemy na diaľku.

K tomuto všeobecnému rozvoju zmyslov treba čo najskôr pridať kultivovanie estetického vnímania a cítenia, schopnosti zvoliť si a nasledovať to, čo je krásne a harmonické, jednoduché, zdravé a čisté. Lebo tak, ako existuje zdravie telesné, existuje aj zdravie duševné, a popri kráse tela a jeho pohybov existuje aj krása a harmónia zmyslového vnímania. S rastúcou schopnosťou prenikať do podstaty vecí by dieťa malo k sile a presnosti pridať aj umelecké vnímanie a kultivovanosť. Treba ho viesť k tomu, aby si cenilo a nachádzalo záľubu v tom, čo je zdravé, krásne, vznešené a ušľachtilé v prírode i medzi výtvarmi ľudskej ruky. Iba opravdivá estetická kultúra ho uchráni pred degradujúcimi vplyvmi. V stopách posledných vojen a ich hrozného nervového vypätia - možno ako znak všeobecného úpadku civilizácie a rozkladu spoločnosti - kráča vzťahujúca sa vulgárnosť, ktorá akoby zachvátila ľudský život na individuálnej i kolektívnej úrovni, a zvlášť jeho zmyslovú a estetickú stránku. Metodická a premyslená kultivácia zmyslov môže z dieťaťa postupne odstrániť všetko nízke, hrubé a vulgárne, čo doň preniklo z okolia. Bude mať blahodarný vplyv aj na jeho charakter, lebo tomu, kto je esteticky skutočne na výške, jeho zmysel pre krásu nedovolí zachovať sa hrubo, vulgárne či brutálne. Estetická úroveň, ak je úprimná a nefalšovaná, nesie so sebou aj šľachetnosť a štedrosť, ktorá dieťaťu umožní udržať si odstup od mnohých nízkych a zvrátených pohnútok.

A tak sa dostávame k druhej zložke vitálnej výchovy zameranej na charakter a jeho premenu.

Metódy, ktoré majú vitalitu očistiť a podrobiť disciplíne, sa často uchylujú k násilnému potláčaniu jej činnosti a k asketizmu. Je to nepochybne ľahšia a rýchlejšia cesta než dôsledná a náročná výchova, ale jej účinky nie sú také hlboké ani trvalé. Okrem iného sa od počiatku vylučuje možnosť spolupráce a pomoci zo strany vitality samej, ktorá je mimoriadne dôležitá, pokiaľ nám ide o všestranný rozvoj jedinca a jeho aktivít.

Počas prípravnej etapy, ktorú nemôžeme obísť, musíme sa naučiť vnímať najrôznejšie poryvy lomcujuce naším vnútrom a neustále si uvedomovať, čo robíme a prečo to robíme. Dieťa takisto treba viesť k tomu, aby si všímalo svoje spontánne vnútorné reakcie, impulzy a ich príčiny a naučilo sa nestrannne pozorovať svoje túžby, sklony k násiliu a tiež inštinktívne tendencie podrobovať si, ovládať a vlastniť. Za všetkými týmito poryvmi sa skrýva márnomyseľnosť a pýcha, ktorá je prítomná aj v pozadí ich protipólov - slabosti, znechutenia, depresie a zúfalstva.

Sebapozorovanie však má zmysel iba vtedy, keď v nás so schopnosťou vnútorného rozlišovania rastie aj odhodlanie prekonať sám seba a vydať sa na cestu k dokonalosti. Toto odhodlanie treba deťom vštepiť už v útlom veku, oveľa skôr, než na to väčšina ľudí pomyslí.

Vôľu boriť sa s prekážkami možno v človeku prebudiť rôznymi spôsobmi: na niekoho zaberú rozumné argumenty, na iných skôr city a dobrá vôľa, ďalších k tomu môže primäť ich zmysel pre sebaúctu a skutočné ľudské hodnoty. Ale v každom prípade je najpôsobivejší neustály a úprimný osobný príklad.

Ak sa raz človek pevne rozhodne, nezostáva mu nič iné, len dôsledne a vytrvale postupovať vpred a neakceptovať žiadnu porážku ako definitívnu. Ak nechcete, aby vaše úsilie časom ochablo, majte vždy na pamäti, že aj vôľu možno metodicky pestovať a rozvíjať stupňovaným cvičením, podobne ako svaly. Preto od nej neváhajte žiadať maximum aj vo veciach, ktoré sa vám nezdarujú až také dôležité. Jej pevnosť tak porastie, až sa nakoniec budete môcť pustiť aj do tých najťažších úloh. Ak sa raz niečo rozhodnete urobiť, dotiahnite to do konca, aj keby ste museli neustále začínať odznova. Vaša vôľa sa tak zocelí, až nakoniec pre úspech postačí, keď ju upriamite na jasne sformulovaný cieľ.

Stručne povedané: človek musí dokonale spoznať a ovládnuť svoj charakter, aby mohol zmeniť tie črty svojej povahy, ktoré si zmenu vyžadujú.

Všetko pritom závisí od ideálu, ktorý sleduje: hodnota úsilia i jeho výsledky budú priamo úmerné jeho hodnote. K tejto téme sa podrobnejšie vrátime pri rozumovej výchove.

## V. Rozumová výchova

Rozvoj mysle a intelektu je najznámejšou a najpraktizovanejšou zložkou výchovy. Napriek tomu v nej bývajú také medzery, že je až na pár vzácnych výnimiek veľmi neúplná a v konečnom dôsledku celkom nedostatočná.

Obvykle sa pod výchovou myslí práve mentálne vzdelávanie. Dieťa sa zdráhavo a viac-menej z donútenia podrobí niekoľkoročnému tvrdému tréningu, ktorý pripomína skôr upchávanie mozgu balastom než vzdelávanie, a otázka jeho výchovy býva uzavretá konštatovaním, že sa urobilo všetko potrebné pre jeho ďalší rozumový rozvoj. V skutočnosti sa samozrejme nič také neurobilo. A to ani v priaznivom prípade, keď nebola prekročená únosná miera a jeho mozog sa neustálym preťažovaním nepoškodil, lebo taký výcvik takmer celkom opomína rozvoj tých schopností ľudskej mysle, vďaka ktorým je pre nás takým užitočným a potrebným nástrojom. Vzdelávanie v tej podobe, v akej ho poznáme, môže slúžiť prinajlepšom ako gymnastické cvičenie zvyšujúce pružnosť mozgu. Každá oblasť ľudského poznania je z tohto hľadiska osobitým druhom mentálnej gymnastiky s príslušnými pojmami a presne definovaným jazykom.

Skutočnú výchovu mysle, ktorá človeka pripraví na vyšší život, tvorí päť základných etáp. Zvyčajne nasledujú jedna za druhou v uvedenom poradí, no u výnimočných jednotlivcov môže byť ich poradie iné, prípadne sa môžu prekrývať. V stručnosti ich môžeme charakterizovať nasledovne:

1. Rozvoj koncentrácie a schopnosti sústrediť pozornosť.
2. Rozvoj schopností potrebných pre mentálnu expanziu a duševný rozhľad a pre vnímanie hĺbky, šírky a zložitosti vzájomných súvislostí.
3. Zoskupenie myšlienok okolo centrálnej idey, najvyššieho ideálu alebo najžiarivejšej myšlienky, ktorá určí životné smerovanie.
4. Ovládnutie myslenia a odmietnutie nežiaducich myšlienok, aby človek mohol myslieť len to, čo chce, a vtedy, keď chce.
5. Rast mentálneho pokoja a ticha, a stále dokonalejšie a úplnejšie vnímanie inšpirácií zostupujúcich z vyšších úrovní bytia.

Nemôžem sa tu púšťať do podrobného rozboru metód vhodných pre rôzne povahy v príslušných fázach vývoja, a preto sa pokúsim naznačiť aspoň niektoré základné princípy.



Je zrejme, že najväčšou prekážkou rozumového rozvoja dieťaťa je nestálosť jeho myšlienok. Poletujú sem a tam ako motýľ, a dieťa musí vyvinúť značné úsilie, aby ich udržalo na jednej veci. Ale schopnosť sústrediť sa je v ňom latentne prítomná. Dokazuje to fakt, že keď ho niečo zaujme, vie byť veľmi pozorné. Záleží preto od vychovávateľa, či nájde spôsob, ako v ňom vypestovať schopnosť sústrediť pozornosť a hlboko sa pohrúžiť do toho, čo práve robí. Využiť na to môže všetky dostupné prostriedky, od hier až po odmeny. Psychologické hľadisko je pritom najdôležitejšie. Najhodnotnejším spôsobom je prebudiť v dieťati záujem o to, čo ho chceme naučiť, a vypestovať v ňom chuť do práce a odhodlanie neustále sa zdokonaľovať. Láska k učeniu, túžba učiť sa vždy a všade, to je najcennejší dar, aký môžeme dieťaťu dať. Všetky udalosti a okolnosti jeho života sa tak stanú nevyčerpatelným zdrojom príležitostí naučiť sa stále viac a viac.

Na to však okrem pozornosti a koncentrácie bude potrebovať aj dobré pozorovacie schopnosti a tiež presnú a spoľahlivú pamäť. Existuje veľa spontánnych a nenásilných spôsobov, ako rozvíjať pozorovacie schopnosti, a takmer každá situácia sa dá využiť na zvýšenie jeho bdlosti, bystrosti a pohotovosti. Rozvoj chápania má pritom prednosť pred zdokonaľovaním pamäti. Človek vie len to, čo skutočne pochopil. Veci naučené mechanicky a naspamäť časom blednú, strácajú kontúry a miznú, ale to, čo sme pochopili, nikdy nezabudneme. Preto deťom nikdy neodmietnite vysvetliť, prečo a ako sa veci dejú. Ak to nedokázate vy sami, nasmerujte ich k odborníkovi, alebo im aspoň odporučte knihy, ktoré sa danou otázkou zaoberajú. Tak v nich postupne prebudíte chuť k naozajstnému štúdiu a schopnosť vytrvale ísť za poznaním.

A tu sa dostávame k druhej etape rozumového rozvoja, kedy treba myseľ obohatiť a rozšíriť.

V príhodný čas deťom ukážte, že všetko môže byť zaujímavým objektom štúdia, ak k tomu pristúpime správnym spôsobom. Život sám je najlepšou školou, pestrou a zložitou. Každý deň, každý jeho okamih je nabitý nepredvídanými situáciami a jasnými, do očí bijúcimi príkladmi príčin a ich následkov. Je také ľahké podnietiť zdravú detskú zvedavosť, keď im inteligentne a zrozumiteľne odpovieme na ich nespočetné otázky. Zaujímavá odpoveď ich upúta, privolá ďalšie otázky, a deti sa tak bez námahy naučia oveľa viac, než v školskej lavici. Vhodným výberom kníh v nich môžeme prebudiť aj zdravú chuť do čítania, ktoré je prítiažlivé a zároveň poučné. Nebojte sa vecí, čo podnecujú detskú predstavivosť a fantáziu. Od nich sa totiž odvíja tvorivosť, ktorá ich štúdiom naplní hravou energiou a radosťou.

Keď chceme zvýšiť pružnosť a prenikavosť ich myslenia, musíme dbať nielen na rôznorodosť predmetov štúdia, ale aj na rôznorodosť prístupov k tomu istému predmetu, aby sa na vlastnej koži presvedčili, že vždy existuje veľa spôsobov, ako

sformulovať, analyzovať a vyriešiť jeden a ten istý intelektuálny problém. Ich mozog sa tak zbaví strnulosti a získa pružnosť a bohatosť, čo ich pripraví na ešte obsiahlejšiu a komplexnejšiu syntézu v budúcnosti. Zároveň si tak osvoja aj pocit extrémnej relatívnosti mentálnych poznatkov a záverov, a postupne v nich ožije túžba po dokonalejšom a spoľahlivejšom zdroji poznania.

Lebo ruka v ruke s tým, ako ich myseľ štúdiom vyzrieva a učí sa zovšeobecňovať, prebúdza sa v nich aj potreba istoty a stabilného poznania, ktoré by slúžilo ako základ ich osobnej syntézy a vnieslo súlad do spleti najrôznejších, často protichodných myšlienok a predstáv nakopených a roztratených v mozgu. Takéto usporiadanie myšlienok je veľmi dôležité pre každého, kto sa chce vyhnúť mentálnemu chaosu. V princípe môžeme všetky protiklady pretransformovať tak, aby sa navzájom dopĺňali, na to však musíme objaviť vyššiu ideu, ktorá ich dokáže zosúladiť. Ak pritom nechceme upadnúť do jednostrannosti a zaujatosti, na každý problém by sme sa vždy mali pozrieť zo všetkých možných strán a hľadísk. Zároveň, ak má byť naše myslenie aktívne a tvorivé, musí v každom konkrétnom prípade predstavovať prirodzenú a logickú syntézu všetkých uvažovaných pohľadov. A ak si želáme, aby aj súhrn všetkých našich myšlienok bol dynamický a konštruktívny, musíme veľmi starostlivo zvoliť centrálnu ideu našej syntézy, pretože od nej bude závisieť hodnota celku. Čím je táto centrálna idea vyššia a univerzálnejšia, čím výraznejšie vystupuje nad priestor a čas, tým viac a komplikovanejších pojmov, myšlienok a predstáv dokáže zladit'.

Netreba hádam ani hovoriť, že takýto poriadok v myšlienkach nemožno dosiahnuť naraz. Ak si totiž chceme uchovať mentálnu sviežosť a energiu, musíme sa neustále rozvíjať, bez prestania revidovať naše predstavy vo svetle nového poznania, neúnavne adaptovať a rozširovať naše mentálne konštrukcie o nové pojmy, a znova a znova preskupovať všetky myšlienky, aby si každá našla to správne miesto vo vzťahu k ostatným a celok si udržal svoj súlad a harmóniu.

Všetko, čo som doteraz povedala, platí pre špekulatívnu myseľ, teda myseľ, ktorá sa učí. Ale učenie je len jednou stránkou mentálnej aktivity. Druhou, nemenej dôležitou, je jej konštruktívna schopnosť, ktorou formuje naše činy a pripravuje prechod od myslenia k činnosti. Táto činorodá stránka ľudskej mysle býva napriek svojej dôležitosti len zriedka predmetom osobitného štúdia a disciplíny. Iba tí, čo chcú mať svoju myseľ plne pod kontrolou, pomýšľajú na jej ovládnutie. A len čo sa o to pokúsia, narazia na problémy, ktoré sa zdajú neprekonateľné.

Ovládnutie činorodej aktivity mysle je napriek tomu jednou z najdôležitejších zložiek sebvýchovy a nutným predpokladom sebaovládania. Počas štúdia je každá idea vítaným prírastkom do celkovej syntézy, lebo jej úlohou je rásť do košatosti a komplexnosti. Z hľadiska činnosti je to však presne naopak. Idey, na

základe ktorých chceme konať, musia prejsť prísnu kontrolou, a do činnosti môžeme prepustiť len tie, ktoré svojim smerovaním neprotirečia centrálnej ideí našej syntézy. Každú myšlienku vstupujúcu do nášho vedomia musíme preto postaviť pred túto centrálnu ideu: ak si medzi zhromaždenými myšlienkami nájde svoje miesto, začleníme ju do syntézy, ak nie, vylúčime ju von, aby neovplyvnila naše konanie. Túto mentálnu očistu musíme dôsledne a pravidelne opakovať, aby sme si udržali kontrolu nad svojimi činmi.

Mali by sme si vyčleniť určitú časť dňa na takéto pravidelné upratovanie myšlienok. Keď si ho osvojíme ako návyk, kontrolu nad nimi si udržíme aj počas činnosti a žiadna myšlienka ohrozujúca zdar nášho úsilia sa nedokáže presadiť. Ak budeme súčasne s tým rozvíjať aj schopnosť koncentrácie, naše aktívne povrchové vedomie sa naučí prepúšťať len tie najnutnejšie myšlienky, čím znásobí ich silu a účinok. A keď koncentrácia dosiahne takú intenzitu, že myšlienkovú aktivitu treba celkom zastaviť, vtedy dokážeme vypnúť všetky mentálne vibrácie a navodiť takmer absolútne ticho. Toto ticho nám umožní postupne sa otvoriť vyšším úrovniam vedomia a stále dokonalejšie zachytávať ich inšpirácie.

Mentálne ticho nám ale prospeje aj skôr, než sa dopracujeme až na tento stupeň. Myšlienková aktivita väčšiny ľudí s rozvinutou a aktívnou mysl'ou totiž prakticky nikdy neustáva. Cez deň je pod akou-takou kontrolou, ale v noci, keď telo spí, často nadobúda až nezdravú intenzitu a chaotický charakter. Vtedy býva zdrojom značného napätia a výsledkom takého nekvalitného spánku môže byť aj celková vyčerpanosť a pokles mentálnych schopností.

Faktom je, že myseľ ako každá iná zložka bytosti potrebuje oddych a že tento oddych nedostane, kým sa jej ho nenaučíme poskytnúť. Toto umenie si treba osvojiť. Zmena činnosti je istým druhom odpočinku, ale najlepší oddych jej zaručí práve mentálne ticho. Niekoľko minút takého ticha znamená pre obnovu mentálnych schopností viac než hodiny spánku.

Keď sa naučíme utíšiť svoju myseľ a sústrediť ju vo vnímovom tichu, prestanú pre nás existovať neriešiteľné otázky a problémy. Kým v myslení vládne ruch a zhon, je zmätené a chýba mu potrebná prenikavosť. Do vnímového a ničím nerušeného ticha však môže zostúpiť vyššie svetlo, ktoré našim schopnostiam otvorí nové horizonty.

## VI. Psychická a duchovná výchova

Doteraz som hovorila o výchove zameranej na bežné ľudské schopnosti a dostupnej pre všetky deti. Netreba však zostať len pri nej. Každá ľudská bytosť si v sebe nesie istý potenciál vyššieho vedomia, cez ktorý sa môže podieľať na vyššom a plnšom živote. Práve toto vedomie riadi život výnimočných bytostí, určuje jeho okolnosti, ba aj ich reakcie na ne. Čo ľudská myseľ nevie a nedokáže, toto vedomie dokáže a vie. Je ako svetlo žiariace v hĺbkach bytosti a prerážajúce hrubými vrstvami povrchového vedomia. Niektorí ľudia cítia jeho prítomnosť a veľa detí je pod jeho vplyvom, čo sa čas od času zreteľne prejaví v ich spontánných činoch alebo slovách. Rodičia však obvykle nechápu, čo sa v ich deťoch deje, a ich reakcie preto nebývajú vhodné: spravidla vedú deti k tomu, aby sa sústredili na vonkajšie veci a považovali ich za najdôležitejšie. Koncentrácia na vonkajšie veci môže byť skutočne veľmi užitočná, ak sa deje správnym spôsobom. V tejto súvislosti môžem podotknúť, že tri už spomínané línie výchovy - telesná, vitálna a mentálna - pomáhajú budovať vonkajšiu osobnosť, lebo z beztvarej podvedomej masy formujú individualitu a vytvárajú z nej organizovanú a sebavedomú bytosť. S psychickou výchovou sa dostávame ku hľadaniu zmyslu života a k pravému účelu našej pozemskej existencie. Život by mal smerovať k ich odhaleniu a vyvrcholiť odovzdaním sa jedinca svojmu večnému princípu. Takéto sebaobjavovanie sa často spája s mystikou a náboženstvom, lebo práve ony sa najintenzívnejšie zaoberali touto stránkou života. Ale nemusí to byť nevyhnutne tak: mystický pojem Boha možno nahradiť filozofickejším pojmom pravdy a výsledok bude v podstate ten istý, iba cesta k nemu už bude schodná aj pre toho najväčšieho pozitivistu. Rozumové pojmy a koncepcie hrajú pri príprave na psychický život len druhoradú rolu. Dôležité je dosiahnuť skúsenosť, zažiť ju. Taký zážitok má vlastnú realitu a silu, nezávislú od teórie, ktorá ho predchádzala, sprevádzala alebo nasledovala. Teórie bývajú len pokusom o vysvetlenie, ktoré si človek dáva, aby mal aspoň ilúziu poznania. Svoj ideál odieva do rôznych názvov podľa toho, kde sa narodil a ako bol vychovaný. Skúsenosť, ak je nefalšovaná, býva principiálne rovnaká. Iba jej slovná formulácia sa mení podľa viery a rozumovej výchovy jej nositeľa. Každá formulácia je pritom len približná a mala by sa vyvíjať v súlade s tým, ako skúsenosť sama nadobúda stále presnejšie a jasnejšie kontúry. Napriek tomu, aby sme mohli podať náčrt psychickej výchovy, musíme si sformulovať aspoň približnú predstavu o psychickom bytí. Môžeme to vyjadriť napríklad tak, že stvorenie individuálnej bytosti je výsledkom premietnutia jednej z nespočetných možností, latentne existujúcich v Najvyššom Počiatku všetkého stvoreného, do priestoru a času. Premietnutím cez vesmírne vedomie sa táto možnosť konkretizuje v zákone a najhlbšej pravde individuálnej bytosti, a postupným vývojom sa z nej stáva duša - psychická bytosť jedinca.

Toto stručné vysvetlenie rozhodne nie je vyčerpávajúce ani úplné, napriek tomu nám však poslúži ako opora pri výklade psychickej výchovy.

Cez psychickú prítomnosť sa najhlbšia pravda individuálnej bytosti dostáva do kontaktu s ňou samou i s okolnosťami jej života. Psychická prítomnosť spravidla účinkuje akoby spoza opony, nepoznaná a neuznávaná. Občas ju možno vycítiť a rozpoznať; v niektorých prípadoch je takmer hmatateľná a jej vplyv pomerne intenzívny. Takí ľudia kráčajú svojím životom s istotou im vlastnou, sú pánmi svojho osudu. Cieľom psychickej výchovy je dosiahnuť tento stupeň dokonalosti a uvedomiť si psychickú prítomnosť v nás. Odhalenie psychickej bytosti a splynutie s ňou nepatrí zatiaľ medzi uznávané prvky výchovy. Je pravda, že v špeciálnych pojednaniach môžeme nájsť veľa užitočných rád, a že niektorým sa dokonca pošťastí aj stretnúť niekoho, kto im vie ukázať cestu a poskytnúť potrebnú pomoc. Najčastejšie je však psychická realizácia čisto individuálnou záležitosťou a jej osud závisí len a len od našej vlastnej iniciatívy. Pevné odhodlanie, neústupná vôľa a neochvejná vytrvalosť sú vtedy nutným predpokladom úspechu. Každý si musí presekať cestu vlastnými problémami a ťažkosťami. Cieľ je do istej miery známy - tí, čo ho dosiahli, ho viac či menej presne popisali. Ale najvyššia cena tohto objavu spočíva v jeho rýdzosti a spontánnosti: vymyká sa totiž všetkým rozumovým očakávaniam. Každý adept sa preto najprv snaží nájsť niekoho, kto už má túto cestu úspešne za sebou, aby mu ukázal smer a poskytol potrebnú pomoc. Prípadným cestovateľom-samotárom sa však možno zide niekoľko všeobecných poznámok:

Začnite v sebe hľadať to, čo nezávisí od tela a životných podmienok, čo nevzniklo výchovou ani prevzatím zvykov okolia, čo neovplyvnil materinský jazyk, krajina, kde ste sa narodili, ani doba, v ktorej žijete. V hĺbkach svojej bytosti musíte nájsť prameň, z ktorého vyviera pocit univerzálnosti, neohraničenosti a nadčasovej kontinuity. Vtedy sa odosobníte a začnete žiť vo všetkom, vo všetkých bytostiach i veciach, lebo bariéry, ktoré vás od nich delili, sa zrútiť. Budete myslieť ich myšlienkami, cítiť ich citmi, žiť životom všetkých. Čo sa zdalo nehybné, je zrazu plné života: kamene ožívajú, rastliny cítia, snažia sa a trpia, zvieratá rozprávajú jazykom viac či menej artikulovaným, ale vždy jasným a zrozumiteľným. Všetko je oživené zázračným vedomím bez času a ohraničenia. A to je len jedna stránka psychickej realizácie. Je veľa ďalších a všetky vás budú tlačiť von z pevnosti vášho egoizmu, zo stien povrchovej osobnosti, z nedostatočnosti ľudských reakcií a nemohúcnosti ľudskej vôle.

Cesta k psychickej realizácii je však dlhá a ťažká, posiatá prekážkami a pascami, ktoré prekoná len pevné odhodlanie pripravené na každú skúšku. Pripomína cestu cez nebezpečnú džungľu do neznámej krajiny za veľkým objavom. Odhalenie

psychickej bytosti je tiež veľkým objavom, a vyžaduje si aspoň toľko pevnosti a vytrvalosti, ako objavovanie nových kontinentov. Tí, ktorí sa už rozhodli, možno ocenia pár užitočných rád:

Pravdepodobne najdôležitejšou zásadou je, že rozum nedokáže posudzovať duchovné veci. Zhodli sa na tom všetci, ktorí o duchovnej disciplíne písali, ale málokto sa toho aj drží. Kto však chce na duchovnej ceste uspieť, musí sa nekompromisne zdržať všetkých rozumových dohadov a úsudkov.

Vzdajte sa snahy o osobnú spokojnosť, pohodlie, pôžitky i šťastie. Nech vo vás planie iba snaha postúpiť vpred na ceste vnútorného sebaobjavovania. Všetko, čo vám život prináša, berte ako pomoc vo vašom vývoji a nikdy neváhajte urobiť ten krok vpred, ktorý sa od vás žiada.

Pokúste sa nájsť radosť vo všetkom, čo robíte, ale nikdy nerobte nič iba kvôli radosti.

Nepoddávajte sa zhonu, nervozite a vzrušeniu. V každej situácii zostaňte dokonale pokojní. Vždy ale buďte pripravení odhaliť, čo všetko ešte musíte urobiť, a bez otáľania to aj urobte.

Nepripisujte vonkajším udalostiam význam. Vždy sú len nedokonalým pokusom vyjadriť niečo iné, skutočné a pravdivé, čo uniká povrchovému chápaniu.

Nesťažujte sa na správanie ľudí okolo vás, kým nemáte silu zmeniť v ich povahe to, čo ich k takému správaniu vedie. A ak tú silu máte, tak ich namiesto sťažností radšej zmeňte.

Čokoľvek budete robiť, nikdy nezabúdajte na svoj konečný cieľ. Na vašej ceste nie sú veci malé ani veľké, dôležité ani bezvýznamné. Všetko je rovnako dôležité a môže ako priblížiť, tak aj oddialiť váš konečný úspech. Preto skôr, než sa pustíte do jedla, sústreďte sa chvíľu na to, aby vaše telo získalo z jedla všetko potrebné na znášanie námahy spojenej s vytrvalým a húževnatým postupom vpred.

Skôr, než pôjdete spať, koncentrujte sa pár sekúnd v snahe, aby spánok priniesol vašej mysli pokoj a ticho a zregeneroval vaše unavené nervy, aby ste sa po zobudení mohli vydať na cestu s obnovenou rýznosťou.

Kým niečo vykonáte, venujte niekoľko sekúnd koncentrácii, aby váš čin uľahčil alebo aspoň nenarušil vaše napredovanie.

Prv, než niečo poviete, koncentrujte sa chvíľu na to, čo chcete povedať, v snahe použiť len tie slová, ktoré sú skutočne nevyhnutné a neohrozia váš ďalší pokrok.

Skrátka, nikdy nezabúdajte na zmysel a cieľ vášho života. Odhodlanie postupovať vpred sa musí neustále vznášať nad všetkým, čo robíte a čím ste, ako veľký žiarivý vták usmerňujúci všetky hnutia vašej bytosti.

Pred neústupnou vytrvalosťou vašej vôle sa v jednom rozhodujúcom okamihu otvorí vnútorná brána a vy vkročíte do oslepujúcej nádherly prinášajúcej istotu nesmrteľnosti, konkrétnu skúsenosť, že ste vždy žili a vždy budete žiť, že zanikajú iba vonkajšie formy ako šaty, ktoré zahodíme, keď ich obnosíme. Vtedy z vás spadnú všetky okovy a namiesto namáhavého postupu vpred, vybojúvaného proti tlaku okolností vnucovaných vám prírodou, budete kráčať priamo a pevne, ak si to prajete, ako páni svojho osudu.

A predsa toto vyslobodenie spod nadvlády telesnosti nie je našim najvyšším naplnením. Od vrcholu nás ešte stále delí niekoľko krokov, a aj po nich môžu nasledovať kroky nové, otvárajúce brány budúcnosti. A práve tie tvoria obsah duchovnej výchovy.

Skôr, než ju rozoberieme podrobnejšie, žiada sa vysvetlenie. Prečo robím takú ostrú deliacu čiaru medzi psychickou a duchovnou výchovou? Preto, lebo aj keď sú často zahŕňané pod spoločný názov "duchovná disciplína" či "disciplína jogy", smerujú k úplne odlišným cieľom. Pre jednu je to dokonalejšia existencia tu na zemi, pre druhú únik z pozemského stvorenia i celého vesmíru a návrat do neprejaveneho.

Dalo by sa povedať, že psychický život je život bez smrti, čas bez konca, priestor bez hraníc, neustále napredovanie vo svete foriem. Duchovné vedomie naproti tomu znamená prežívať nekonečno a večnosť, vymaniť sa z celého stvorenia a uniknúť mimo čas i priestor. Ak si chcete uvedomiť svoju psychickú bytosť a žiť psychickým životom, musíte sa zbaviť svojho sebestva. Ale ak chcete žiť duchovným životom, musíte sa vzdať aj svojho osobného "ja".

V duchovnej výchove tiež platí, že cieľ, ktorý si pred seba postavíme, bude mať rôzne mená podľa prostredia, v ktorom sme vyrástli, podľa cesty, ktorou sme postupovali, a podľa celkovej tendencie našej povahy. Kto je nábožensky založený, nazve ho Bohom a bude smerovať ku splynutiu s transcendentným Bohom nad všetkými formami v protiklade k imanentnému Bohu, prebývajúcemu v každej forme. Iní ho nazvú Absolútnom, Najvyšším Počiatkom, ďalší zasa Nirvánou. Tí, čo považujú svet za neskutočný a iluzórny, budú ho nazývať Jedinou Realitou a pre tých, ktorí celé stvorenie považujú za klam, bude Poslednou a Jedinou Pravdou. V každej z týchto definícií je časť pravdy, ale žiadna nie je úplná. Všetky odrážajú len jeden aspekt, jednu stránku skutočnosti. Ani tu príliš nezáleží na rozumovej formulácii. Keď prekročíte určité

medzistupne, pôjde vždy o ten istý zážitok. Najlepším začiatkom a najrýchlejšou cestou ale v každom prípade je plne sa odovzdať zvolenému ideálu. Niet väčšej radosti nad radosť z odovzdania sa tomu najvyššiemu, čo si dokážeme predstaviť. Pre niekoho to môže byť Boh, pre iného Dokonalosť. Ak dokážete spojiť odovzdanie s vytrvalosťou a zaniatením, príde čas, keď prekonáte svoju pôvodnú rozumovú koncepciu a zažijete skúsenosť, ktorá sa vymyká akémukol'vek popisu, ale je takmer vždy identická vo svojich dôsledkoch. Lebo s rastúcou oddanosťou rastie aj snaha o identifikáciu, o totálne splynutie s Tým, čomu sme sa odovzdali. Postupne prekoná všetky prekážky a zdroje odporu, a keď ju bude sprevádzať aj spontánna a intenzívna láska, nič nedokáže dlho odolávať ich víťaznému náporu.

Medzi touto identifikáciou a splynutím so svojou psychickou bytosťou je však zásadný rozdiel. Splynutie s psychickou bytosťou sa môže predlžovať a v istých prípadoch aj stať trvalým, takže neustále sprevádza osobu, ktorá ho dosiahla, bez ohľadu na to, čo práve robí. Inými slovami, prežíva ho nielen počas koncentrácie a meditácie, ale jeho účinky pociťuje vždy a všade, v bdelom stave i počas spánku.

Naproti tomu, oslobodenie sa od všetkých foriem a identifikácia s tým, čo je nad formami, nemôže trvať ľubovoľne dlho, lebo by privodila rozpad materiálnej formy. Podľa niektorých tradícií sa tak nevyhnutne stane do dvadsiaticich dní od úplného splynutia. Nemusí to byť nutne tak, a aj keď bude zážitok splynutia trvať iba okamih, spôsobí zmeny vo vedomí, ktoré sa už nikdy nestratia a zanechajú stopy na všetkých úrovniach bytosti, vnútorných i vonkajších. Navyše, ak ste raz túto identifikáciu dosiahli, môžete ju obnoviť vôľou, ak v sebe dokážete navodiť rovnaké podmienky.

Vplynutie do bytia nad formami hlásajú ako najvyššie oslobodenie tí, pre ktorých existencia stratila všetku príťažlivosť a chcú z nej preto za každú cenu uniknúť. Neprekvapuje, že nie sú spokojní so svetom v jeho terajšej podobe. Ale individuálne vyslobodenie, ktoré zanechá svet taký, aký je, a ani trochu nezmenší utrpenie ostatných, nemôže uspokojiť tých, čo odmietajú žiť v šťastí, ak by sa z neho mohli tešiť iba oni, a čo snívajú o svete, ktorý by bol viac hoden duchovných pokladov ukrytých pod jeho povrchovým zmätkom a utrpením. Chcú, aby aj iní mali prospech z klenotov, ktoré na svojej ceste objavili, a prostriedky na to sú v ich dosahu, ak už vystúpili na jej vrchol.

Spoza hraníc sveta foriem možno totiž vyvolať novú silu, silu vedomia, ktorá sa ešte neprejavila a ktorá svojím pôsobením zmení chod vecí a privodí zrod nového sveta. Individuálny únik z pozemských strastí späť do neprejaveneho nie je ozajstným riešením problému utrpenia, nevedomosti a smrti. Nie je ním ani problematický kolektívny únik z vesmírneho utrpenia úplným a definitívnym



návratom všetkého stvoreného späť ku stvoriteľovi, ktorý by vesmír vyliečil tým, že by ho zničil. Skutočným riešením je transformácia, totálna premena hmoty ako logické pokračovanie vzostupného pochodu Prírody k dokonalosti, vznik novej bytosti, ktorá bude v porovnaní s človekom to, čo je človek v porovnaní so zvierat'om, a ktorá na zemi stelesní novú silu, nové vedomie, novú energiu. Vtedy tiež začne nová výchova, ktorú možno nazvať supramentálnou a ktorá bude svojimi neohraničenými možnosťami vplývať nielen na vedomie individuálnych bytostí, ale aj na substanciu, z ktorej sa skladajú, a na okolie, v ktorom žijú.

V porovnaní s dosiaľ preberanou výchovou, ktorá postupuje zdola nahor rozvíjaním a zdokonaľovaním jednotlivých častí bytosti, supramentálna výchova bude postupovať zhora nadol. Jej vplyv sa bude šíriť z vyšších úrovní bytosti na nižšie, až dosiahne úroveň poslednú, telesnú. Fyzické telo sa však pod jej účinkom začne meniť, až keď budú vnútorné úrovne v pokročilom štádiu premeny, a preto by nebolo rozumné snažiť sa posudzovať jej prítomnosť podľa telesných príznakov. Supramentálna sila môže v bytosti pôsobiť dlho predtým, než sa jej účinky viditeľne prejavia.

Stručne povedané, supramentálna výchova povedie nielen k ďalšiemu rozvoju ľudskej povahy a jej latentných schopností, ale aj k bytostnej premene a transformácii povahy samej. Vzniknú tak bytosti nového, vyššieho druhu, ktoré budú neporovnateľne dokonalejšie než človek a ľudstvo na terajšom stupni vývoja.

---

*Pokračovanie tohto materiálu možno nájsť v druhej časti série: [O výchove II - Rozhovory a komentáre](#).*

*Anglická verzia esejí, podľa ktorej vznikol tento slovenský preklad, sa nachádza v úvode 12. zväzku "Collected Works of the Mother" (Volume 12: On Education) na stránke <http://library.sriaurobindoashram.org/>.*

---