

WENDY E. COOK

JAK PROBÍHÁ VÝŽIVA?

Existují tři hlavní procesy, jimiž jsme spjati s prostředím:

1. dýchání;
2. smyslové vnímání;
3. výživa.

Byly časy, kdy člověk žil v mnohem větší harmonii s rytmy univerza. Rytmus našeho dýchání i puls naší krve odrážely velké rytmy kosmu. Průměrných 18 nádechů za minutu tak čítalo průměrně 25 920 nádechů za den (18 x 60 x 24), což odpovídá 25 920 rokům platónského roku, tedy době, za kterou slunce projde napříč celým zvěrokruhem.

Každý den roku je nádechem a výdechem kosmu při naší zemské cestě kolem slunce. Lidé usínali a probouzeli se při západu a východu slunce. V naší Západní kultuře jsme se do značné míry vymanili z původního přirozeného rytmu, a ačkoli samozřejmě dodržujeme řadu rutin, mnozí z nás žijí poněkud arytmičtým životem. K této otázce se ještě vrátíme.

Naše smyslové orgány vnímají vlivy a podněty z okolí, což může značně zvýšit naši pohodu, ale také naopak. Smyslové cesty jsou vyšlapávány již od útlého dětství, a proto je nezbytné, aby dětem byly poskytovány dobré smyslové podněty, které jim pomáhají se orientovat směrem k pochopení Pravdy, Krávy a Dobra, základních principů kreativního univerza. Tyto principy ovlivňují citový život dítěte a doufejme, že časem i ovlivní způsob, jakým bude ve světě jednat.

Třetí vztah k našemu prostředí se realizuje prostřednictvím trávení. Naše orgány nepřijímají z vnějšího světa pouze vzruchy, ale rovněž z něj vstřebávají látky. Během procesu trávení zbavíme tyto látky veškerých vnějších vlastností a vtiskneme jim ráz naší vlastní povahy. Takto se jídlo podrobuje zákonům lidského organismu a vymaní z převážně většiny vnějších chemických zákonů. Jak říká dr. Gerhard Schmidt:

Veškeré uspořádání zažívacího systému, od dutiny ústní až po střeva, představuje na ruby obrácený vnitřní svět člověka ... čili převrácený vnější svět.

Uvnitř probíhají procesy, které nejsou ještě zcela podrobeny zákonům vnitřního uspořádání. Představují konflikt mezi vnějšími a vnitřními silami.⁵²

Rudolf Steiner mluvil o takzvané „anti-chemii“ a „anti-fyzice“ v rámci organismu, které musí nepřetržitě řídit chemické i fyzické procesy života.⁵³ Tento aspekt je ze všech tří vztahů nejnáročnější. Je to právě jídlo, které pomáhá udržovat pohromadě naše fyzické tělo s jemnějšími těly, duší a duchem. Kvalita jídla do jisté míry rozhoduje o tom, jaký vztah má naše tělo s duší, což ve výsledku ovlivňuje náš vztah ke světu jako takovému.

Proměna jídla během procesu trávení

Veškeré jídlo, které zkonsumujeme, je našemu tělu cizí, a kdyby se dostalo přímo do krve, vyvolalo by otravu. Složitý proces trávení, který v mnoha případech začíná již vařením, je zcela nezbytný pro to, aby se jídlo transmutovalo do těla strávnička. Prostřednictvím každého požitého jídla se setkáváme s jeho jedinečnými kvalitami. Chemie ani fyzika nemohou nikdy dokonale rozebrat a popsat jedinečnost tvaru, složení, barvy, aroma či chuti. A ačkoli je možné skrze smysly vědomě vnímat jisté zřetelnější kvality, ty jemnější jsou zachytitelné pouze našimi nevědomými schopnostmi trávení.

Tak například květák má zcela jasný zevnějšek, strukturu, chuť atd. Tyto vlastnosti ovšem nejsou přítomné v látkách, z nichž se květák skládá, jako jsou sacharidy či voda. Jedinečnou formu a strukturu dodává těmto látkám vyšší řídicí princip. To, co určuje specifickou formu rostlin, jsou druh a jejich éterická těla (formativní síly). Trávení kousku kvěťáku vyžaduje jeho rozmělnění, které začíná již řezáním a vařením, pokračuje použitím příborů, pak zubů, a nakonec chemickou činností trávících enzymů.

Úkolem trávení je rozložit celou formaci rozmanitých prvků obsažených v jídle, neboť éterická (tvarující) těla rostlin neodpovídají éterickým tělům lidí. Skrze trávení dojde k uvolnění éterických sil rostlin, a ty lidský organismus stimulují. Během procesu trávení přenáší informace vypuštěná do našeho organismu z rostliny poznatek o tom, jakým způsobem rostlina či zvíře přestrukturovaly původně neživé prvky do struktury schopné život podporovat.

52 Gerhard Schmidt. *The Dynamics of Nutrition*. Biodynamic Literature. USA. 1980.

53 Friedrich Husemann, editoval a upravil Otto Wolff, *The Anthroposophical Approach to Medicine*. Vol I. Anthroposophical Press. Spring Valley. NY. 1982.

Důvodem pro to, proč se nezměníme v květák či vločky ať už jich sníme, kolik chceme, je to, že látky, které se v našem trávicím systému rozložily, jednoduše nejsou opět totožně složeny dohromady. Hluboká reorganizace a syntéza odehrávající se uvnitř člověka probíhají na základě stimulačního účinku éterických sil uvolněných ze struktury rostliny či zvířete, které trávíme.

Maarten Fkama

Proces trávení

Proces trávení představuje tak mocné tajemství, že ho moderní věda ještě nebyla schopna zcela objasnit. Ačkoli se sbírají stále další biochemická data, věnuje se jen velmi málo pozornosti složitým pojítkům mezi tělem, duší a duchovními aspekty člověka nebo transmutaci, která se zjevně odehrává. Nesnažím se tu ani v nejmenším předstírat, že by se právě mně podařilo toto tajemství pochopit; jen se snažím naznačit cestu, která by vedla k hlubšímu porozumění skrze různé studie, a pokouším se vytvořit syntézu těch, které jsou v souladu s mou vlastní zkušeností. To, o co se tu snažím podělit, bude samozřejmě pouhou miniaturní skicou. Nicméně doufám, že se mi podaří osvětlit zde některé z procesů, kterým není v tradičním myšlení o výživě věnováno dostatek pozornosti, na které ovšem upozornil Steiner a je jim třeba věnovat pozornost.

Většina informací, které nám poskytuje současná nutriční teorie, se zakládá na materialistických, mechanistických konceptech - aditivních a interaktivních efektech materiálních entit, jako jsou kalorie, vitamíny, proteiny a minerály.

Současná teorie vychází ze tří dle mého názoru vratkých konceptů:

1. aplikovatelnost zákona zachování hmoty a energie na živoucí systémy
2. aplikovatelnost druhého termodynamického zákona na živoucí systémy
3. přesvědčení, že neexistuje žádný podstatný rozdíl v povaze interakcí látek vně a uvnitř lidského těla.⁵⁴

⁵⁴ *Zákon zachování hmoty*: nic se neztrácí, nic nevzniká; vše se proměňuje. Atom je považován za nejmenší, konstantní, dále nedělitelnou částici. Z tohoto principu se vyvozuje, že v přírodě nemůže vzniknout žádný nový element a žádný atom nemůže zmizet. Tato teorie se aplikuje na výživu chápanou jako systém spalovacích procesů, v nichž potraviny představují nositele kalorické energie, která ve spojení s kyslíkem při trávení uvolňuje energii. Předpokládá se tak, že stačí, aby si člověk podle potřeby sněžil kalorie a vstřebal živiny.

Trávení obvykle začíná vůní, která je napojena na chuť a dokáže stimulovat naše trávicí šťávy ještě předtím, než jídlo spatříme. Absence vůně je jasným znamením, že nutriční hodnota potraviny je zásadně snížena. Když ochutnáme jídlo, tato zkušenost nám během pár vteřin proniká do celého těla, často až do konečků prstů. Proces zakoušení pokračuje dále skrze trávení. Začíná vědomě v našich ústech, posilován smyslem čichu, a po spolknutí sousta se přesouvá do nevědomých oblastí. Vědomí se do tohoto procesu zapojuje, pouze nastane-li nějaký problém, například bolení žaludku. Za normálních podmínek by jídlo mělo být doprovázeno pocitem spokojenosti.

Proces zbavování jídla jeho přirozených vlastností začíná probíhat již v ústech, znamenitě zařízené alchymické laboratoři. Aroma, chuť, textura i podoba jídla, to všechno stimuluje sekreci slin. Při důkladném žvýkání potravy dochází k sekreci enzymu ptyalinu, který štěpí škroby na jednoduché cukry; v alkalickém prostředí se rozpouštějí soli. Složení slin se proměňuje tak, aby odpovídalo konkrétním živinám. Když jíme, jídlo takříkajíc „obklopujeme“. (Čínský znak pro žvýkání je shodný se znakem pro „Boží dílo“.) Žvýkání neuspěchaným, příjemným způsobem by mělo jídlo rozmělnit na pastu a teplem a vlhkem ho otevřít pomocí procesu podobného klíčení. Takto se potrava vymaňuje z jakýchkoli gravitačních vlivů a je připravena k přijetí žaludkem. Když ji spolkneme, dostává se do jícnu a následně žaludku, normálně již mimo naše bezprostřední vědomí, ačkoli pocit blaha z dobrého jídla by měl po nějakou chvíli vydržet, zatímco ho dále „ochutnávají“ střeva.

Žaludeční šťávy jsou vypouštěny v důsledku dvou stimulů. Prvním je chemický stimul ve formě hormonů, které podněcují k aktivitě sekreční žlázy žaludku. Tyto hormony produkují žlázy citlivé na vlastnosti přijímaného jídla. Druhým stimulem je nervový reflex, který pochází ze smyslových orgánů jazyka a nosu a je do značné míry ovlivňován prostředím a atmosférou, v nichž je jídlo konzumováno. Vyloučené trávicí šťávy jsou převážně kyselina chlorovodíková a pepsiny, které začínají štěpit proteiny na aminokyseliny. Následuje další rozkládání škrobů, pokud prostředí žaludku není překyselené. Prostřednictvím žaludeční stěny neprobíhá žádná absorpce (výjimkami jsou alkohol a voda). Obsah žaludku v polotekutém stavu nazývaném chymus (trávenina) se peristaltickými pohyby pomalu a rytmicky přesouvá do tenkého střeva. Rytmičnost pohybů méně organizovaného - tento proces se nazývá entropie. Člověk žije v dynamice nejrozmanitějších procesů, a právě v nich lze najít princip života. V metabolismu člověka lze zjistit všechny tyto protichůdné procesy: usazování - rozpouštění; kontrakce - expanze; anabolismus - katabolismus; zánět - skleróza; absorpce, sekrece a exkrece; oxidace - redukce. U zdravého jedince probíhá oscilace kolem rovnováhy udržované zrajícím jedincem (egem).

závisí na vyváženosti autonomního nervového systému, proto na veškeré tyto procesy má vliv emocionální rozpoložení člověka. Různá jídla potřebují na strávení různý objem času. Například ovoce má tendenci projít žaludkem mnohem rychleji než hutnější jídlo jako cereálie, ořšky či maso.

V duodenu (dvanáctníku) se za normálních okolností jídlo rozkládá až do té míry že jsou jeho složky takřka sterilní. Činnost slinivky a žluči z jater jsou v této fázi pozoruhodně inteligentní. Rozklad škrobů, nejprve na komplexní a poté jednoduché cukry pokračuje za pomoci enzymů v tenkém střevu. Každý cukr je štěpen specifickým enzymem. Sacharóza se dělí na glukózu a fruktózu prostřednictvím sacharázy. Maltóza (sladový cukr) je štěpena pomocí maltázy, laktóza pomocí laktázy. Sacharáza, maltáza i laktáza jsou pouze tři z mnoha enzymů přítomných v přesně odpovídajících koncentracích a je těžké si nepředstavovat nepřetržitě probíhající jemný a citlivý proces „ochutnávání“.

Spodní část tenkého střeva je klíčovým místem pro cestu tráveniny. Ve střevní sliznici se nachází miliony klků, výrůstků, kterých je 2500 až 3000 na metr čtvereční. Celková plocha jejich povrchu činí zhruba 40 metrů čtverečních. Vědec Louis Wolpert popsal člověka jako „nejspletitější a nejkomplikovanější origami“, čímž krásně vystihl složitost do sebe poskládaných tkání lidského organismu. Klky se rytmicky pohybují a noří do tráveniny, jako by ji ochutnávaly. Každý z nich pracuje nezávisle na ostatních, nicméně všechny se hýbou v rovnoměrném, jednotném rytmu přibližně šesti stahů za minutu. V této fázi neprobíhá ve střevní stěně pouze „nasávání“, ale rovněž separace součástí potravy, které jsou dále určeny pro tvorbu tuků. Některé látky jsou vyslány do lymfatického systému, jiné jdou do krve. Gerhard Schmidt říká: „Teprve až se proud potravy dostane prostřednictvím střevních klků do lymf a cév, dosáhl stadia, v němž konečně může a zároveň musí následovat zákony vnitřního uspořádání toho konkrétního člověka.“⁵⁵

Tuky projdou ústy i žaludkem pouze lehce pozměněny, zatímco ve střevech enzym lipáza za pomoci žlučových solí štěpí tuky na glycerol a mastné kyseliny. Glycerol i mastné kyseliny jsou mezi střevními stěnami přestavěny na tuky s *charakteristický lidskou strukturou*.

Ne všechny tuky musí být rozštěpeny, aby mohly být vstřebány, pokud jsou jejich částice dostatečně malé, aby mohly být vpuštěny přímo do lymfatického systému. Pouze jediná další složka jídla může být vstřebávána bez dalšího štěpení - hroznový cukr neboli glukóza. Tuky, obzvláště kvalitní rostlinné oleje, patří mezi nejčistší dary přírody, samozřejmě pouze za studena lisované. Jejich „nesobecké“ vlastnosti jsou přínosným

~~posláním pro celý proces trávení~~

55 Gerhard Schmidt, *The Essentials of Nutrition*, Biodynamic Literatuře, USA, 1980.

Veškeré sacharidy jsou v tomto stadiu již přeměněny na jednoduché cukry které lze absorbovat do krve a odtamtud do jater, kde se následně přeměňují na glykogen a ukládají se. Glykogen je neutrální látka, kterou je nutné znovu oživit, má-li být v podobě glukózy zpětně vypuštěna do krevního oběhu. Glukóza je krevním cukrem, který dokáže uspokojit veškeré naše energetické potřeby svou oxidací. Potřebný kyslík je dodáván hemoglobinem v červených krvinkách. Voda a oxid uhličitý jsou jakýmsi „popelem“ vznikajícím při tomto dýchacím procesu. Tyto látky se navracejí do atmosféry poté, co je vydechneme z plic. Zelené chlorofylové buňky rostlin vykonávají zcela opačný proces fotosyntézy, během níž se „popel“ našeho dechu stávají součástí nových život dávajících látek - kyslíku a cukru - v symbióze plné moudrosti (viz str. 164).

Bílkoviny

Bílkoviny lze nalézt všude v těle v podobě stavebního materiálu (jako součást svalů, kostí, krve, pojivových tkání a do určité míry i buněčných stěn). Mnohé látky plnící nepostradatelné funkce v těle jsou rovněž bílkovinné povahy. Takovými substancemi jsou například protilátky, veškeré enzymy a některé hormony.

Bílkovina, univerzální „nositel života“, se liší od sacharidů i tuků přítomností dusíku. Během procesu štěpení bílkovin až po tvorbu aminokyselin se neodehrává žádná proměna základních prvků - uhlíku, kyslíku, vodíku ani dusíku. Molekuly bílkovin jsou ve světě biochemie učiněnými „obry“. Každá z těchto makromolekul se skládá z dlouhého řetězce stavebních bloků, kterými jsou aminokyseliny. Mají zřetelné produkty částečného štěpení, pro něž je příznačná výjimečná plasticita. (Bílkoviny jsou přirozeně napůl tekuté a napůl koloidní.) Do jednoho řetězu se mohou spojit tisíce aminokyselin, jichž se v přírodě vyskytuje více než 20 druhů.

Všechny zdroje pojednávající o nutričních hodnotách až donedávna tvrdily, že existuje osm esenciálních aminokyselin, které lidské tělo nedokáže samo syntetizovat a které musí být dodávány ve formě živočišných produktů (pokud ne v mase či rybách, pak přinejmenším ve vejcích, sýru a mléčných výrobcích). Tento názor vychází z přesvědčení, že rostlinné bílkoviny určité aminokyseliny postrádají a jsou tedy pro účely lidské výživy nedostačující. Mnohé z výzkumů stojící za touto teorií se prováděly na potkanech. Novodobější výzkumy společ-

ně s faktem, že přibližně dvě třetiny světové populace žijí převážně z rostlinné stravy, však ukazují, že skoro všechny komplexní sacharidy obsažené v celozrnném obilí, luštěninách a semenech mají aminokyselinové profily odpovídající lidským potřebám. Paul Pitchford ve své práci *Healing with Wholefoods* prohlašuje: „Každý člověk si konstruuje svůj vlastní individuální protein jako specifickou formující substanci svého těla. Vyjadřuje se tím jeho vlastní ego.“

Otázkou je, zda jsou všichni lidé schopni uspokojovat veškeré své proteinové potřeby pouze z rostlinných zdrojů. Pozornost se věnuje především kombinaci obilovin a luštěnin (viz kap. 6).

Aby tělo dokázalo protein z potravy vstřebat, musí ho proteázy⁵⁶ přeměnit na menší složky nazývané polypeptidy a následně na aminokyseliny. Trávení bílkovin začíná v žaludku, kde se na něm podílí enzym pepsin. Ve dvanáctníku a tenkém střevě se pak tato natrávená látka setkává s několika proteázami, jako jsou trypsin a chymotrypsin. Konečné produkty štěpení - aminokyseliny - se dostávají do vlásečnicových krevních cév klků, odkud jsou krví dopravovány do jater.

Když se aminokyseliny dostanou do jater, jsou některé z nich ihned přeměněny na proteiny krevní plazmy, jako jsou albumin a fibrinogen. Ty aminokyseliny, které nejsou zpracovány v játrech, vstoupí do krevního řečiště, odkud si je berou jednotlivé buňky pro své potřeby. V buňkách jsou z aminokyselin nepřetržitě syntetizovány nové proteiny. Chemické procesy v různých typech buněk jsou řízeny širokou paletou enzymů a proteinová syntéza je selektivně regulována nukleovými kyselinami (DNA a RNA) příslušných genů. Celý tento systém je nesmírně složitý, zjednodušeně tedy řekneme, že různé druhy buněk lidského těla si vybírají příslušné aminokyseliny, jež potřebují pro svou obnovu a růst.

V živých buňkách jsou bílkoviny nejen neustále syntetizovány, ale ty staré či poškozené jsou zase neustále rozkládány. Aminokyseliny, které se přitom uvolní, z většiny projdou „recyklací“, aby tak vytvořily nový protein, anebo jsou vypuštěny do krve, aby se dostaly do jater, kde jsou rozloženy na glukózu. V tomto druhém případě proběhne v játrech deaminace: jaterní enzymy odstraní dusík. Při tomto procesu jsou uhlíkové sloučeniny uvolněny k oxidaci a veškeré dusíkaté zbytky se proměňují v močovinu, kterou následně vyloučí ledviny.

Ačkoli je tělo schopno si pro budoucí potřeby uchovávat jak sacharidy (jako glykogen), tak tuky (v tukových tkáních), nedokáže si tvořit zásoby aminokyselin. Místo toho je mění na jiné sloučeniny. Pokud se stane, že strava člověka obsahuje nadměrné množství bílkovin, mohou být aminokyseliny v játrech pře-

56 Proteáza: jakýkoli enzym účastnící se proteolýzy (hydrolýzy proteinů na jednodušší látky).

měňovány na tuk. Přestože zdravá játra tuk neukládají, vypouští tukové kapky v transportovatelné podobě do krevního řečiště, odkud se ukládají do tukových (a částečně také svalových) tkání.

Několik hodin po jídle zůstává v krvi vysoká hladina živin, ale ta se postupně snižuje. Po několika hodinách bez jídla začne tělo rozkládat proteiny z tkání, zejména svalstva, a začne do krve vypouštět aminokyseliny. Protože játra jsou velký a dobře prokrvený orgán, mají k aminokyselinám z oběhu rychlý přístup a mohou je pohotově resyntetizovat do proteinů nezbytných pro játra samotná i pro potřebu veškerých tělních tkání a procesů. Aminokyseliny uvolněné během období bez jídla mohou být rovněž přeměněny na doplňkovou glukózu pro využití v centrální nervové soustavě či jiných důležitých tkáních. Toto je pouze jeden z příkladů, jak může být nedostatek jedné látky v těle vykompenzován jinými dostupnými látkami. Takové procesy jsou řízeny prostřednictvím složitých biochemických zpětných vazeb, které udržují celé vnitřní prostředí v co nejvyšší stabilitě.

Rudolf Steiner ovšem o trávení bílkovin řekl i něco navíc. Podle něj existuje další, neviditelný proces *probíhající souběžně* s trávením, který lze nejlépe popsat jako proces učení. Éterické tělo musí přemoci silné individuální tendence čtyř základních substancí obsažených v proteinu: uhlíku, kyslíku, vodíku a dusíku. Kvůli jejich harmonické interakci má každý orgán svůj vlastní vztah ke každému z nich. Organismus tak udržuje harmonii a tyto prvky drží pohromadě dokonce i v močovině, posledním stadiu rozkladu bílkovin. Podle Steinera je lidská bílkovina výrazem činností éterického a astrálního těla a ega skrze orgány.

Význam střevní flóry

U zdravého jedince se ve spodní části tenkého střeva nachází bohatá a rozmanitá mikroflóra. Převládají zde koliformní organizmy a aerobní laktobacily. Při narození získává dítě „očkování“ svého vlastního typu bakterie *B. coli* od své matky. V dospělosti se v tlustém střevu, kde probíhají fermentační procesy, nachází přibližně 1,3 kg bakterií, kvasinek a hub. Tyto kolonie žijící symbioticky uvnitř lidského těla, v místech nepřístupných lidskému vědomí, vykazují obrovskou míru aktivity - rozkládají vlákninu (podobně jako kompost) a produkují vitamíny skupiny B.

Zůstává potom polotekutá hmota obsahující podstatné množství vlákniny, ze které se vstřebává voda, takže se zahušťuje. Bakterie z tračníku se dostanou do natrávené hmoty a začnou se v ní množit; zbytkovou hmotu nadále rozkládají a napomáhají k její další přeměně na substanci, kterou lze následně vyloučit ve formě výkalů. 30-50 % suché váhy těchto výkalů tvoří právě bakterie. Uvnitř střevní flóry se opětovně spouští proces, který probíhal i v předchozích fázích trávení: překonávání cizosti jídla a uvolňování jeho formativních sil za účelem výstavby vlastního těla. V aktivitě mikroflóry se odehrává velmi specifická interakce mezi metabolismem a vědomím. Pokud není vyvážená, může dojít k přemnožení bakterií či kvasinek vedoucímu ke zdravotním obtížím. Bakterií může být i nedostatek, například při užívání antibiotik nebo následkem špatného stravování. Střevní flóra odráží celkové zdraví jedince.

Ráda bych se tu zmínila o spojitosti, na niž poukazyval Steiner. Jde o souvislost mezi činností střev a mozku. Tušil, že mezi nimi je velmi úzký vztah, důležitý pro obě strany. Výkaly potřebují patřičný čas na to, aby se vrátily do pevného stavu, podlehly gravitaci a znovu se dostaly do lidského vědomí ve chvíli, kdy se ocitnou v konečniku. Jakmile dojde k jejich vyloučení, dojde k úlevě i v oblasti myšlení. Asi všem je známé, jak nepříjemná dokáže být zácpa, a lidí trpících bolestmi hlavy možná objevili spojitost. Stejně jako vhodný výběr potravin a vyvážené stravování je pro zdraví zásadní i správné vyměšování.

Dech a sluneční světlo

Dýchání obvykle nepovažujeme za součást výživy, je ovšem nezbytnou styčnou plochou mezi naším životním prostředím a trávením. Jak bylo zmíněno na začátku této kapitoly, člověk byl původně úzce propojen s dýcháním kosmu, zakotven v dechu země s rytmem 29 250 nádechů za den, odrážejícím počet let, za něž slunce projde celým zvěrokruhem. Dokud jsme dýchali v souladu s kosmem, měli jsme hlubší, byť méně vědomý, vztah s přírodou i jejími vlivy na naše životní procesy. Později jsme se od přírody začali emancipovat. Vymanili jsme se z jejích rytmů i počasí, změnil se náš rytmus dechu a přizpůsobili jsme rytmy svým individuálním potřebám. Často pak zjišťujeme, že nejsme v souladu ani s vnitřními rytmy svého organismu, ani s ostatními lidmi.

Jak dýcháme

Plíce představují nádrž pro vzduch a jejich struktura připomíná vzhůru nohama obrácený strom, v jehož dutém kmeni a kořenech můžeme vidět průdušky, zatímco plieni sklípky tvoří listnatou korunu. V přírodě je skutečný strom vzduchem obklopen, „plieni strom“ uvnitř těla tvoří pro vzduch nádobu. Listy skutečných stromů absorbují oxid uhličitý a vypouštějí kyslík, plíce kyslík vstřebávají a oxid uhličitý vypouštějí. Takto se strom a plíce půvabně symbiotickým způsobem navzájem doplňují.

Kyslík se váže na hemoglobin v krvi, jež ho společně s transformovanými elementy jídla (nyní v tekuté podobě) roznáší po těle. V každé buňce se živiny vymění za odpad ve formě oxidu uhličitého. Ten se poté krví přenáší zpět do plic a tento cyklus probíhá nepřetržitě až do smrti. Jasně rudá okysličená krev takto posiluje a vyživuje celé tělo. Na cestě zpět do plic je krev tmavá a plna odpadních látek. Plieni sklípky jsou zabaleny v síti krevních cév. Právě zde chladný vzduch přicházející z vnějšku přichází do kontaktu s nejnivnější částí člověka, s teplou krví, a je od ní oddělen pouze tenoučkou stěnou (o síle čtyřtisíciny milimetru). Vdechnutý vzduch je tak obklopen doslova mořem krve.

Během 24 hodin vdechneme přibližně 8000 litrů vzduchu a plicními kapilárami projde zhruba 17,5 litrů krve. Kdyby se plíce rozprostřely do plochy, měly by povrch zhruba 100 čtverečních metrů - další příklad skládání jemných, ale pevných tkání, které tak maximálně „zvnitřňují“ vnější svět.

Vliv doby osvícenství na dýchání

Se vznikem objektivní vědy, od 15. století a dále, se začal objevovat i nový způsob dýchání. Zprvu se to týkalo pouze těch, kdo se zabývali novými výzkumnými metodami. Intelektuální aktivita se musela vymezit a oddělit od pocitů; přísně se dbalo na to, aby žádná osobní zkušenost či emoce nezasahovaly do pozorování. Slo o naprosto distancovaný způsob pozorování, od kterého se očekávalo, že zaručí objektivitu. Pocity nicméně doprovázejí každou lidskou zkušenost a distancování se od nich ve výsledku obchází srdce a jeho přirozené odezvy. Filozof Hans Jonas charakterizoval tento základní požadavek následovně: Jakémukoli obtisku vnitřní zkušenosti do interpretace vnějšího světa

se muselo pečlivě vyhýbat. Antropomorfismus se stal vědeckým ekvivalentem velezrady."⁵⁷

Je zajímavé si všimnout, jakým způsobem šlo například užívání tabáku ruku v ruce se snahou o racionalitu. Kouření má tendenci potlačovat touhy a pocity. Je tu patrné, jak byla oblast citů záměrně utlačována za účelem rozvoje racionálního myšlení. Životní díla psychiatrů Sigmunda Freuda a Carla Gustava Junga se soustředí právě na tento fenomén - odhalování takto vytlačených duševních zkušeností. Takováto odtažitá koncepce světa zakládající se na odstraňování vnitřních zkušeností a vyhýbání se jim při interpretacích vnějšího světa postrádá jakýkoli vztah k citící lidské duši. V *Západních kulturách byla po staletí citící duše přísně oddělována od kognice*. V dnešní době to vede k postupnému zužování lidské zkušenosti.

U zdravého člověka jsou *veškeré* jeho zkušenosti doprovázeny pocity. Je nezbytné vědomě se pokoušet propojovat svůj citový život s myšlením i činy. Zakazovat to či tabuizovat vede k obrovským ztrátám, které mohou být předzvěstí tělesného nebo duševního onemocnění.

Uvolněné versus omezené dýchání

To, jakým způsobem dýcháme, je odrazem našeho psychického stavu. Blokování pocitů vyžaduje manipulaci s dechem. Při silné emocionální zkušenosti máme sklon nevědomky omezit dýchání. Část našeho tělesného obranného mechanismu je orientována na uzavírání se fyzicky či psychicky bolestivým zkušenostem, které přetěžuje tělesné systémy. Omezení dýchání je jednou z hlavních obranných reakcí. Dech se zkrátí a zeslábně, je stále mělký, až se skoro zastaví, jako by člověk doufal, že se tak stane úplně neviditelným.

Malé dítě se ovšem musí naučit dýchat. Stejně jako moře při přicházejícím přílivu neplyne stejnoměrně, tak se i malé dítě začíná sžívat se svým tělem. Přitom se objevuje jistá oscilace v dýchání, která se může stabilizovat až po dobu sedmi let. Sledujeme-li spící nemluvně, můžeme čas od času vidět jistou rozechvělost a třas. Astrální tělo, které se pohybuje prostřednictvím elementu vzduchu, si takto pohrává s něčím jako strunným nástrojem, jehož osa sídlí v páteři. Je běžné, že si dítě osvojuje rytmy dýchání, které se vyskytují v jeho bezprostřední blízkosti; přizpůsobuje se atmosféře domova nebo dětskému ko-

57 Citováno v E. M. Kranich, „Planetary Influences upon Plants“, *Paidia*, No. 18.

lektivu. Pokud se kolem něj vyskytuje neustálý hluk (například televize, rádio či hlasitá hudba), budou mít formativní vliv na jeho dýchání, metabolické procesy i nervový systém. Dokonce i jízdy autem mohou ovlivnit srdce a tep především malého dítěte, ale i dospělého. Děje se to prostřednictvím odevzdání se pasivním pohybům, tedy absencí aktivního, vlastního pohybu. Holtzapfel prohlásil: „Během rychlostí nad 100 km/h se zvyšuje puls a trvá nejméně osm minut, než se opět vrátí do normálu.“⁵⁸ Pro většinu z nás by bylo příliš obtížné obejít se bez aut, autobusů, vlaků či letadel, je však nezbytné, abychom si byli vědomi dopadů, které na nás tyto hojně využívané prostředky mají.

Jak život postupuje, „kapacita plic se až do středního věku postupně zvyšuje. Pak začne opět klesat. V tom se ukazuje, jak se v průběhu života duše člověka začleňuje do těla. Tento proces v první polovině života postupně sílí (při zdravém průběhu), zatímco během druhé poloviny života opět postupně slábne.“⁵⁹

Rudolf Steiner se otázkou dýchání podrobně zabýval v souvislosti s rodičovstvím a výchovou dětí:

Pokud s otevřenou myslí pozorujete dítě, které si našlo svou cestu k pozemskému životu, uvidíte, že duše a duch jsou stále ještě nespojeny s tělem (fyzickým a éterickým). Úkolem výchovy ve smyslu duchovním je uvést duši- ducha do harmonie s životem-tělem. Musí se na sebe vzájemně vyladit, protože když dítě přichází na svět, ještě k sobě neseďí... Ze všech vztahů, které člověk s vnějším světem má, je nejdůležitější dýchání... v dýchání je již obsažen celý trojný systém fyzického člověka. Na prvním místě je trávení a metabolismus, ale proces asimilace je na jedné straně úzce spojen s dechem. Dýchání je skrze metabolismus rovněž pevně spjata s krevním oběhem.

Krevní oběh zprostředkovává lidskému tělu látky z vnějšího světa, které se dovnitř dostávají jinou cestou. Dýchání je tudíž na jedné straně spjata s celým trávicím systémem, na straně druhé je zároveň spojené i s nervově-smyslovým životem člověka. Při vdechování dochází k postupnému vtlačování mozkomíšní tekutiny do mozku, zatímco při vydechování tuto tekutinu vytlačujeme zpět do těla. Tímto způsobem přenášíme rytmus dýchání do mozku.⁶⁰

Nyní již víme, že objem mozku se v souvislosti s dýcháním mění. Při nádechu se zmenšuje, při výdechu zvětšuje. „Rozumíme pouze díky tomu, že se rytmický proces řízený srdcem a plícemi dostává prostřednictvím mozkomíšní tekutiny až do mozku.“⁶¹

58 Walter Holtzapfel, *The Human Organs*, Lanthorne Press, 1993.

59 Tamtéž.

60 Rudolf Steiner. *The Study of Man*. Rudolf Steiner Press. 1966.

61 Tamtéž.

Proto se také Waldorfské školy rytmům věnují, podporují je a rozvíjejí tak, aby odpovídaly věku dětí. Den, týden i rok jsou uspořádány v harmonickém souladu. Waldorfské školy dětem představují rozmanitá řemesla, jako je tkalcovství, plstění, modelování, tepání, hrnčířství, pletení košíků, řezbářství nebo ševcovství. Každé z těchto řemesel má svůj vlastní pohyb a s dýcháním spřízněný rytmus. Mladí lidé se kromě obvyklých školních předmětů učí také lukostřelbě, žonglérství, házení oštěpem i diskem a zároveň pěstují umění, hudbu a pohyb. Všechny tyto aktivity nejen rozvíjejí manuální zručnost (ruce zabírají velkou část mozku), ale zároveň napomáhají vnášet vědomí do různých fyzických částí těla, čímž umožňují duši a mentálním kapacitám člověka rozvíjet se zdravě a vyrovnaně. (Každé řemeslo vyžaduje své vlastní specifické pohyby a tím pádem také hluboce propojený rytmus dýchání.) Uvolněné dýchání by mělo být jedním z cílů vzdělávání, neboť díky němu se v mladých lidech rozvíjí a upevňuje sebedůvěra. V tradičních vzdělávacích systémech se této oblasti vůbec nevěnuje pozornost. Většina dospělých dnešní společnosti nevyužívá plnou kapacitu svých plic. Blokace dýchání u mnoha lidí začíná již v oblasti vrchní části hrudníku.

Během svých dvou porodů jsem získala skvělý vhled do problematiky dýchání. První z nich probíhal v nemocnici a nebyla jsem na to předem nijak zvlášť připravena. Zažila jsem při něm hodně intenzivní a dlouhé porodní bolesti. S druhým dítětem jsem navštěvovala lekce přirozeného porodu, kde nás učili, jak začít pracovat s dechem i tělem, jakmile se objeví kontrakce. Rozdíl byl pozoruhodný. Díky schopnosti se uvolnit a spolupracovat s moudrostí těla prostřednictvím vědomého dýchání byl rozdíl obrovský. Později jsem ještě jednou zažila jakési znovuzrození, které rovněž vyžadovalo vědomé dýchání. Tato zkušenost mi pomohla odhalit, jak jsem vlastně do té doby běžně a nevědomě ovládala svůj dech. Mnohým z nás by velmi pomohlo zbavit se letitých zvyků, které jsme si v souvislosti s dýcháním osvojili, a propojit svůj dech s tělem zdravějším a uvolněnějším způsobem. To vyžaduje odvalu, protože mělké dýchání je ustrašené a nezásobuje mozek ani tělo adekvátním množstvím kyslíku.

Funkce dechu a mozku

Mozek nemůže bez kyslíku fungovat déle než jen krátkou dobu, aniž by došlo k jeho nenávratnému poškození. Dýchání s hlubšími nádechy poskytuje mozku zvýšený přítok bohatě okysličené krve a napomáhá tak účinnějšímu odplavová-

ni nahromaděných odpadů. Kapiláry se rozšiřují, a co je nejdůležitější, epifýza a hypofýza se nasýtí kyslíkem.

Mozek je rozdělen na dvě poloviny. Pravá strana mozku je neverbální a intuitivní. Zaměřuje se na přemýšlení v obrazech či vzorcích a pro pochopení vyžaduje *celistvost*. Tradičně se má za to, že je sídlem moudrosti a kvalitativního vnímání. Levá strana má vyvinutější kapacity pro racionální, lineární a deduktivní myšlení. Tato část mozku konkrétní informaci rozloží na součásti, než ji zpracuje. U zdravého jedince by obě sféry měly být plně propojeny a poskytovat si navzájem přístup k různým doplňujícím informacím.

Pokud jsme vystaveni stresu, uvolní se větší množství adrenalinu a příbuzných nadledvinkových hormonů, které pro svůj metabolismus potřebují kyslík. Pokud je kyslíku nedostatek, dochází k hromadění mléčných kyselin a naše buněčné prostředí se postupně překyseluje, což vede k poruchám buněčných funkcí. Podle dr. Levinea a dr. Kidda je hypoxie (nedostatek kyslíku v tkáních) základní příčinou chronických degenerativních onemocnění. Nízký obsah tkáňového kyslíku souvisí s kvasinkou *Candida albicans* a rakovinou.⁶²

Dobré dýchání je dýchání uvolněné a souvislé. Jakmile člověk propadne panice, je důležité si to uvědomit a zklidnit dech.

Metabolismus světla

Ačkoli je v klinické praxi i výzkumu známo, že metabolické procesy mají zřetelný vztah ke světlu, metabolismu světla jako takovému se pozornost věnuje velmi zřídka a pouze ve smyslu tepelné energie. Bez světla bychom nicméně neměli život ani zdraví. Poměrně nedávno byla popsána nemoc zvaná sezónní afektivní porucha, která u citlivých jedinců způsobuje deprese při zkracování délky dne. Výživa pocházející ze světla nás přímo ovlivňuje mnoha různými způsoby, neboť světlo je nejméně hustou formou *prány* - životní síly - v našem vesmíru a prostupuje vším. Vše živé je vznětlivé a umožňuje energii života opětovné uvolnění v podobě žáru a světla.

Světlo je přijímáno kůží i očima. Skrze oči je světlo vedeno v podobě impulzů do zrakové kůry a do centra autonomního nervového systému. Odtud putuje do epifýzy (viz str. 132), kde se tvoří neurohormon melatonin, který ovlivňuje spánek a je nezbytný pro zklidnění. Oční nervové receptory převádějí plné spektrum

62 Steve Levine a Paris Kidd, *Antioxidant Adaption. Its Role in Free Radical Pathology* Avery Publishing Group, New York, 1986

světla do optických nervových impulzů, které jsou dále vedeny do různých mozkových center (epifýzy, hypofýzy i zbytku endokrinní soustavy kterou Indové nazývají systémem čakr⁶³). Světlo každého pásma spektra má odlišné léčebné účinky.⁶⁴ To je jeden z důvodů, proč hraje barva jídla tak důležitou roli.

Světlo je obzvláště důležité pro anabolické stavební procesy řízené éterickým tělem. Tvorba vitamínu D je závislá na slunečním světle. Dr. Husemann vysvětluje:

Metamorfóza života na proces „vnitřního světla“, která je základem myšlení, se děje prostřednictvím železa. Hořčík zvnitřňuje světlo a vnáší ho do hmoty, zatímco železo skrze schopnost jiskření opětovně světlo z hmoty uvolňuje. Neexistuje nic, co by sneslo srovnání se železem a jeho schopností vnášet světlo do temnoty. Komplementární reakce rostlin a člověka se světlem lze tedy shrnout takto: spřízněnost chlorofylu a hemoglobinu se světlem spočívá v jejich porfyri- nové složce. Bez toho by se světlo s hmotou nemohlo spojit. Naproti tomu kov určuje směr, ve kterém je světlo aktivní.⁶⁵

63 Čakry se nazývají podle svých specifických vlastností a účinků na lidské tělo a duši. Jasněji jsou pozorovány jako víry energie. Rudolf Steiner o nich mluví jako o „lotosových květech“. Obvykle jsou popisovány postupně od nejnižší:

Múádabára (kořenová čakra) ležící na spodním konci páteře odpovídá sakrálnímu plexu, varlatům a vaječnícím. Nerovnováha je výsledkem touhy po osobním bezpečí představující nejvyšší cíl.

Svádibštána (sakrální čakra) ležící těsně pod pupíkem odpovídá hypogastrickému plexu, nadledvinkám a ledvinám. Nerovnováha způsobuje zvýšenou touhu po osobním a smyslovém uspokojení.

Manipúra (solar plexus) souvisí s mocí. Nachází se v oblasti těsně nad pupíkem a odpovídá solar plexu, játrům a slinivce břišní.

Anabáta (srdeční čakra) umístěná v oblasti srdeční odpovídá srdečnímu plexu a brzlíku. Rovnováha v této čakře rozvíjí tvořivost a bezpodmínečnou lásku.

Višuddba (krční čakra) se nachází v oblasti krku a odpovídá faryngeálnímu plexu a štítné žláze. Rovnováha v této čakře usnadňuje zpracování událostí a podporuje rozvoj vnitřní harmonie.

Ádžňá (čakra čela) se nachází mezi očima a odpovídá nasociliárnímu plexu a podvěsku mozkovému. Vyváženost v této čakře může zprostředkovávat schopnosti Siddhů.

Sabasára (korunní čakra) ležící na vrcholku hlavy odpovídá mozku a šišince. Rovnováha v této části může navodit jednotu všech úrovní vědomí s úrovní nejvyšší, tedy s osvícením.

(Čerpáno z Gunnel Minett, *Breatb and Spirit*, Aquarian Books, 1994.)

64 Gabriel Cousins. *Spirituai Nutrition and the Rainbow Diet*. Cassandra Press. 1986.

65 Friedrich Husemann, revidoval Otto Wolff et al., *The Antbroposopical Approach to Medicine*. Vol. 1. Anthronosopical Press. 1982. str 294

Význam epifýzy

Epifýza (šišinka) je malý orgán o velikosti zrnka cizrny umístěný v anatomickém středu mozku a těsně propojený s ventrikulárním systémem. O jeho existenci se ví již velmi dlouho. Staří Indové věřili, že je orgánem jasnovidnosti a meditace, umožňujícím člověku rozpomenout se na své minulé životy. První dochované zprávy o epifýze pocházejí od Galéna (130-200 n. L), který ji nazýval *koneiron* (latinsky *conarium*) podle tvaru borové šišky.

Epifýza je žláza s vnitřní sekrecí, která syntetizuje a vyměšuje různé sloučeniny včetně melatoninu, v současné době neznámější z těchto látek. Díky bohaté kapilární síti je epifýza bohatě prokrvená. Její sekreci upravují signály ze sympatetických nervů. Přestože zůstává orgánem záhadným, ví se, že je všestranně působící endokrinní žlázou, která přímo i nepřímo ovlivňuje veškeré systémy v těle. Moderní výzkumy naznačují, že epifýza (skrze melatonin) má podíl na reprodukční fyziologii, poruchách cirkadiánních rytmů a psychiatrických onemocněních.⁶⁶

Z hlediska antroposofie se k tomuto tématu váže ještě několik dalších bodů:

Epifýza má víceméně tvar srdce. Krystalky uhličitanu vápenatého ve žláze tvoří drobné bílé růžičky, které se formují postupně během dětství. Jsou složeny z „popele“ zemského proudu výživy (to je také základním principem makrobiotiky). V pozdějším věku už jsou tyto struktury roztroušeny všude po epifýze a naše vědomí je s nimi velmi úzce spojeno. Čím více si uvědomujeme sebe sama, tím tvrdší jsou. Kdybychom sledovali vývoj epifýzy, zjistíme, že na počátku byla jakýmsi okem, které vyčnívalo jako lampička. V mytologii byla Polyfémovým třetím okem, zmiňovaným před více než 2500 lety. Byla rovněž orgánem, který cítil teplo. V průběhu evoluce se zmenšovala a zmenšovala, až dosáhla dnešní miniaturní velikosti. Teplo epifýze původně umožňovalo přijímat imaginativní a mytologické obrazy. Tato schopnost ovšem časem odumřela; hlava se uzavřela a lebka obklopující kůru mozkovou znemožnila jasnovidné schopnosti epifýzy. A tak jsme se stali mysliteli namísto jasnovidci. Je to vepsáno v našich tělech - *každé lidské tělo je zápisem vývoje světa*. Tento zápis je možné přečíst, pokud znáte jeho písmena. Ačkoli moderní věda ví, že epifýza je jednou z endokrinních žláz, není dosud schopna určit její funkci.⁶⁷

⁶⁶ Jenny Luke, *On Fluoride Deposition in the Aged Human Pineal Gland*, výzkum,

⁶⁷ Karl Konig, *Earth and Man*, Biodynamic Literatura, USA, 1982, str. 225-6.



Skrze svou mnohotvárnost Příroda ukazuje zajímavé shody: (nahore vlevo) zvětšená epifýza staršího člověka (skutečná velikost odpovídá zrnku cizrny); (nahore vpravo) květák;

Zjistili jsme tedy, že při fyzickém procesu trávení nám napomáhá naše dýchání a schopnost pokožky i očí využívat slunečního světla. Nyní se stručně zaměříme na to, jakým způsobem jsou do výživy zapojeny naše smysly.

Úloha smyslů ve výživě

V porovnání se psem má člověk relativně špatně vyvinutý čich. Lidé nejsou tak specializovaní, jsou všestranní. Nervové buňky v nosních cestách jsou těmi nejkratší nervovými buňkami v celém těle a vedou přímo do mozku, proto když

narazíme na nějaký pach, zapůsobí na nás velmi rychle. Člověk se brzy naučí rozlišovat mezi libými a nelibými pachy. Čich vlastně u dítěte napomáhá rozvoji smyslu pro morálku (jak ukazují fráze typu „Čichám podvod“ či „Tohle smrdí!“ pronášené v situacích s morálními konotacemi).

V přírodě má každá substance svou jedinečnou a charakteristickou vůni a vůně jídla je pro mě jedním z nejdůležitějších ukazatelů jeho vitality a autentičnosti. Pachy vyvolávají ty nehlubší vzpomínky z raného dětství, kdy byl čich prvním a nejsilnějším smyslem, který kojenci umožňuje najít cestu k bradavce ještě předtím, než jeho oči dokáží zaostřovat. Bohužel je dnes kvůli znečištění na řadě míst těžké si s potěšením užívat dýchání a vůni vzduchu. Lidé si zvykají na to, že ztrácí jeden z největších darů - bohatství dostupná skrze smysl čichu. Víme, že čich a chuť jsou neoddělitelné a navzájem se zesilují; stačí rýma a zjistíte, že bez schopnosti pořádně cítit vůni může i sebelepší pokrm chutnat jako surová bavlna.

Smyslem chuti vnímáme vědomě a přitom (často nevědomě) ochutnáváme kousek z makrokosmu, který se včlení do našeho těla. Můžeme se ptát: „Je toto jídlo kompatibilní s mým tělem?“ Mnoho alergických reakcí vyvolává právě ze zřejmé nekompatibility jídla s osobou, která ho požívá, což mate rodiče i doktory. Děti, kterým je podáváno nepřírozené jídlo, brzy začínají ztrácet schopnost posuzovat autentickou kvalitu jídla. Nedostatek skutečných chutí a vůní brzy otupí spletitou laboratoř patra lidských úst.

Jazyk je spřízněný s játry, která také „ochutnávají“. Jazyk lze tedy chápat jako výspu jater. Dokonce má i podobný tvar. Špička jazyka je citlivá především na sladkost, horko a chlad. Velká část jazyka je zapojena do rozeznání slanosti. Strany jazyka jsou citlivé na kyselost a zadní část na hořkost. Chuťové pohárky jsou rozprostřeny po povrchu celého jazyka. Jazyk je samozřejmě také důležitým orgánem řeči.

Hmat je důležitý zejména při zahradničení, výběru jídla na trhu, při řezání, sekání a jedení. Existuje mnoho jídel, která se nejlépe jedí rukama (nemluvím teď o KFC ani hamburgerech!), což by samozřejmě mělo zvyšovat požitek, neboť jídlo bez požitku nemůže být ani dobrou výživou. Pro *Rudolfa Steinera byl požitek z jídla ve výživě prvořadý*.

Smysl sluchu může být rovněž součástí procesu výživy. Když člověk slyší, jak jídlo na sporáku bublá a prská, vyvolává to na něj chuť. Sluch sice v tomto ohledu nepatří mezi ty nejdůležitější smysly, i tak je ovšem součástí spektra našich reakcí na výživu.

Rudolf Steiner pojednával o dvanácti smyslech - mnohem více než poně-

kud omezených pět smyslů, které uznává současná věda.⁶⁸ Všichni jsme mnohosmyslovými tvory a smysly musíme pěstovat a podporovat, aby zejména děti mohly objevovat takové aspekty sebe sama, jako jsou intuice či vyváženost, a aby byly samy schopné řídit svůj lidský potenciál, který je bohužel v současné době tolik omezován.

Jsme tedy vyživováni fyzickými jídlem, smyslovými vjemy, jako je pohled na půvabnou krajinu nebo poslech dojemné hudby, prostřednictvím dýchání a slunečním světlem. To vše se v nás spojuje, zpracovává nejrůznějšími způsoby a posiluje nás to pro život.

Byli a stále jsou ovšem i lidé, kteří si vypěstovali vyšší schopnosti výživy z vyššího nutričního proudu, skrze *pránu* - životní esenci neboli „kosmický proud výživy“, jak ji popisoval Steiner. Jedním z takových případů byla Theresa Neumann, jejíž neobyčejné schopnosti jsou dobře zdokumentovány. Theresa byla mladá venkovská dívka pocházející z Konnersreuthu. Jednoho dne spadla ze žebříku, když prchala před požárem, a celý rok potom zůstala upoutaná na lůžko. Odmítala přijímat jakoukoli potravu kromě eucharistických hostií při svátosti přijímání. Každý pátek prožívala Kristovo ukřížování a na jejích rukou a nohou se objevovala stigmata. Díky tomu ji lidé začali považovat za svátou. Podle dr. Hauschky tu došlo k aktivaci kosmického proudu výživy. Ten se objevuje i u jiných mudrců a jogínů, ačkoli možná ne v tak dramatické podobě jako u Theresy. Parahamsa Jógananda hovoří o malé stařence „která používá jistou jogínskou techniku k nabíjení svého těla kosmickou energií z éteru, slunce a vzduchu... tato technika zahrnuje využití jisté mantry a dechové cvičení. Když byla tázána, proč vlastně chce tímto způsobem žít, odpověděla: „Abych dokázala, že člověk je duch. Že díky tomu, co je božské, se člověk může postupně naučit žít Věčným světlem, a ne pozemským jídlem.“⁶⁹

V Číně žije učitel čchi-kungu Yan Xin, který přitahuje mnohé žáky, často i z lékařských profesí. Čchi-kung je prastarou čínskou praktikou zaměřující se na zvyšování zásob „čchi“ (univerzální životní energie). Podporuje vnitřní cirkulaci a zlepšuje zdraví a vitalitu. Pomocí výcviku lze čchi zaměřit ven a léčit tak ostatní. Yan Xin se zajímá především o rozvíjení pozměněného fyziologického stavu *bigu*, „zdržení se jídla“, pomocí čchi-kungu.

Jde o skutečně zajímavé fenomény, které stojí za zamyšlení. Pravděpodobně jsme na pouhém počátku dlouhé cesty k porozumění veškerým kapacitám lid-

68 Steinerových dvanáct smyslů: hmat, smysl pro život a spokojenost, smysl pro vlastní pohyb, smysl pro rovnováhu, čich, chuť, zrak, smysl pro teplotu, sluch, smysl pro řeč, smysl pro myšlenky (konceptuální smysl), smysl pro ego („já jsem“). (Viz Albert

69 Parahamsa Yogananda, *Autobiography of a Yogi*, Rider, 1996.

ského těla/duše/ducha. Je jisté, že v době, kdy většina z nás požívá více potravy, než je nezbytné, je důležité vědět o praxi zdrženlivosti, jeden den v týdnu se postit nebo jíst pouze jablka, neboť náš organismus tak dostane příležitost si odpočinout.

Po této cestě trávicí soustavou se můžeme ptát: „To musím tohle všechno znát, abych byl vyživován?“ Odpověď je jasné „ne“. Ale i když nerozumíme všemu, co se během procesu výživy odehrává, sama za sebe jsem nesmírně vděčná, že mám orgány, které mi v temnotě mého těla obětavě slouží, a chci pro ně dělat to nejlepší.

A nakonec, přemýšleli jste někdy o „trávení“ myšlenek a nápadů? Na tomto procesu je něco neobyčejného. Například narazíte na myšlenku, která se zprvu zdá náročná a vyžaduje přestavění většiny vašich zažitých konceptů. Možná ji hned na počátku rázně odmítnete, ale později znovu vytane ve vašem vědomí, a jak plynou týdny a měsíce, stává se přijatelnější, dává hlubší smysl a začíná obohacovat ostatní kontexty vašeho života. Může to dopadnout i obráceně, tedy že vás nejprve bude tento nový nápad, člověk nebo jídlo silně přitahovat, ale časem ho odvrhnete. Celý tento proces je vlastně trávení, z něhož určitá část je vědomá a určitá ne. Může být podnětným cvičením vzít nějaký koncept, který je vám hodně vlastní, a zkoumat, jakým procesem se usadil ve vaší nejhlubší kosmologii. Kde se tam vzal? Pochází od vašich rodičů? Učitelů? Anebo od partnera? Nebo je to vaše vlastní syntéza myriády životních zkušeností? A stal se neměnným?