

Smrt — vyvrcholení života

Volker Fintelmann

Smrt je tématem, s nímž se dnešní lidé vyrovnávají s takovou nechutí, že ho občas až úplně ignorují. V centru pozornosti stojí narození dítěte, mládí i běžný každodenní život; avšak starý a zesláblý člověk či dokonce vlastní smrt jsou spíše přítěží. Přitom smrt přichází neodvolatelně, každý to jasně ví, ale přesto toto vědomí ze strachu či z pohodlnosti potlačuje. A přitom je smrt dokonce cílem života a životem po smrti se počíná naše nová budoucnost.

Smrt se jistě nesmí chápat chybně jako pouhý konec života, neboť je součástí života jako jeden z jeho procesů. Neustále — i ve dnech svého mládí — zažívá člověk procesy tělesného, duševního i duchovního odumírání. Kdo si jich je vědom, má příležitost včas se konfrontovat se smrtí vlastní i druhých lidí.

V následujícím zkráceném článku vypráví Volker Fintelmann podle své bohaté životní zkušenosti o stárnoucích lidech, o nejrůznějších nemocích stáří a jejich příčinách a také o umírajících, okamžiku smrti a vztazích k zemřelým.

Jednou z mých raných zkušeností bylo to, že si lidé uvědomují stáří příliš pozdě: pro většinu začíná stáří až někdy v šedesáti nebo dokonce sedmdesáti letech, pro některé dokonce až v osmdesátce a někteří si tento pojem vůbec nepřipouštějí. Vezmeme-li ovšem za základ antroposofickou nauku o člověku, začíná proces stárnutí jednoznačně okolo čtyřicítky.

Duch naproti tomu nezná vůbec žádné stáří a duše se během života každým dalším zážitkem omlazuje. Avšak nejpozději čtyřicátým druhým rokem začíná fyzické tělo neodvratně stárnout a člověk vstupuje do životního období, během něhož se jeho duch má stávat na těle stále nezávislejším a dokonat tak své zrání. Stáří tedy znamená vytvořit ze svého já plnou zralost. Ta může vyústit do toho, co lidé vždy nazývali plody moudrosti, ale není to vůbec samozřejmé.

To, že se dnes na starého člověka nebo na stáří pohlíží s odporem, je nedorozumění, způsobené orientací čistě na tělo. Když myslíme člověka výlučně tělesně, je postupující stárnutí jistě cosi negativního. Tak srovnáváme stárnoucí tělo s ojetým automobilem nebo starou ledničkou, které už nikdo nepotřebuje. Tím ovšem zatemňujeme vlastní hodnoty stáří — duchovní zralost a stále tvořivější duši. Nastává paradoxní situace: Dnes by se každý rád dožil vysokého věku, ale nikdo nechce být starý. Takové zmatení je možno vyložit jen naprostým popřením duchovního principu. Kdyby však člověk upřel zrak na ducha, snad by si opět vybavil zážitek, jaký mívali lidé již před věky — zážitek ctihodného starce. U těla znamená stárnutí počínající a postupující degeneraci, u ducha znamená zralost. I v přírodě je tomu podobně: Každá rostlina se zaměřuje na to, aby přinesla plod; ale u člověka chceme ignorovat právě to, co může přinést plody — stáří.

Jestliže tedy stáří začíná už čtyřicátým rokem, měl by se s tímto procesem člověk vyrovnat již dříve. Je spousta možností, jak se připravit na stáří a nakonec na smrt. Základním předpokladem by měla být taková výchova mladého člověka, aby prokazoval starým lidem nezbytnou úctu. V podstatě by měl mít mladý člověk respekt vůči stáří. To ovšem předpokládá, že se setká se starým člověkem, jenž úcty zasluhuje. Staří a mladí žijí dnes odděleně a bylo by jistě ideální, kdybychom nastolili životní poměry, kdy by mohli opět žít ve větším vzájemném kontaktu.

Rudolf Steiner jednou pronesl překrásnou větu: „*Kdo se v mládí nenaučí modlit, nemůže ve stáří žehnat.*“ Již v dětství jsou dány určité základní prvky, které se člověk musí naučit, aby uměl správně stárnout. K nim náleží např. úžas a již zmíněná úcta ke zkušenějším. Abychom dokázali správně zestárnout, musíme být po celý život žáky. Neboť v negativním smyslu je člověk starým tehdy, když už není ochoten se učit. K tomu mě napadá jedno španělské přísloví, které mám velmi v oblibě, protože je velmi paradoxní, ale současně plné smyslu: „*Chceš-li opravdu zestárnout, musíš začít brzy.*“ To potom člověk poztrácí veškerý strach ze stáří a smrti.

Čtyři organické tendence k nemoci

Podle dnes všeobecně rozšířeného způsobu myšlení pochází nemoc zvnějšku. Týká se to především teorie původců infekčních chorob, teorie karcinogenních látek a teorie úrazů. Proti tomu stojí jasné vyjádření Rudolfa Steinera v tom smyslu, že většina všech onemocnění pochází z vnitřních popudů. Tyto vnitřní popudy jsou procesy samy o sobě sice zdravé, avšak nemístně působící.

Můžeme si pomoci příkladem, který je obzvláště významný pro nemoci stáří: *sklerózou*, čili tendencí zatvrdnout, ztratit pružnost. V dětství předpokládá např. tvorba kostí jistou zdravou míru sklerozity — u různých orgánů, částí pokožky a kostí různě intenzivní. Kost musí být jistě tvrdší než játra, krev si musí podržet svou tekutost apod. Skleróza sama o sobě je schopnost organismu podržet si stále nezbytnou formu. Pokud jsou v dětství sklerotické tendence nedostatečné, objeví se například rachitis. To je nemoc měknutí kostí.

Totéž platí pro *tvorbu nádorů*, jemuž podle výše uvedeného principu neodpovídá nic jiného než diferenciaci tkání z jednotné základní tkáně. Všichni pocházíme z jednotné základní tkáně, kterou nazýváme vaječnou buňkou a která se diferenciuje do nekonečné rozmanitosti tělních tkání. Tato schopnost diferenciaci patologicky vede k tvorbě nádorů, kde se schopnost diferenciaci osamostatňuje a nestojí už ve službách celého organismu. Je tedy primární schopností mladosti, která se ve stáří zvrhává v onemocnění.

Na druhé straně máme *alergie* a *záněty*. Zánět vlastně znamená, že je organismus příliš produčovnělý a alergie vlastně znamená, že je příliš oduševnělý. Každé alergické onemocnění má psychosomatickou složku. Při senné rýmě, při astmatických onemocněních nebo při jiných alergiích zakoušíme vždy značnou účast duše. Pohlédneme-li na ně z větší blízkosti, povšimneme si, že záněty a alergie reprezentují typickou náchylnost starších lidí stát se tělesně duševními nebo tělesně duchovními. Obojí je ale také typickou chorobnou tendencí dětství. Dítě začíná zánětlivými onemocněními, tedy dětskými nemocemi, v adolescenci začínají alergie, aby si dospívající získal vlastní postoj vůči světu až v tělesné podobě.

Časovým nebo lokálním přesunutím zdravých a náležitých procesů vznikají tedy nemoci, například když se něco, co náleží mládí, objeví ve stáří, nebo když se něco, co je správné pro játra, objeví u plic. Příliš silná jaterní funkce rozdmýchá například na plicích zápal plic. Přírodovědná medicína nazývá změny na plicích při jejich zánětu hepatizací, tedy „zjaterněním“. Rudolf Steiner poukázal na to, že duchovní náhled při důkladné pozornosti vždy odpovídá přírodovědným faktům, ovšem nikoli vždy jejich interpretaci. Abychom to shrnuli: Příčiny nemocí se nacházejí převážně v samotném člověku a spočívají v tom, že zdravé procesy se časově nebo místně vychýlí jinam.

Tvorba nádorů

Asi tak ve čtyřiceti až padesáti letech se počínají tvořit nádory, pokud ovšem nejde o karcinom. Myslíme zde na benigní nádory, tedy na to, když se jisté části tkání v organismu osamostatní, neboť je duchovně duševní podstata člověka dostatečně neudrží na uzdě. Podle Steinera v každé buňce sedí revolucionář proti duševně duchovnímu principu. Buňka by chtěla vést nezávislý život, a proto ji musí duševně duchovní organizace člověka neustále přesvědčovat, aby se podvolila službě organismu. Když ale duše a duch ve stáří od tělesnosti poněkud poodstoupí — ve zdravém smyslu — vynoří se fenomén benigních nádorů. Příkladem mohou být např. myomy dělohy a adenomy na prostatě. Také sem patří změny na kůži — takzvané stařecké skvrny, a také nádory tukové tkáně a chrupavek. V podstatě všechny mají benigní charakter. Maligními se stanou, teprve jsou-li na místě, kde jsou organismu na překážku, tedy zabraňují-li například odtoku žluči do moči. Nejmarkantněji je to vidět na nádorech mozku, které mozek silně utlačují.

Nádor tedy znamená, že duch a duše už na určitých místech tělo zcela neovládají tak jako v mládí. Nádory patří k fyziologii stáří a obecně je není třeba léčit, pokud organismus jinak neobtěžují.

Skleróza

S věkem nastupují v organismu sklerotizující tendence. Nejznámější je skleróza cév, arterioskleróza. Určitá míra ztvrdnutí cév je ve stáří zcela normální. Ve fyziologii stáří vystupuje také artróza, opotřebení kloubů. Pozadím normální, stařecké sklerózy je to, že síly, které v mládí pohánějí kupředu vývoj organismu, tedy síly já, ve stáří stále více emancipují, a tak nadržují už tolik na uzdě rozkladné síly pocházející z nižších vrstev organismu. I ona obávaná osteoporóza, měknutí kostí u dospělého člověka, je ztrátou bílkovin a podpůrné hmoty a ke stáří a jeho fyziologii patří.

Je-li tělo sklerotické, znamená to pro duši a pro ducha drobnou výhodu, že se od něj dokáže snáze odpoutat a cítí se volněji. Zde máme klíčový problém moderního člověka: Pokud stárne správným způsobem, bude asi od čtyřicátého roku ponoukán duchem uvolňovat se z těla. Odpoutáváme se od svého fyzického těla, což se nejzřetelněji projevuje na fyziologické dalekozrakosti. Ta ukazuje na určité uvolnění duše od zrakového orgánu, oka. Pokud k takovému uvolnění nedojde, duše i duch spolu s tělem degenerují. Tehdy nastupuje například demence, duchovní rozklad člověka. Tato nemoc nenastává proto, že se rozkládá tělo, ale že se tohoto rozkladu účastní i duch.

Cvičení proti tvrdosti srdce

Arterioskleróza je nemoc, jež se týká celého srdečního systému, neboť tepny (artérie) nejsou nic jiného než srdce, rozprostřené do celého organismu. Srdce je receptorem všeho, co se v organismu děje. Neexistuje v organismu místo, o němž by srdce velice dobře nevědělo, co se v něm právě odehrává. A když tento orgán spoluprožívá, jak duševno i duchovno spolu s tělem stále více chátrají, je to pro srdce nejtěžší myslitelné soužení, jaké si jen lze představit. Vyjádříme-li to na sociální úrovni, dochází touto cestou k srdeční skleróze, kterou můžeme označit jediné výrazem „zatvrzelost srdce“, kdy lidé zcela oslepnou na sociální rovině. Zatvrzelost srdce jakožto následek duchovní i duševní degenerace je příčinou toho, že dnes už lidé nedokáží vidět srdcem.

Aby tomu zabránil, musí člověk zavčas začít duchovně i duševně cvičit, tak jak to předvedl Rudolf Steiner ve svém díle *O poznávání vyšších světů*. Anebo si může vybudovat myšlení nezávislosti na těle podle jeho *Filosofie svobody*. Může také provádět jeho šest takzvaných doprovodných cvičení, která jsou vlastně cvičeními základními. Kdo skutečně provádí těchto šest cvičení a získá si odpovídající schopnosti, nebude mít ve stáří vůbec žádné problémy. V naší nemocnici jsme učinili pozitivní zkušenost, když jsme lidem, kteří vykazovali tendence k srdečním onemocněním, ukázali cestu k uvedeným cvičením. Samozřejmě, není možno jim tento způsob předepsat nebo vnutit, pouze přiblížit. Ovšem mohu říci o lidech, kteří se touto cestou skutečně vydali, že zbavili své srdce podivuhodným způsobem vší sklerózy. To ovšem jde jen potud, pokud skleróza ještě nepokročila tak daleko, aby nastalo enormní zúžení cév přílišným ukládáním vápníku. Neboť ten už se nedá duchovně uvolnit.

Avšak jako prevence takového počínajícího onemocnění věkem jsou tato cvičení nepochybně vhodná. Prvních pět je kontrola myšlení, kontrola jednání, procvičování positivity, nepředpojatosti a vyrovnanosti. Odvaha jakožto síla duše je obvykle tou oblastí, v níž duši osvětluje Duch. Tam žije naše já jako jádro duše. A pokud to chceme vyjádřit antroposoficky přesněji — tam, kde prožíváme svou duchovní svébytnost, vzniká i odvaha. Odvaha moderního člověka musí být v rovnováze duše i ducha, neboť stojí stále tváří v tvář pochybnosti. Je to nezbytné, neboť jestliže člověk pochybuje, nemůže nalézt sám sebe a stále se rozplývá ve světě.

Těchto pět cvičení se musí jedno po druhém, a později i jako šestice, procvičovat pro získání vnitřní vyrovnanosti. V srdeční oblasti se tak rozvine jeden z ústředních lotosových květů — lidských orgánů pro vnímání nadpřirozeného. Tímto orgánem duševně vnímáme a dnes již mohu s naprostou jistotou tvrdit, že je to i orgán sociální vnímavosti. Skutečná lidská účast se může rozvinout jediné díky tomuto orgánu. Proto mohl říci Saint-Exupéry, že člověk vidí správně jediné srdcem a podstatné je skryto zrakům ostatních lidí.

Je velice zajímavé, že srdeční infarkt je prvořadou příčinou úmrtí, a když k tomu připočítáme ještě cévní systém, přibude nám ještě mrtvice. To, co nyní prohlásím, je jistě velice odvážná domněnka, ale zakládá se to na hluboké, intuitivní zkušenosti lékaře: Srdeční infarkt není nic jiného než vysvobození. Je osvobozením duchovního člověka z tísnivé situace postupujícího tvrdnutí srdce. Tím se ale také každý infarkt stává příležitostí k novému počátku. A patří ovšem k tragice moderní medicíny, že

zde nemyslí na nic jiného, než na co možná rychlou rehabilitaci, aby byl člověk co nejvíc stejný jako předtím.

To má i duchovní paralelu. Okolo šestapadesátého roku života — jak říká Steiner — začíná čas, jehož obsahem by měla být vlastní „smrt a proměna“. V tomto údobí by se měl člověk v podstatě ještě jednou a zásadně dotázat, zda byly jeho životní cíle skutečně naplněny, aby mohl završit svá léta v jisté vyrovnanosti, nebo zda ještě zůstávají nedořešené otázky, ke kterým se nyní poskytuje poslední šance na uskutečnění. Křivka úmrtnosti při infarktu kontinuálně stoupá od pětácti let, v pětadesátce dosahuje ostrého maxima a poté opět klesá. Jsem pevně přesvědčen, že srdeční infarkt v sobě nese poselství, naléhavé poselství pro člověka, aby podrobil svůj život zkoumání a určité, přesně vymezené věci ve svém životě změnil. K tomu mu musí samozřejmě rozhovorem dopomoci i lékař.

U srdečního infarktu se dnes používají hlavně beta-blokátory, přípravky, které brzdí a blokuje působení duše na orgány. Tím se tedy ten orgán přístupu duševního světa zcela uzavře. A to je přesně opak toho, co musí v terapii nastat. Tento prostředek je indikován čistě somaticky, neboť se ukázalo, že potom méně často dochází k opakovanému infarktu. Ale je-li srdeční infarkt pokus o osvobození, je taková terapie úplně nesprávná.

Hltavost a ideologie „být cool“

Důsledkem výživy, kterou já nedostatečně asimilovalo, je revmatismus. Zažívané látky se úplně odbourají, až na své nejjzákladnější elementy, a poté se buduje vlastní tělesná substance. A právě při procesu tělesné výstavby revmatik selhává, poněvadž může použít tyto tělesné látky jenom po určitou hranici, ale ne dokonale, takže jsou potom organismem nuceny k usazování. V podstatě je revmatismus klasickou nemocí vzniklou ukládáním látek, které nebyly pozvednuty na lidskou úroveň, tedy na úroveň já, a tam proměněny. Ovšem na rozdíl od diabetu zde sehrává svou významnou úlohu lidský pohybový aparát, neboť revmatismus je onemocněním pohybového ústrojí, při němž je člověku odepřen pohyb. Proto jsou také hlavními místy onemocnění vlastní pohybová centra — klouby.

V kloubech podle Steinera sídlí smysl, který normální psychologie percepce nezná — smysl pro vlastní pohyb. Umožňuje nám zakoušet pohyb vzhledem ke světu. Tady má moderní člověk obrovský deficit. Máme-li takový deficit, vůbec není divu, že se množí revmatické choroby podobného druhu. Dnes už u dvaceti- až třicetiletých shledáváme pokročilé degenerace kloubních systémů. V pozadí stojí nedostatek pohybu. Ovšem nechápeme to pouze vnějškově, vše má i svůj vnitřní aspekt. Člověk se totiž může hýbat z radosti, nebo proto, že se něčím nadchne. Proti tomu se staví dnešní ideologie „být cool“ takových těch camelů nebo marlboráků. Kdybychom to vyjádřili ještě zlomyslněji, je to muž na skále — man on the rock. Lidé si vůbec neuvědomují, jak je vlastně zhoubné, když namísto ohně nadšení nastoupí chladný člověk — „cool“. Takový postoj „být cool“ je ve svém jádře nelidský. Jedním z aspektů revmatických chorob je i ztráta vnitřní pohyblivosti.

Svatá nemoc

Poměrně těžkým oříškem je Parkinsonova choroba, která je čím dál častější. Jako hlubší příčina se mi zde jeví spojitost s iniciativou. Rudolf Steiner poukazoval na to, že vůle se může v člověku městnat, pokud nežije zdravě. Takové zadržnutí vůle pak může spolupůsobit na místě, kde vůle vlastně nechce. U někoho se to projevuje zchromnutím, u jiného přehnanou pohyblivostí — třasavkou. Postihuje převážně lidi, kteří pracovali spíše v kancelářských zaměstnáních a ne manuálně. Není to možné absolutizovat — prozatím se mi ozřejmila pouze tato tendence. Jestliže lidé postupně vrůstají namísto do kreativních povolání do činností byrokratických, nemůžeme se divit nárůstu případů Parkinsonovy choroby.

Každý lidský orgán má i určitý význam pro duši. Orgánem iniciativy je žluč. Žluč souvisí velmi silně s kvalitou železa, s martickou silou. Je zajímavé, že místa v mozku, mozková jádra, z nichž se vyvozuje Parkinsonova choroba, jediná zadržují železo. Toto uložené železo pravděpodobně slouží k podněcování iniciativy člověka. Člověk zasažený Parkinsonovou chorobou nedokáže řádně zvládnout vnitřní režim železa spojený s procesem vylučování žluči.

Nad takovým člověkem se vznáší určitá tragická atmosféra, jež ale rovněž vyjevuje aspekt této choroby orientující se do budoucnosti. Jsou totiž také lidé, kteří svou vůli v určitých oblastech zadržují, aby si ji odnesli do doby po smrti a vytvořili pomocí ní silné volní odhodlání v budoucím životě. Věřím, že bychom o každém člověku postiženém Parkinsonovou chorobou měli pociťovat, že tu jde trochu o posvátnou nemoc, neboť máme zčásti co do činění s lidmi, kteří v tomto životě cosi trpělivě zadržují, aby to projevili tím silněji v životě budoucím.

Žádná jiná nemoc nám tak důtklivě nepřipomíná smrtelnost člověka

Druhou nejčastější příčinou úmrtí je dnes rakovina. Zhruba polovina lidí umírá na choroby srdce a cév, třetina na rakovinu, takže asi 85% všech úmrtí připadá na tyto dvě nemoci. Rakovina mívala tendenci být spíše nemocí stáří, avšak dnes se často dramaticky rozvíjí už v raném dětství. Rakovina je nemocí, jež starému člověku nejdůtklivěji hlásí: Člověče, pamatuj, žes smrtelný!

Rakovina je potud nemocí současnosti, nakolik se dnes ignoruje tělesná smrt. Avšak kdo zapomíná zcela, že jednoho dne zemře, je materialista. V duchovním člověku žije zcela samozřejmě vědomí, že jednoho dne musí zemřít. Duchovní člověk také ví, že člověk stále umírá; umírá tím, že si rozvíjí své vědomí. Neboť to je možné jen za cenu smrti a odumírání. Zde je třeba uvést to, co ve svých pozorováních uvádí i Steiner, totiž že po smrti lidé napořád nechápou, že už zemřeli. To spočívá v tom, že se během života nenaučili vědět, co to obnáší, muset zemřít. Tyto duše setrvávají ve strašlivé podobě v zemském okruhu poblíž živých lidí. Dokonce jsou i nějaká psychologická pozorování ze Spojených států, že skutečně dochází k posednutí živých dušemi zemřelých. Ty žijí po smrti v úplné dezorientaci, bez těla, a hledají tudíž jako svou oporu a předmět nějaké nové tělo.

Ignorance vůči smrti a posmrtnému času je jedním z klíčových problémů současnosti. A to naprosto těsně souvisí s rakovinou, neboť když se nám poštěstí setkat se s touto chorobou, máme se také během života učit umírání. To znamená, že se člověk znovu učí modlit, nebo moderněji pojato meditoval. Neboť návratu k vědomí vlastního já, k vědomí Ducha ve mně a poté i ve světě vždy předchází proces

umírání. Existuje pro to nádherné vnější vyjádření — bolest myslitelova, jak ji zpodobuje například Rodin ve své plastice „Myslitel“. Při pohledu na ni se nám její obličej jeví jako jediná hluboká bolest. Kdo skutečně myslí, neprojde kolem tohoto zážitku bolesti lehce dále. Snad i toto je část oblasti, již člověk dříve mysticky nazýval mystickou smrtí. Člověk musí částečně, částí své bytosti zemřít, aby mohl poznat něco vyššího. To se učíme především v meditaci.

Klíčem k rakovině je náboženství

Podstata rakoviny se může jevit několika způsoby. Jedním typem je člověk, jenž je zcela pohřížen časností bytí. Takový člověk, jenž žije materiálními věcmi, je jistě rakovinným typem. Ateistou, popíračem Boha nebo čímkoli jiným je proto — tak tvrdí Steiner — že je ve své podstatě nemocen. Je ovšem zajímavé, že ani u těchto lidí se vždy nerozvine zjevná tvorba nádoru, uvíznou v okultním stádiu rakoviny. Neboť tvorba nádorů je zárodečným pokusem o uzdravení a tělo posiluje.

Je ovšem ještě druhý typ rakoviny, jehož jsme se už také dotkli. Je jím soucítění s osudem světa. Lidstvo jako celek totiž už překročilo práh na cestě vedoucí k duchovnímu světu, už může opět zažívat skutečného ducha, ale spí. Lítost nad touto duchovní skutečností vede takové lidi k onemocnění rakovinou. Není tedy natolik nemocí jednotlivce, jako spíše nemocí celého lidstva.

A ještě je třetí typ: totiž lidé, kteří *vědomě*, v nejvyšším toho slova smyslu, přijímají tuto nemoc. Pro ně je cestou uřednictví, neboť není lepšího způsobu, jak by se člověk tak hmatatelně seznámil s materialismem naší doby a duchovním pozadím, nežli při této nemoci.

A konečně je ještě další typ rakoviny a tím je rakovina u dítěte. O něm nemohu ještě říci, že bych prozkoumal celé jeho pozadí, neboť jsem neměl tolik příležitostí k jejímu pozorování jako u dospělých.

Léčení rakoviny zásadně spočívá v kladení otázky, zda je člověk připraven vzít vážně spiritualitu světa. Vše ostatní jsou jen pomocné prostředky, včetně terapie pomocí jmelí, jež se dnes často mylně chápe jako imunologické působení. Neboť rakovina je pro lidské já jen vychovatelem. Vychovatelem k tomu, aby odkryl duchovní rozměr světa, anebo také ne. Na tom závisí osud této nemoci.

Když oslábnou smysly

Naslouchat svému andělu

Sluch je pro člověka ještě významnějším smyslem nežli zrak. Znovu a znovu žasnu, jak lidé dokáží kompenzovat ztrátu zraku, ale člověk, který nedoslýchá, nebo zcela ohluchl, je vždy tragickou postavou, neboť s ostatními lidmi může komunikovat jen velmi omezeně. Musíme tady pojímat sluch jako významný předpoklad lidské vzájemnosti. Neméně důležitý je pro vzájemnost mezi člověkem a světem. Nedoslýchavost záměrně soustředí pozornost člověka více na naslouchání svému vnitřnímu světu než tomu, co přichází zvenčí.

Takže tu máme oblast chorob, jež modernímu člověku připomínají, aby se tolik neorientoval na své bližní a svět, ale žil usebraně. Sluchové postižení je nemoc povýtce moderní. Bývá dnes často označována za nemoc ze stresu. Mezi postiženými většinou nacházíme lidi s vysokou kariérou, kteří vůbec nedbají o své okolí. Sluchovým postižením jim jejich sluchový orgán připomíná: Uvědom si, jak mě zneužíváš! Pochop, že jsem nadán k něčemu absolutně jinému! Při naslouchání se člověk tak dokonale upokojí, zmlkne a setrvá v mlčení, že dokáže vyslovit, co k němu přichází od jiných lidí nebo ze světa. Tam je také oblast inspirace. Člověk se může třeba soustředit na to, jak k němu mluví hlas vlastního osudu. Může se soustředit i na to, co v něm uvnitř promlouvá a co jsme dříve nazývali hlasem svědomí. Nebo jinak — může věnovat pozornost tomu, co mu chce sdělit jeho anděl.

Ucho je orgán, jímž se člověk většinou orientuje směrem k duchovní stránce světa. Oko je naproti tomu zcela prvoplánové; zcela se vydává cestou světskosti. Ucho je tedy orgánem zaslavění. Proto musí být ze světlice umírajícího vykázán veškerý světský hluk. Musí ležet v absolutním tichu, aby dokázal skutečně vnímat to, co k němu šeptem přichází z onoho světa.

Zmatenost ve stáří, umíněnost

Lidé se srdeční chorobou ve vyšším věku mají silnější tendenci k umíněnosti. Dokonce může dojít k indolenci, to jest k nevnímání bolesti. Ale i k indolenci v tom smyslu, že je malá vnímavost pro dění v okolí. Postarší člověk s tendencí k tvrdohlavosti, jenž je kromě toho ještě zapomnětlivý, vymaže zcela veškeré pro něj nepříjemné stránky života a všímá si jen toho, co mu vyhovuje. Psychologové to nazývají vytěsněním. Tělesně bývají takoví lidé velmi zdraví. Hroznou paseku to dokáže nadělat v partnerských vztazích. Stařecká umíněnost postihuje více muže, kteří pak ve své umíněnosti a selektivní demenci vnímají a akceptují život jen ve zcela určitých kategoriích. Pro partnera to bývá často k nevydržení.

Dvojníky jsme my sami

Každý člověk má aspoň dva dvojníky, jednoho spíše tělesného, jednoho spíše orientovaného na duši. Antroposofickými jmény se nazývají ahrimanský a luciferský. Dvojníkům můžeme porozumět jen tehdy, přijmeme-li názor, že člověk nežije jen jednou, ale vtěluje se na této zemi vícekrát. A vše to nedokonalé, co si přináší ze svého minulého pobytu na zemi, v něm žije jako nějaký druhý člověk, jenž však je přesto člověkem. Této nedokonalé stránce právě odpovídá dvojník. Jeden zdůrazňuje více tělesnost, to jest například poměr k tradici, k náruživostem, tělesným závislostem. Druhý se dotýká člověka v jeho duševně tělesné oblasti, tedy ve vášních, pocitech a instinktech. Oba dvojníky je třeba z nitra ovládnout vlastním já. Je to velká úloha spočívající v lidství. Existuje k tomu neobyčejně působivý obraz. Je jím socha vozataje z Delf. Lehkou rukou vládne otěžemi poutajícími koně. Tak by mělo působit já člověka ve vztahu ke svým dvojníkům.

Skutečnost dvojníka nejlépe prožijeme na sobě samých. Je zcela špatné cvičit se v jeho vnímání na jiných lidech. Dvojníka musíme zakusit v sobě samých. A každý ho důvěrně známe: Najednou nás něco rozzlobí a vypěníme. A už za chvíli víme, že nemělo vůbec smysl takhle se rozrušit. Ale zuřivost na nás přišla náhle, ani nevíme jak. Práskneme dveřmi, třeba bychom někoho i rádi zardousili, zabili, nebo něco

rozbili. Tak se projevuje dvojník orientovaný na tělesnost. I na opačné straně existuje v člověku podobná struktura přání: Chtěli bychom mít krásné dlouhé vlasy, napjatou kůži, chtěli bychom být co nejkrásnější, nejbystřejší a nejbohatší. Celý tento moderní svět přání odpovídá duševnímu, luciferskému dvojníku. Ale my jsme tím dvojníkem a musíme mu to říci. Musíme se sami se sebou i s bytostí svého dvojníka důvěrně seznámit, přijmout ji a pak s nasazením vůle tuto bytost stále zpracovávat, proměňovat.

Setkání s dvojníky jiných lidí

Když se to podaří tak řekněme do 35 let věku, je možno, aby se člověk setkal i s dvojníky dalších lidí. Tito dvojníci se dají poznat i ve vnějším projevu. Je navýsost zajímavé, jak najednou předtím nádherní staří lidé, miloučcí stařečkové a stařenky, v jakémisi zmatení a poblouznění se stávají obscénními, zlomyslnými, mlátí okolo sebe nebo hovoří hlasem, jak jsme je nikdy neslyšeli hovořit. Člověk musí být vyškolen, aby jako lékař nebo opatrovatel věděl hned, s kým má tu čest. S dvojníky se také zachází zcela jinak nežli se samotnými lidmi. Zkušený snadno rozezná vlastní já člověka od jeho dvojníka, nezkušený ovšem ne. A je vpravdě katastrofa, když se umírajícími zabývají nezkušené osoby, neboť okolostojící jsou často silně zasaženi tím, co se jim tu náhle sděluje, nebo co musí ještě od umírajícího vytrpět.

Typickým symptomem na tělo orientovaného dvojníka je agresivita. Já není agresivní. Já se může distancovat, i silně distancovat — síla je vůbec cosi velmi typického pro já. Může být velice důsledné, ale pokud se člověk vyjadřuje agresivně, mluví z něj jeho dvojník. Musíme ale pochopit, že člověk sám je tím dvojníkem, jenž patří nedílně k jeho minulosti. Dvojníckými prvky jsou například i patologická pedanterie, jejímž základem je vždy neústupnost a přání vynutit si sofistickou uznání v rozhovoru. Já by takto nikdy nepůsobilo.

Tvůrci pokoje

Pozitivním obrazem starce je sice vyschlý a pohybově zpomalený člověk, avšak člověk rozšafný, který může zprostředkovat různé poznání, který sice už neslyší a nevidí tak dobře jako mladý, ale mnoho z něj vyzařuje. Skutečně vyzařuje světlo nebo cosi, čím jsou lidé upoutáni. A takoví starci už dnes nejsou.

Takový stařec totiž plodí mír. Já jsem ještě měl takovou typickou babičku, která v osmdesáti seděla někde doma na židličce, pletla a vyprávěla. A dobře si vzpomínám na to, jaký oblak světla a míru panoval kolem takových lidí, neboť jsem ho jako dítě sám okusil. Mohli jste za ní jít pro útěchu a pro radu, často jen proto, že jste se sami cítili neklidní. Ale tenhle typ starců a stařenek se nám ze života vytrácí, neboť lidé už ho nechtějí prožívat. Ani mezi antroposofy ho jen tak nenajdete. Měl jsem štěstí i na tatínka, u něhož jsem si mohl zakusit stejné vlastnosti. A doufám, že dovolí-li mi osud zestárnout, dokážu i sám prožít něco z těchto vlastností.

V tom vidím úlohu starých lidí a především antroposofů, aby prožívali takto svůj stařecký věk, neboť v dnešním hektickém světě silně potřebujeme mít také silný prvek míru.

Moudrost je ve své vnitřní podstatě světlem

Každý pokus odpovědět na otázku, co je vlastně moudrost stáří, jak vzniká a jak se musí člověk v životě chovat, aby nabyl ve stáří moudrosti a nezdětinštěl, se dotkne pouze povrchu. V hlubině svého nitra je moudrost především světlem. Proto se dříve také mluvilo o „osvícených lidech“. To býval člověk oslovený moudrostí. Moudrost nepatří člověku. Moudrost je to, že se v člověku zjevují zákonitosti světů, svět idejí. Člověk se pro něco takového musí stát jakousi nádobou. Pouze do té míry závisí na jednotlivé osobě, zdali se daný člověk stane moudrým, či nikoli. Ale to, co se v člověku jako moudrost projevuje, je cosi objektivního, je to u všech lidí stejné. Jistěže je i tato objektivní moudrost zbarvena lidskou subjektivitou.

Další postřeh mám od Rudolfa Steinera: Moudrost je proměněná láska. Myslí se tím především láska ke světu a k lidem, neboť tato láska je zaměřena na něco jiného nežli na sebe. Proto patří k moudrosti i prvek altruismu. V nejvyšším smyslu to vyjadřuje Pavlovo slovo „*Ne já, ale Kristus ve mně.*“

Je třeba pouze pochopit, že se tyto vlastnosti dají rozvinout až v druhé půli života, neboť v jeho první půli jde o pocit já-jsem, o rozvíjení individuality. Moderní člověk musí projít stádiem egoismu; neboť člověk se nemůže stát altruistickým, nebyl-li předtím egoistickým. Kdo nastoupí příliš brzy na cestu altruismu, nedokáže ho skutečně prožít, ale žije v altruisticky zbarveném egoismu.

V pojmu moudrosti je zahrnuto vědění, moudrý starý člověk je tedy zároveň i vědoucím. Má co říci.

Nevědomá vina

U starých lidí pozorujeme často veliký nepokoj a bezradnost, jako by museli ještě všechno stihnout zařídít. Nejjednodušším vysvětlením bude nejspíš útěk před sebou samým. Tito lidé jsou stále na útěku. Utíkají před odpovědí na otázku: Kdo jsem? Proč jsem tady? V čem spočívá moje existence? A přirozeně také: Žil jsem tímto smyslem?

Každé noci člověk musí vydat počet ze svého prožitého života. A tenhle počet je noc co noc obsáhlejší. Ti lidé o tom třeba za dne neví, ale každé noci jsou znovu a znovu konfrontováni s tím, kolik zůstali dlužni svému úkolu, spolublížním i světu. Tato vina působí na lidi nevědomě a odtud pramení tento nadměrný nepokoj a bezradnost starých lidí. Dojdou pokoje jen tehdy, když si ujasní, o co zde vlastně běží. Učiní-li příslušný krok a odhalí, že jde především o to pochopit sama sebe, může tento nepokoj zmizet. To je ale třeba cvičit, to není samozřejmé. Dobrým cvičením pro člověka, který překročí padesátku, je nácvik odevzdanosti. Obrazem toho může být skalisko omývané příbojem, tedy člověk, na nějž dorážejí životní bouře, ale jenž přesto stojí vnitřně vzpřímen.

Smrt je okamžikem nejvyššího zážitku vlastního já

Kdy a jak vlastně nastává smrt člověka, to je otázka, na niž moderní medicína snad nedokáže vůbec odpovědět. Proto také neustále pracuje proti smrti. Smrt je pro ni neustálou pohromou, provozní závadou, porážkou. Lékaři prožívají smrt pacienta jako porážku. Ve světle antroposofie můžeme nastínit dvojí pohled. Jedním z nich je pohled lékařský: Smrt nastává tehdy, když se tělo už nedokáže živit. Výživa spadá do

oblasti vůle, já se na ní zcela určitým způsobem podílí. Přestane-li toto volní úsilí, člověk umírá. Nějak podobně vysvětloval tyto souvislosti kdysi lékařům Rudolf Steiner.

Z jiného hlediska je smrt okamžikem nejvyššího zážitku já. Je to zážitek, který můžeme v životě zakusit jen jednou. Ve smrti se já zakouší tak intenzivně, jak tomu nikdy není, snad jen kromě vysokých stupňů meditace. Je zajímavé, že lidé se zážitky stavů blízkých smrti takřka jednotně popisují jasnou, světlou a útěšnou postavu, jež obklopuje umírajícího velkou láskou a o níž můžeme do jisté míry pravit, že je výrazem čehosi, co nazýváme Kristem. Umíráme tedy Kristu a v Kristu, a zakoušíme přitom v nejvyšší míře sama sebe jako pravé já, neboť naším bytím je Kristus. Rudolf Steiner nám připomíná, že tento zážitek je nezbytný, abychom si uchovali své já a přenesli je před práh smrti.

Proto je takovým dramatem, že se v moderní medicíně pracuje všemi způsoby pro to, aby byla člověku tato zkušenost já odňata. Intenzivní medicína, analgetika, narkotika — to vše potlačuje nebo aspoň ztěžuje toto prožívání já. Nemůžeme než za tím vidět temné postavy Ahrimana a Antikrista, kteří přesně vědí, že člověk, jenž v okamžiku smrti učiní tento zážitek já, okusí pravou skutečnost Kristovu. A to si Antikrist nepřeje. Z běžného dnešního pohledu to můžeme lehce prohlásit za absurdní. Neboť z tohoto pohledu je smrt tím nejohybnějším a nejohrožnějším a člověku nejnepřátelštějším. Náhled, že smrt je konec, je ve své podstatě předkřesťanský. Neboť díky Kristu a skrze Krista už smrt není koncem, ale novým začátkem, novou možností, cestou do budoucnosti. Je tudíž zajímavé hledět na všemožné praktiky dnešní doby, jak lidem tuto jejich proměnu, tuto novou možnost, tento zážitek já, berou. Říkám to tak jednoznačně proto, aby se každý jasně rozhodl, jak chce zemřít.

Umírající potřebuje samotu

Člověku umírajícímu stářím je důležité připravit odpovídající prostředí. Musí být obklopen absolutním mírem. Bez dalšího to platí například o telefonu v úmrtní místnosti, o profánních hovorech; samozřejmě je zcela absurdní zapnout rádio. Nesmí tam být příliš chladno, ale ani příliš horko: tak 21 až 22 °C. Občas je dobré místnost dobře vyvětrat, ale nikdy by nemělo okno zůstat stále otevřené.

Důležité je, že umírající potřebuje být sám. Proti tomu se lidé dnes velice proviňují. Znáám třeba ženu, která se upjala na svého umírajícího muže a nechtěla pochopit, že musí umřít. Těžce si na ní vymohl, aby ho jeden den nenavštívila. Ten den si s ní přesně dohodl a stanovil, a toho dne také zemřel. Také si vzpomínám na jinou ženu, která se starala o svého manžela doma, aby ho k smrti dochovala. Muž ji poslal, aby mu připravila hrnek kávy. Odešla, uvařila kávu a když se vrátila, byl už její manžel mrtev. Měla mu to nekonečně za zlé a po dlouhé měsíce se s tím nemohla vyrovnat. Neberte to, prosím, dogmaticky, ale při umírání člověk potřebuje samotu. Na druhé straně ovšem potřebuje také blízkost. Proto musíme především zdravým rozumem zvážit, kdy s umírajícím být a hovořit, nebo mu něco předčítat, a kdy ho nechat o samotě.

Pokud umírající příliš lpí na životě, projevuje se to většinou tím, že jsou ke svému okolí velmi nespravedliví a předhazují ostatním lidem to, že oni mohou žít, zatímco

oni sami musí umřít. Může to dojít až tak daleko, že si umírající vlastně kradou síly, aby se udrželi naživu. Někdy je tahají i z těch, kdo se o ně starají. Z toho plyne, že s takovými lidmi se vůbec nesmí o jejich smrti promluvit. Smrt je pro ně tabuizované téma a reagují velice popuzeně, chce-li člověk tabu porušit.

Na tom opět vidíme, jak je naléhavě nutné připravit se na vlastní smrt nikoli až krátce před ní, ale mnohem dříve. Pak je umírání najednou lehké. A nesmíme také přehlížet, že z tělesného pohledu je umírání bojem, který plně opravňuje frázi „smrtný zápas“. Objevuje se nepokoj, škubání, někdy i bolesti. Je to, jako když se spoutaný akrobat snaží trhavými pohyby uvolnit z pout. Jeho křečovitě pohyby celkem přesně odpovídají stavu, kdy se duše dere z těla. Proto je také naprosto nesprávné tehdy podávat uklidňující přípravky. A profesionál se musí naučit takový nepokoj snést a přihlížet mu.

Okamžik smrti

Okamžik smrti je předem dán, v životním plánu člověka je zabudován na sekundu přesně. Vlastní okamžik smrti je však člověku skryt, neboť je to okamžik nejsvětější. Kdo je velmi pozorný, dokáže tento okamžik vycítit, nebo třeba i rozeznat v rámci zhruba 24 hodin.

Lidská svoboda vede však k tomu, že se okamžik vlastní smrti nedodrží. Je jasné, že dnes umírají lidé před i po tomto okamžiku. Když se ale takový životní plán nedodrží, vede to k určité dezorientaci po smrti. Existuje pro to jistý typ karmického vyrovnání, jenž spočívá na síle Kristově, na milosti, jež stojí proti lidské svobodě. Způsob, jak dnes lidé mohou využívat svou svobodu, vede k mnohým proměnám v jejich životě. Pokud člověk nezneužívá bezohledně svou svobodu, není korekce karmického životního plánu ničím tragickým. Arogantně se ovšem chová dnešní medicína, jež věří, že dokáže sama určit hodinku smrti aktivní nebo pasivní eutanazií, umělým navozením smrti v souvislosti s transplantací orgánů nebo s odstavením či neodstavením od přístrojů na JIP. To je všechno velmi svévolné a pochází to z arogance lidského rozumu. Pro lidi, kteří zacházejí s těmito přístroji, je posmrtný svět pouze přítěží.

Umírající vnímá čarovný svět vlastního těla

Vnímání umírajícího se postupně proměňuje. Kontakt s vnějším světem slábne, směrem dovnitř se však zintenzivňuje. Protože má umírající tak výjimečně bohaté vnitřní zážitky, potřebuje klid. Zažívá nyní celé světy obrazů, tónů a barev, jež však ještě nejsou součástí posmrtného panoramatu. Na konci svého života prožívá umírající ještě jednou, naposledy a zintenzivněně své vlastní vnímání, celý čarovný svět svého těla. V této fázi by se na něj nemělo často mluvit, spíše mu naslouchat, neboť často vykládá podivuhodné věci. Zažil jsem to u jednoho blízkého člověka, jenž ve svých posledních dnech hovořil jen anglicky, ačkoli za svého života tak dobře anglicky neuměl. Objevují se často schopnosti, pocházející ze starších inkarnací. A tento vstup do pradávna, v němž bylo utvořeno i toto jeho tělo, se nesmí rušit ani ovlivňovat moderními léčivými.

Umírající díky svému zesílenému vnímání přesně chápe, co probíhá v jeho těle a v jeho okolí. Proto už odedávna svým spolupracovníkům vštěpuji, aby se u lůžka umírajícího chovali tak, jakoby se na ně stále díval a stále jim naslouchal.

Ve dnech po smrti probíhají ve fyzickém těle člověka ohromné proměny, jež se nejsilněji odrážejí na tváři člověka. Obličej se mění natolik, jako by odpovídal různým osobám: mladým, starým, ženám, mužům, kavalírům, sedlákům, úzkostným, odvážným i znamenitým. To se velice silně mění. Během tří dnů po smrti opakuje zemřelý fáze svého života a ty se zračí na jeho tváři. Po uplynutí této doby vypadá opět stařecky a to je čas uzavřít rakev. Ale i zde jsou individuální odchylky. Zažil jsem osoby, které si podržely výraz, jaký měly při úmrtí a žádné proměny nepodstupovaly. Po tyto tři dny by si měl člověk uvědomit, že zemřelý prožívá s neuvěřitelným údivem obrazy svého života a není ho záhodno přitom rušit.

Ze sborníku *Flensburger Hefte*, IV/97, 59, s. 7–48
z němčiny přeložil Václav Ondráček.