

## O výživě a vnitřním vývoji

Rudolf Steiner

### Interní přednáška, bez uvedení místa a data [patrně Berlín 1904]

Naše dnešní doba je ve znamení reformy. Všude samá reformní hnutí, samé reformní snahy. Lidé jsou nespokojení se současným stavem, s tradovanými formami, jsou nespokojení získanými zkušenostmi a snaží se vytvořit něco nového, najít spásu v něčem jiném. A tak tomu i musí být. Neboť všechno na světě, celý vesmír, všechny kultury i jednotlivý člověk - všechno, všechno je ve vývoji, ve stádiu věčného zrodu; nehybnost neexistuje.

Jak obrovské a velkolepé jsou často myšlenky jednotlivých reformátorů, avšak jak zkreslovány a vedeny do krajnosti bývají lidmi! Vezměme si třeba jedno z našich nejvýraznějších reformních hnutí. Existuje jedno hnutí, které tu zatím v žádné kulturní epoše nebylo a na leckoho působí velmi podivně: „ženské hnutí“. Potřeba podílet se na velkých úkolech kultury a sociálního života ženy nutí k tomu, aby bojovaly za své uznání a za rovnoprávnost s muži. Ženy k tomu nutí také dobové poměry. Nechtějí už působit v malém kruhu, spoutané neuspokojivými poměry, ani stát ve světě osaměle, bez práce, která by je rozvíjela, bez životního úkolu. Ne, ony se chtějí spolupodílet na kulturním životě a stát přitom na vlastních nohou, se stejnými právy jako muž. Onen nádherný ideál hospodyně, který nám Schiller tak krásně ukazuje ve své „Písni o zvonu“: „A uvnitř se činí žena počestná“, už pro velkou většinu našeho ženského světa žádným ideálem není. Ale jak nepochopená a vedená do extrému je tato touha po samostatnosti a svobodě! Protože ženy si dosud neuvědomily, že to není jen samostatnost v profesním životě, co ženu učiní svobodnou a samostatnou, a že svévolné jednání nespadá do sféry svobody, ale že se musíme osamostatnit a osvobodit především ve svém nitru; že teprve opracování celého našeho duševního života, zušlechtění a vytříbení našeho charakteru z nás učiní samostatně svobodné bytosti. Ať jsou pak vnější poměry, jaké chtějí, nemá to už žádný zvláštní vliv.

Výdobytek vnitřní samostatnosti pak dá ženě také právo na vnější svobodu a samostatnost, a teprve pak se může stát spolupracovnicí muže, nikoli však jeho soupeřkou. Cestu k této pravé vnitřní samostatnosti nám pak může ukázat jen duchovní věda. Všechno ostatní úsilí o svobodu nevede ke vznešenému cíli.

Přejdeme nyní k jiné oblasti, k oblasti *přírodního léčení*. Přišlo se na to, že příčinou té spousty onemocnění dnešní doby je současný kulturní život. Boj o živobytí člověku téměř neumožňuje, aby dospěl ke klidu a už vůbec ne k uzdravení. Lidé si myslí, že rozhodující pro zdraví našich předků bylo, že žili v přírodě, na čerstvém vzduchu, netísnění oděvem, při prosté stravě. A jelikož lékařská věda v leckterých případech už nenalézá pomoc, lidé se domnívají, že tím nejzdravějším by byl návrat k přírodě, život v lůně přírody. Berou se země, voda, vzduch a teplo a používají se ve všech myslitelných případech. Přitom se však zapomíná, že člověk je individuální bytost, která už není spřízněná se všemi živly. Sluneční koupele nejsou u některých lidí vůbec na místě; vodní kúry mohou někomu způsobit velké

škody. Jestliže má člověk z hlediska duchovní vědy jednou získat zdraví, bude nezbytně nutné postupovat individuálně. Každý pak dostane k léčbě to, co bude prospěšné jeho nejnítěrnější povaze, jeho temperamentu, celému jeho charakteru, jeho duchovní výstavbě. Člověk je však neustále v nejtěsnějším spojení s věčnými zákony; a jen podle těchto zákonů lze dosáhnout jeho úplného vyléčení, úplné harmonie člověka s jeho fyzickým a psychickým organismem. Pro člověka není možná cesta „zpět k přírodě“ v tom smyslu, že v přírodě spatřuje to nejvyšší; je možná jen cesta „skrze přírodu k duchu“.

Ruku v ruce s metodou přírodního léčení jde obvykle i *vegetariánství*. Lidé jsou přesvědčeni, že v živočišné stravě je obsaženo něco, co není zdraví prospěšné, a domnívají se, že by pro člověka bylo prospěšnější požívat rostlinnou stravu; jdou dokonce tak daleko, že ani mléko a z něj zhotovovaný sýr a podobně nepovažují za vhodný k výživě. Odevšad pak berou rostlinné výrobky, aby dosáhli rozmanitosti a úplné náhrady za masitou stravu. Tento životní styl je velmi prospěšný, jestli ho ale někdo může vést dlouhodobě, to je jiná otázka. Neboť vegetariánský život bez duchovního usilování vede k nemoci. Říká se, že vegetariánství bylo v Řecku známé celá staletí před Kristem a že velký starověký mudrc Pythagoras je zakladatelem vegetariánství. Tady se však musíme zeptat: Kdo to byl Pythagoras a proč vůbec žil jako vegetarián? A tím se dostáváme do oblasti tajných škol, mystérií.

Ve všech dobách a na všech světadílech byly od pradávna tajné školy, jejichž členové se snažili přísnou sebekázní, usilovným studiem, meditováním dospět do skrytého bytí světa, pohlédnout za závoj pomíjivosti. V Řecku v tomto smyslu působil zvláště Pythagoras, jeden z největších zasvěcenců. Shromáždil kolem sebe žáky, které po předchozích přísných zkouškách uváděl do mystérií. Zároveň však zavedl i přísné dietetické předpisy. Opojný nápoje byly zcela zakázané. Stejně tak bylo přísně zakázané i požívání masa a fazolí. Také v pozdějších dobách byly ve všech okultních školách udávány předpisy pro životosprávu žáků. Žák se má totiž naučit vybírat si stravu podle zásad duchovního poznání. Musí vědět, že v tom, co požívá jako potravu, spočívá síla jistých bytostí. A chce-li se člověk stát pánem svého organismu, musí si vědomě vybírat svou stravu.

Když člověk pochopí, jaké bytosti jsou tou či onou potravou přitahovány, potom také pozná, jaký má výživa význam.

V dřívějších dobách bylo působení potravin známé i ve velkých náboženských společenstvích, například v židovském a katolickém náboženství. Prohřešení se proti předpisům bylo potrestáno vyloučením ze společenství.

Také v bráhmanismu byla doba od Vánoc do Velikonoc zasvěcena Višnuovi. Ti, kdo se nazývali jeho služebníky, oslavovali toto období zdrženlivostí, například co se týče požívání všech luštěnin, oleje, soli, masa a opojných nápojů. Člověk měl v té době ještě živý pocit propojení mikrokosmu s makrokosmem. Od každého dospělého příslušníka společenství se proto požadovalo, aby se ve zcela určitých obdobích učinil vnímavějším pro jisté duchovní síly a mohl tak spolu s celou přírodou slavit znovuzrození a vzkříšení. To bylo právě období od Vánoc do Velikonoc.

Nyní bychom se podívali na to, co to vlastně potrava je. Téměř žádná jiná oblast se neseťká s takovým zájmem jako výživa; požadavky, které dnešní doba klade na výkonnost jednotlivce, totiž vyžadují, aby se člověk dobře a vydatně živil. Vidíme, že potřebujeme stravu, abychom své tělo udrželi při síle. Potravními látkami tělu dodáváme budující a

udržující síly. Podle vědeckého stanoviska je výživa přísunem energie. Tajná věda však říká: V celé přírodě se manifestuje trojnost. Každá věc sestává z formy, života a vědomí. Všechno v přírodě je oživené a produchovnělé. Potravu si bereme ze zvířecí a rostlinné říše. Zvíře má fyzické, éterné a astrální tělo ve fyzickém světě; skupinové Já zvířat je na astrální pláni. Když je zvíře mrtvé, není tím působení zvířecí přirozenosti zrušeno; příslušný princip působí po smrti zvířete dál. Stejně tak je tomu u rostliny. Rostlina má své fyzické a éterné tělo ve fyzickém světě; astrální tělo má v astrálním světě; Já rostliny je v devachanu. Princip působící v rostlině je účinný ještě i po kuchyňské úpravě rostliny. Působení stravy se totiž dotýká nejen fyzického a životního těla, ale i ostatních bytostných částí člověka.

A nyní bychom mluvili o výživě v souvislosti s naším duchovním usilováním. Meditační a koncentrační cvičení budou jistě tím hlavním, přesto nebude zcela nepodstatné, jak se usilující člověk živí, začne-li zpracovávání astrálního těla.

Především je důležité vystříhat se alkoholu v jakékoli formě, škodlivě působí dokonce i alkoholem plněné sladkosti. Alkohol a duchovní cvičení vedou na ta nejhorší scestí. Z vědeckého hlediska je ostatně již prokázán škodlivý vliv alkoholu na funkci mozku; o to více by se měl člověk, který celé své úsilí zaměřuje na duchovní oblast, zdržet požitku, jenž poznání duchovní oblasti naprosto vylučuje. Požívání masa a ryb není vhodné. S masem člověk požívá také celou zvířecí vášeň a s rybou celou světovou kámu. Houby jsou neobyčejně škodlivé: obsahují brzdicí měsíční sílu, a všechno, co vzniklo na Měsíci, znamená ustrnutí. Ani luštěniny nejsou příliš vhodné kvůli přílišnému obsahu dusíku. Dusík znečišťuje éterné tělo.

Vyberme nyní některé z nejhrubších nižších vlastností a uvedme je do souvislosti s různými živinami.

Jestliže je nějaký člověk velmi samostatný a má velký sklon k egoismu, pak by měl požívat málo koncentrovaného cukru; cukr totiž podporuje samostatnost. Chybí-li někomu naopak vnitřní a vnější pevnost, takže má zapotřebí stále hledat nějakou oporu, pak by měl požívat hojně cukru, aby byl samostatnější. Pokud někoho ovládá hněv, neměl by v jídlech požívat mnoho koření, zvláště by se měl vyhýbat soli a pepři. Jestliže má někdo sklony k pohodlnosti a lenosti, pak ať se zvláště vystříhá potravě obsahující dusík, která znečišťuje éterné tělo, a jako potravu ať volí spíše zeleninu a ovoce.

Kdo se chce pustit do obtížného problému, kterým je ovládnutí pohlavní vášně, tedy vášně, která vyžívá-li se nízkým způsobem, člověka snižuje pod úroveň zvířete, avšak proměněná ho přivede nejbližší jeho božství, ten by měl požívat co nejméně potravu bohatou na bílkoviny. Přílišný konzum bílkovinných látek vyvolává převahu rozmnožovacích látek, a ovládnutí pohlavní vášně se tím velmi ztíží.

Pro toho, kdo má velký sklon k závisti, nepřejčnosti a záłudnosti, nejsou prospěšné okurky, dýně a veškeré pňoucí rostliny. Také při požívání plodů je třeba být poněkud opatrný. Lidé tíhnoucí k citovému fantazírování by neměli požívat melouny. Sladká, opojná vůně tohoto plodu zatemňuje jasné rozumové vědomí. Ani velmi hojně požívání jablek není pro každého úplně prospěšné. U jistých lidí se jím stupňuje panovačnost a vede často k surovosti a brutalitě. Třešně a jahody nejsou pro každého prospěšné kvůli

svému vysokému obsahu železa. Prospěšnější jsou přece jen banány, datle a fíky. Také u ořechů je možné provádět určitý výběr. Chce-li někdo podstoupit výcvik myšlení, pak potřebuje především dobře stavěný, zdravý mozkový aparát. Rodiče však v dnešní době dávají svým dětem takto dobře vystavěný mozek jen zřídka, a člověk pak potřebuje pomocné prostředky, aby svůj mozkový aparát posílil. A tady je to především lískový ořech, který je zdrojem látky pro výstavbu mozku. Všechny ostatní druhy ořechů jsou méně hodnotné, burských oříšků je třeba se vystříhat úplně.

Co se týče tuků, měli bychom dávat přednost máslu zhotovovanému z mléka; doporučit by se dalo i máslo z lískových oříšků.

Nyní bychom se dostali k pochutinám, kávě a čaji. Požívání kávy podporuje logické myšlení; jen požíváním kávy se z nás však ještě nestanou logicky myslící lidé, k tomu toho patří přece jen poněkud více. A u lidí, u nichž nepřevládá myslitelský princip, jak se to často děje u žen, vede přílišné požívání kávy k hysterii. Požívání čaje se stará o dobré nápady. Dobré nápady však člověk může získávat i pomocí zvláštních cvičení.

Po dobu duchovního usilování je obzvlášť důležité, aby člověk žil velmi střídmě. „Střídmost tříbí city, probouzí schopnost, rozveseluje mysl a posiluje paměť, duše se střídmostí téměř zcela zbavuje své pozemské zátěže a získává tím vyšší volnost,“ říká už jeden starý mudrc.

Kdyby člověk jedl mnoho a často, nemohl by vyprodukovat žádnou plodnou myšlenku. Vyžaduje-li totiž trávení příliš mnoho sil, nebude se jich už dostávat pro myšlení. Právě lidé, kteří svět naplnili produkty svého ducha, žili při velmi skrovné stravě. Schiller, Shakespeare a mnoho dalších básníků, kterým dnes vděčíme za nádherná díla, se propracovali těžkým odříkáním. Duch není nikdy tak jasný jako po dlouhém půstu. Také v dějinách náboženských řádů a v popisu života svátých najdeme četné příklady účinků zdrženlivého života. Největší svatí se živili jen plody, chlebem a vodou a není znám žádný svátý, působící zázraky, který by božské síly uváděl v účinnost při opulentní hostině. Také všichni velcí starověcí mudrcové byli známí svou střídmostí.

Postoupí-li člověk dál ve svém duchovním usilování, proudí-li do jeho Já víc a víc zákony pravdy a dobra, prostupují a prozařují-li jeho Já víc a víc paprsky velkého duchovního Slunce, potom začíná vědomé propracovávání životního neboli éterného těla. Odvěká bytost člověka, to, co jde od vtělení ke vtělení, se v každém novém vtělení uplatňuje tak, že vyvolává určité spolupůsobení čtyř článků lidské bytosti (fyzického, éterného a astrálního těla a Já); a z toho, jak tyto čtyři články vzájemně působí, vzniká *temperament* člověka. Podle toho, jak vyniká ten nebo onen článek lidské bytosti, vnímáme u člověka ten nebo onen temperament. Na tom, jestli převládají síly toho či onoho článku a převažují nad silami jiných článků, záleží osobité zbarvení lidské povahy, to, co nazýváme vlastním zbarvením temperamentu.

Rozlišujeme čtyři hlavní temperamenty: cholerický, sangvinický, flegmatický a melancholický. Ty jsou u jednotlivých lidí nejrůznějším způsobem promísené, takže můžeme mluvit pouze o tom, že u konkrétního člověka ten nebo onen temperament převládá. Když pak na sobě člověk pracuje, vnáší do těchto temperamentů harmonii, řád, rovnoměrnost. Při práci na temperamenterech budou jistě tím hlavním duchovním cvičením, ani tady však nebude

nepodstatné, jaká je výživa toho člověka.

Jestliže u někoho převládá fyzický princip (*melancholik*), bývá to často překážkou ve vývoji. Člověk však musí být pánem svého fyzického těla, chce-li ho používat. Není-li schopen plně používat svůj nástroj, takže jsou ostatní principy omezovány, vzniká disharmonie mezi fyzickým tělem a ostatními články. Jestliže na sobě melancholik pracuje, pak by měl požívat jen takovou stravu, která roste velmi blízko slunci, daleko od země, která dozrála v plné sluneční síle; a to by byla ovocná strava. Tak jako při duchovních cvičeních v člověku žhne a prozařuje ho duchovní Slunce, měly by ve fyzické oblasti sluneční síly prostupovat to, co má v melancholikovi sklon k tuhnutí a ustrnutí.

U *flegmatika*, kde převládá éterné tělo, udržující v rovnováze jednotlivé funkce, kde sám o sebe se opírající vnitřní život vytváří vnitřní blaženost a člověk žije přednostně v této blaženosti, takže se cítí zvláště dobře, je-li v jeho organismu všechno v pořádku, a vůbec nemá sklony k tomu, aby svůj vnitřní zájem směřoval navenek nebo aby dokonce vyvíjel silnou vůli - takový člověk by měl požívat stravu, která neroste pod zemí, zvláště pak by neměl jíst potraviny, kterým to často trvá dva roky, než se dostanou nad zem; například černý kořen by flegmatik neměl konzumovat. Semeno této rostliny potřebuje velmi dlouho, než se otevře vnějším silám, a stejně tak u flegmatika musí být leccos zpracováno, než projeví aktivní účast na vnějším světě. Princip těchto rostlin by jenom posiloval jeho sklon k vnitřní pohodlnosti.

U *sangvinika*, kde máme co dělat s převládáním astrálního těla, kde se sangvinický člověk začne zajímat o nějaký předmět, záhy ho však zase opustí, kde se projevuje rychlé vzplanutí pro nějaký předmět a také rychlé opadnutí zájmu, bychom jako stravu měli dokonce volit kořenovou zeleninu. Skoro bychom mohli říci: Sangvinik musí být stravou dokonce připoutáván k fyzickému světu, jinak by ho jeho lehká pohyblivost mohla zavést příliš daleko.

Jestliže převládá Já, jestliže působí zvláště Já se svými silami a ovládá ostatní články lidské bytosti, pak vzniká *choleric* temperament. Cholerik se musí vyvarovat především rozpalujících a rozněcujících pokrmů; všechna dráždivá, silně kořeněná jídla jsou pro něj velmi škodlivá.

Mohli bychom ovšem předpokládat, že při pokračujícím vývoji nebude už temperament hrát žádnou zvláštní roli a že ani výživa již nebude mít žádný vliv. Na mistrovském stupni tomu tak skutečně je, neboť mistr nepotřebuje pevnou potravu; stejně tak ho už nebude ovlivňovat ani ovládat temperament. Temperamenty však bude používat k působení ve fyzickém světě. Choleric temperament použije pro vykonávání svých magických úkonů; události a příhody fyzického světa nechá míjet jako sangvinik; ve vychutnávání života se bude chovat jako flegmatik; a nad svými duchovními poznatky a zážitky bude hloubat jako melancholik.

Než se ale dostaneme tak daleko, nějaký ten pátek to ještě potrvá! Měli bychom se snažit uvést celý svůj život do souladu s duchovním usilováním. Neměli bychom žít podle svých ideálů jen po malou chvilku během dne, ale činnost bychom si měli rozložit tak, požitky bychom si měli volit tak, a dokonce i výživu bychom si měli

uspořádat tak, aby se z nás stal harmonický, sám v sobě pevně stojící člověk a abychom pak mohli v životě působit podle svých nejlepších sil. Život nám nic nedaruje, vše si musíme vydobýt.

Sem patří krásná Goethova slova: Jen kdo vážně chce, kdo vytrvá ve svém úsilí, jen ten dojde k svému cíli. Štěstí, toť žádná náhoda, a život vrátí ti jen, co sám jsi mu dal.

GA 266/1