

Otázka výživy. Vedlejší cvičení

Rudolf Steiner

Esoterní hodina, Stuttgart, 13. srpna 1908

Jak se má esoterik zachovat vůči otázce výživy. Zaprvé si musí uvědomit, že ani prostřednictvím zvláště dobré výživové metody nikdy nemůže dosáhnout duchovního vývoje. Řekneme-li to radikálně, je lhostejné, jakou potravu člověk přijímá. Prakticky si však může duchovní vývoj nevhodnou potravou ztížit nebo dokonce znemožnit.

Alkohol na Zemi dříve, v atlantské době, nebyl; objevil se až později, aby člověku dopomohl k jeho individualizaci. Alkohol člověka uzavírá vůči jeho vyšším schopnostem, uzavírá ho v sobě samém. Odtud používání alkoholu v dionýských mystériích. Dnes už ale každý člověk v civilizovaných zemích tohoto stupně dosáhl a alkohol je dnes už jen zlo. Jeho požíváním ztrácí člověk schopnost přizpůsobovat se druhým a chápat je. Zvláště esoterikovi alkohol škodí, poněvadž všechny vyvinuté vyšší síly přeměňuje na síly osobního Já a toto Já ustavičně uzavírá samo v sobě; prostřednictvím obou protikladných proudů, tedy vyšších a nižších sil Já, přitom dochází k rozervávání astrálního těla. Příchodem Krista na Zemi sem byl přinesen princip, kdy každý může vědomě dosáhnout své individualizace. Proto Ježíš Kristus pravil: Já jsem pravý vinný kmen.

Když člověk požívá alkohol, připravuje živnou půdu pro četné zástupy duchovních bytostí, tak jako se ve špatně uklizeném pokoji objeví plno much.

Maso, které jíme, je prostoupené astrálním tělem zvířete. To způsobuje, že naše astrální tělo se musí podílet na strávení masa. Tím se příliš namáhá a nemůže se věnovat svému vlastnímu úkolu, totiž vytváření obrazů. Navíc dochází k tomu, že v noci nemůže náležitě opustit éterné tělo, ale je jím násilně drženo. Tak se i jemu brání v jeho nočním úkolu, kterým je obnovování životních sil.

Vegetariánská strava, jež sestává jen z fyzických a éterných součástí, podporuje vytváření velkých, obsáhlých obrazů a dává proto větší vhled, díky němuž člověk může věci lépe obsáhnout, aniž by příliš zvažoval a rozmýšlel se. Jejím prostřednictvím je do nás také zapracována čirá sluneční substance. Větší úsilí, které je nutné k trávení rostlinné stravy, naše síly nevyčerpává, ale právě naopak, vyvolává duchovní síly, jak je tomu ostatně vždy: čím více se

člověk dře pro nějakou dobrou věc, tím více sil dostává.

Vegetariánská strava je vynikající pro lékaře a právníky, kteří díky tomu dokážou mnohem lépe prohlédnout své pacienty, respektive záležitosti svých klientů, není však na místě u bankéřů, průmyslníků, techniků, obchodníků, zkrátka u všech lidí, jejichž práce je spojena s počítáním. Člověk tím totiž ztrácí fyzickou kombinační schopnost. Proto by vegetariánství nemělo být nikdy vychvalováno tak všeobecně, jak se to ve světě často děje. Také se může stát, že člověk dostane v důsledku dědičnosti takové tělo, které vegetariánskou stravu vůbec nesnese. Potom by člověk neměl usilovat o vyšší cvičení.

Také ta spousta sportování, cvičení, koupání, které se tolik doporučuje, není pro esoterika správná; táhne ho to dolů, do středu jeho fyzického těla, zatímco by měl především usilovat o to, aby se choval klidně, příliš neběhal, svými končetinami pohyboval co nejméně.

Jisté části fyzického těla, vlasy, nehty, jsou sice také prostoupené astrálním tělem, to však na ně nepůsobí, takže je lze ustříhnout, aniž by člověk pociťoval bolest. Ani mléko, které dává kráva, tak není prostoupeno astrální substancí a nemá proto tak škodlivý vliv jako masitá strava.

Po přestávce následuje 2. část

Když se člověk začne stávat esoterikem, nemusí mít žádnou zvláštní „víru“, jen důvěru ve svého učitele, tak je to ostatně nutné pro každou výuku; a potřebuje zdravý lidský rozum. Sám pak dospěje k přesvědčení, že musí existovat Mistři moudrosti, protože by bylo nelogické předpokládat, že vývoj končí právě u nás; kdo nebo jací tito Mistři jsou, to zprvu ještě nemůže vědět. Jedná se pouze o to, aby to věděl jeho učitel.

Vůči základním pravdám, jako jsou karma a reinkarnace, má takový postoj, že svůj život na zkoušku uspořádá tak, jako kdyby tyto nauky byly pravdou. Sám pro sebe si pak může vyzkoušet, jestli to tak je. Při všem, co ho potká, si může ve své duši uvědomit, že on sám k tomu musel vytvořit příčinu, a podle toho se bude chovat.

Ježíš říká, že člověk má nastavit druhou tvář, když ho do jedné uhodí⁷⁸; neboť i když nás pak uhodí i do té druhé, víme, že jsme ji sami za tímto účelem nastavili, a dokážeme porozumět, že jsme to v podstatě udělali i u té první.

Každé esoterní škole jsou známy prostředky, vyzkoušené tisíciletou zkušeností,

které žáka dovedou k poznání tím nejlepším způsobem. Proto jsou udávána jistá obecná pravidla pro meditaci a také zvláštní pravidla pro každého žáka. Jsou však také jistá *vedlejší cvičení*, která člověk může provádět navíc mimo svá obvyklá cvičení. V každém z těchto cvičení lze pokračovat šest až osm týdnů, nebo tak dlouho, jak to člověk považuje za nutné, a pak začít zase od začátku. Je šest takových cvičení.

1. *Soustředění*. Vezmeme si předmět, nejlépe nějaký nevýznamný, který nás sám o sobě neupoutává, ale na který se musíme upoutat svou pozorností. O tomto předmětu přemýšlíme alespoň pět minut, aniž bychom přecházeli na jiné věci, a v myšlenkách stále držíme totéž. Můžeme se na to připravit tím, že se s předmětem předem blíže seznámíme. Po několika dnech si můžeme zvolit jiný předmět.

Toto cvičení probouzí v žákovi pocit pevnosti, protože uvádí v činnost čakru nacházející se mezi obočím. Tento pocit je třeba vysílat z tohoto místa mozkem do míchy.

2. *Cvičení vůle*. Rozhodneme se každý den v určitou chvíli něco vykonat, zase nějaký úkon, který je sám o sobě nevýznamný. I toto cvičení propůjčuje pevnost.

3. *Rozvíjení vyrovnanosti.* To znamená, aby člověk „nejásal až do nebe“ a „netrápil se až k smrti“. Vtipu si člověk necení o nic méně, když se mu rozpustile nasměje, bolest člověk nese méně sobecky, když na ní tolik nelpí.

Toto cvičení dává pocit klidu, který necháváme proudit ze srdce do rukou.

4. *Vidění krásného a pravdivého ve všech věcech.* Vzpomeňme si na perskou legendu o Ježíši Kristu, který obdivoval krásné zuby mrtvého psa, zatímco učedníci viděli jen ošklivost. Na každé věci lze objevit alespoň nepatrné jádérko pravdy a krásy.

Toto cvičení, pokračujeme-li v něm, dává pocit velké radosti.

5. *Ustavičná otevřenost,* ochota učit se nové věci. Nikdy bychom neměli říkat: O tom jsem ještě nikdy neslyšel, tomu nevěřím; nebo: To není možné! - Ať nám druzí vyprávějí cokoli, uchovávejme si otevřenou alespoň možnost něčemu se z toho naučit. Člověk se tak může učit od dětí, zvířat, ode všech věcí.

Toto cvičení dává pocit, jako kdyby člověk mohl částečně vnímat mimo své tělo.

6. Toto cvičení je *kombinací* předcházejících, která můžeme brát vždy po dvou, jak právě chceme.

Prováděním tohoto cvičení získáme pocit, jako kdybychom byli větší, jako kdybychom přesahovali svou kůži.

GA 266/1