

# Vývoj přírodních říší. Dýchání a výživa

Rudolf Steiner

Esoterní hodina, Berlín, 6. května 1906

V návaznosti na dřívější hodiny si ještě musíme říci něco o významu procesu dýchání. Člověk se obvykle domnívá, že udělal mnoho, když se vystříhal zabíjení živých tvorů, když žije jako vegetarián a přímo nezabíjí žádná zvířata. Ve skutečnosti se však vždycky nepřímou podílí na zabíjení, ničení jiných živých bytostí. Když dýchá, zabíjí. Žádná živá bytost by na Zemi nemohla existovat, kdyby na ní žili jenom lidé, kteří neustále vydechují kyslíčnický uhlíčitý. Lidský dech obsahující kyslíčnický uhlíčitý zamořuje atmosféru a působí zkázonosně na vše živé. Rostliny vydechují kyslík a dávají tím živé bytosti možnost žít.

Dokud byla Země ještě ve stavu, který nazýváme Měsícem, nebyla na ní dosud nerostná říše. Celý Měsíc byl tenkrát jako rostlina, jako rašeliniště, měkký a živý. Na této rostlinonerostné Zemi žily rostliny. Nerosty tu zatím nebyly. Zemi pouze prostupovaly pevnější části podobné kmenům stromů. Vystoupit na skály by tenkrát nebylo možné; skály tu nebyly. Pevné části, které by tenkrát člověk mohl najít, by byly takové, jako jsou dnes dřevnaté části rostlin. V této živé rostlinné Zemi žily takové rostliny, které by křičely, kdyby se jich někdo býval dotkl; měly totiž pocitování, byly to zvířatorostliny. Pozůstatkem těchto měsíčních rostlin je jmelí, které proto také může růst jen na jiných rostlinách, tedy na něčem živém, protože si tuto povahu uchovalo ještě z dob Měsíce. Proto je také úplně jinak utvářené a má zvláštní okultní vlastnosti, které mají vztah k měsíčnímu vývoji.

Na Měsíci tedy byla:

1. rostlinonerostná říše, která stála výše než dnešní nerostná říše;
2. zvířatorostlinná říše pocitujících rostlin;
3. říše lidozvířat, která stála výše než dnešní zvířecí říše a níže než dnešní lidská říše.

Na Měsíci žily všechny bytosti do značné míry z dusíku. Měsíc byl obklopený dusíkatou atmosférou. Kvůli nadbytku dusíku Měsíc zanikl. Houby, které i dnes žijí na půdě spíše rostlinného charakteru, obsahují ještě velmi mnoho dusíku a jsou proto nepříznivé pro okultní vývoj. Jsou to spíše zvířatorostliny podobné zvířatorostlinám na Měsíci.

Když Měsíc kvůli své atmosféře zanikl, prošel pralájou a vyvinul se do podoby dnešní Země. Pak se všechno, co bylo nepříznivé pro další vývoj, oddělilo v dnešním Měsíci. Měsíc vystoupil ze Země. Na Zemi se pak z měsíčních říší vyvinuly jiné říše. Aby mohla vzniknout současná rostlinná říše, musela být část rostlinonerostné říše sražena o stupeň níže. Z této části vznikla dnešní nerostná říše. Předtím nebyl svět pro lidi viditelný. Na Měsíci nemohli své okolí objektivně vnímat. Nerostná říše sestoupila o stupeň níže a stala se tím objektivně viditelnou. Teprve svým zpevněním se mohla stát viditelnou. Až tehdy mohla odrážet světlo. Teprve od té doby existoval svět viditelný pro fyzické oči. K tomu se vztahuje vyprávění o stvoření světla v Bibli. Tenkrát nastal onen okamžik: „Budiž světlo“. Viditelná jsou jen ta nebeská tělesa, která sestoupila až k nerostné říši a zpevnila se. Všechna nebeská tělesa, která jsou viditelná pro naše fyzické oči nebo jsou prostřednictvím teleskopu viditelná pro astronomy, existují v nerostné podobě. Neboť skrze to, co není minerální, fyzické oči vidí; nebeská

tělesa, která se nestala nerostnými, naše fyzické oči nepozorují. Na světě je však mnohem více nebeských těles než ta, která mohou být fyzicky pozorována.

Když nerost sestoupil o stupeň níže, začal vyzařovat světlo pro rostliny. Rostliny nejenže žijí v nerostném světě, na nerostné Zemi, ale také ze světla odráženého nerostnou říší. Jako žijí rostliny z tohoto světla, tak žijí zvířata a zvířatolidé, fyzičtí lidé, na Zemi z kyslíku, který vydávají rostliny. Zvířatorostliny také sestoupily o stupeň níže a zvířata vystoupila o stupeň výše. Proto mohou zvířata žít z kyslíku rostlin. Kyslík je fyzicky tím, co jinak žije v rostlinách jako prána.

Také říše lidozvířat se rozštěpila na dvě říše, a sice na dvě pohlaví. Tím vznikla u lidí fyzická láska, která zase tvořila pouto mezi oběma pohlavími a na druhé straně také možnost vyššího vývoje, duchovního poznání. Tím, že se lidská říše rozštěpila a vznikla fyzická láska, mohli se bohové vyvíjet výše na úkor člověka, protože pro bohy byla fyzická láska lidí stejným vzduchem života, jakým je pro člověka a zvíře kyslík rostlin a pro rostlinu světlo odrážené nerostnou říší. V řeckých bájích se vypráví, že bohové žijí z nektaru a ambrózie. To je lidská láska mezi mužem a ženou. Ve stejné době se v lidech vyvinulo srdce, plíce a teplá krev - předtím lidé dýchali žábrami. Žili v atmosféře, kterou by nebylo možné vdechovat plícemi. Dýchací orgány se zvolna proměňovaly, aby mohly vdechovat kyslík ze vzduchu.

Vzestup a další vývoj spočívá nyní v tom, aby lidé překonali fyzickou lásku. Oddělení obou pohlaví bylo nutné, aby se v člověku mohl rozvinout intelekt. Byl tím rozpolcen na nižší a vyšší přirozenost. To, co obě pohlaví navzájem spojuje, musí být ovšem zase překonáno. Je to úroveň vzestupu, na níž člověk obětuje síly fyzické lásky a přemění je ve vyšší síly. Díky obětování těchto nižších sil se v něm může projevit to vyšší. Za další pak musí obětovat síly, které odebírá rostlinstvu. Procesem dýchání spotřebovává člověk kyslík, vzduch života, který rostliny vydechují. Rytmizováním procesu dýchání a vnitřním zduchovněním člověka se jeho dech očistí; obsahuje pak méně kysličníku uhličitého; atmosféra kolem něj se pak nespotebovává tak rychle a on neodebírá jiným živým tvorům tolik životního prvku, tj. kyslíku.

Vypráví se o jogínech bydlících v jeskyních a dýchajících velmi malé množství kyslíku. Tato schopnost je dána jejich zduchovněním. Jejich dech je pak natolik čistý, že mohou žít dlouhou dobu bez dodávání nového vzduchu, protože vzduch kolem nich zůstává čistý. Čím je člověk zduchovělejší, tím déle může žít ve svém vzduchu, tím méně kysličníku uhličitého vydechuje. Skutečně můžeme říci, že materialista svým dechem kazí vzduch mnohem více než idealista. Proto také nemohou dnešní materialisté žít bez ustavičného dodávání čerstvého vzduchu, zatímco idealista nespotebovuje tolik kyslíku. Ustavičné dodávání kyslíku působí skutečně nepříznivě na okultní vývoj. Vydechování kysličníku uhličitého zamožuje atmosféru a zabíjí. To, co předepisují moderní lékaři, léčitelé a další lidé, tedy ustavičné spotřebovávání kyslíku, je na překážku okultnímu vývoji, protože tím člověk odebírá rostlinstvu velmi mnoho života.

Okultní žák se učí ovládat proces svého dechu a může tím dosáhnout toho, že nastanou alespoň momenty, kdy se nepodílí na procesu ničení způsobovaném dechem.

Jako třetí se žák učí vědomé vyzařovat zpět světlo. Vytváří světlo kundaliní a vyzařuje ho do světa. Světu tak vrací světlo nerostné říše.

Člověk obvykle vůbec neví, jak důležitý nástroj má ve svém vlastním organismu. Celý ostatní svět zná lépe než svůj organismus. Není mu dosud jasné, jak úžasné schopnosti může rozvinout.

Aby člověk mohl svůj organismus správně rozvinout v nástroj svých vyšších sil, musí věnovat značnou pozornost způsobu, jak živí své fyzické tělo. Není lhostejné, jaké fyzické substance jsou fyzickému tělu dodávány.

U lidí lze rozlišovat dvě přirozenosti, jednu nižší a jednu vyšší. Všechno, co patří k vytváření teplé krve, masa, svalů atd., musíme považovat za jeho nižší přirozenost; všechno, co patří k jeho duchovním orgánům, je součástí jeho vyšší přirozenosti. K vyššímu vývoji si člověk musí vybírat takovou potravu, která nepodporuje růst nižší přirozenosti. Proto by se ten, kdo se chce vyvíjet v okultním smyslu, měl vstříhat všeho, co souvisí s krví, s masem a svaly. Maso zvířat, krev zvířat, svaly a to, co ztvrdlo, soustava kostí, to všechno souvisí s měsíčním vývojem a poukazuje tedy na minulá vývojová stádia. Vývoj Země by se měl stát vývojem vzestupným. Proto by měl člověk požívat jenom to, co souvisí s pokrokem Země. Například mléko souvisí u zvířat s životním procesem, a je proto pro okultní vývoj člověka prospěšné.

Dnes je ovšem mnoho lidí, kteří žijí vegetariánsky, protože nechtějí zabíjet. Ale jelikož v podstatě považují masitou stravu za něco důležitého, hledají náhradu za látky obsažené v mase a používají jako potravu především takové rostliny, které obsahují podobné látky. Mnoho vegetariánů tak právě z tohoto důvodu jí hodně luštěnin.

S rostlinnou stravou se to má ovšem tak, že i tady jsou věci, které jsou okultnímu vývoji na překážku. To, co u rostlin pochází ještě z měsíčního vývoje, je člověku na překážku, chce-li se duchovně dostat dál. Ničí to jemné duchovní zárodky. To všechno se v případě rostliny obvykle obrací dolů do země. Tam jsou látky, které tvrdnou a které patří k měsíčnímu vývoji. Proto všechny kořeny rostlin, všechno, co roste pod zemí, je pro člověka na překážku. Prospěšné je naproti tomu to, co roste nad zemí: květy, listy a plody. Existuje tu ovšem také několik výjimek, totiž všechno, co roste v lusku, co je tedy obklopeno luskem, odděleno od slunečního světla a co směřuje k tvrdnutí - to je na překážku okultnímu vývoji. Právě tyto látky obsažené v luštěninách mají v člověku, který se chce zduchovňovat, ošklivé následky. Jeho snový život se jejich působením stane nečistým; a tak lze často pozorovat, že v důsledku vegetariánského způsobu života se sice vyvíjejí vyšší síly, ale že tito lidé, protože požívají to, co roste pod zemí, zůstanou s ohledem na vyšší poznání omezení a že v důsledku požívání luštěnin se jejich snový život stane pustým a prázdným. Přesto by zření ve vyšších světech mělo začínat právě zřením ve snu. Je tedy třeba usilovat o to, aby se při tomto zření v člověku vynořovaly jen ryzí, krásné obrazy.

Z nerostné říše je pro člověka na překážku všechno, co se usazuje jako sedlina, tak jako soli atd.

Tyto věci musí okultista vědět a dbát na ně. Jsou však případy, kdy člověku poměry v některé inkarnaci zabrání, aby se přesně řídil tím, co je pro okultní vývoj prospěšné. Tehdy se člověk musí učit rezignaci a trpělivosti.

Na jedné straně má bez ustání usilovat o postup kupředu, na druhé straně však musí překonat netrpělivost. Nic není pro vyšší vývoj větší překážkou než netrpělivost. Proto se člověk musí učit trpělivosti. Musí také vidět příslušnou inkarnaci v jejím pravém významu. I život o délce osmdesáti let je v porovnání s velkým vývojem světa a s časem, který máme před sebou, jen kratičkým obdobím. Máme čas, mnoho času; nikdy sice není příliš brzy na to začít s úsilím o vyšší vývoj, neměli bychom se však také domnívat, že bychom všeho měli nebo mohli dosáhnout v jedné inkarnaci. K tomu patří mnoho inkarnací. A hodně dosáhl člověk, který se naučil trpělivě čekat, až se mu naskytne možnost, aby i navenek žil zcela ve smyslu vyššího života.

To vše má člověka vést k tomu, aby se spojil s vyšším Já. Vyjádřeno je to v průpovědi, kterou jsme si již dříve říkali a jejíž smysl je zhruba následující:

*Pra-Já, z něhož všechno vzešlo, k němuž se všechno navrácí,  
pra-Já, které žiješ ve mně, k tobě spějí.*

Průpověď samotná zní:

*Jasmádž džátam džagat sarvam, jasmín eva pralijate  
jenedam dhárajate čaiva, tasmai džánánátmane namah.*