



išlo a ide o to, stále lepšie chápať hlbšie pozadie zdravia a choroby a odvodiť z toho spôsob, akým je možné svojím konaním prispieť ku liečeniu ľudí. Základom všetkých jeho výpovedí sú spisy teórie poznania<sup>1</sup>, v ktorých popisuje, akou cestou je možné získať prírodovedecké ako aj duchovnovedecké poznanie.

Síce poukazoval aj Rudolf Steiner už vtedy na to, že má celkom zmysel zaoberať sa bacilmi, zdôrazňoval však tiež, že musia byť dobre zaradené: „Ten, kto je nútený svojimi poznatkami upozorňovať na to, že pri chorobách, ktoré sú sprevádzané výskytom bacilov alebo baktérií, sú primárnymi príčinami hlbšie príčiny, než je výskyt bacilov, ten ešte netvrdí, že bacily tam nie sú prítomné. Je niečo celkom iného tvrdiť, že bacily sú tu a nastupujú ako následok choroby, než tvrdiť, že primárnu príčinu nájdeme u bacilov.“ (3)

A na inom mieste (4): „Takže nesmieme vyliat' dieťa s vaničkou a hovoriť, že vyšetrovať bacily nie je nutné. Ale na druhej strane musíme vedieť, že bacily nerobia chorobu. Inak nikdy nič správne nevysvetlíme, keď budeme stále len hovoriť: existujú bacily pre cholera, pre chrípku sú bacily, atď. To je samozrejme len zahálka kvôli tomu, že ľudia nechcú prešetriť skutočné príčiny chorôb.“

### **Otázka hlbšie ležiacich príčin chorôb**

Čo by ale mohli teda byť hlbšie ležiace príčiny chorôb? Aj tu dáva Rudolf Steiner niekoľko podnetov (5): „Tu sa jedná o to, a to je to dôležité, čo dnes má byť vyzdvihnuté, že bacily vedia byť len vtedy nebezpečné, keď sa o ne staráme. ... Bacily sú najintenzívnejšie udržiavané, keď si človek do stavu spánku nevezme nič viac než materialistické zmýšľanie. ... Nie je lepšieho prostriedku ako chovať bacily, než ísť spať s materialistickým zmýšľaním. ... To znamená, ešte existuje minimálne jeden prostriedok, ktorý je rovnako dobrý ako tento. A to je, žiť v ohnisku epidemických alebo endemických chorôb a neprijímať nič iné len obrazy chorôb okolo seba tak, že sme len a len naplnení pocitom strachu z tejto choroby.“ Z tohto sa dá vyvodiť, že sa pri hygienických opatreniach nejedná len o vonkajšiu čistotu, ktorá je samozrejme dôležitá, ale že naše myšlienky, city a pocity ohľadne našej duševnej a duchovnej prirodzenosti, majú rozhodujúci vplyv na naše zdravie a čas od času musia byť „vyčistené“. Steiner na ďalšom mieste hovorí (6): „Keď idete ulicami mesta a pred vašu dušu sú tam postavené rôzne ohyzdnosti na vývesných stĺpoch a vo výkladoch, má to strašný vplyv. Materialistická veda nemá poňatia o tom, koľko zárodokov chorôb sa nachádza v týchto ohyzdnostiach. Hľadá sa len pôvodca choroby v baciloch a nevie sa, ako je do tela, obchádzkou cez dušu, vovádzané zdravie a choroba. Tu budú len ľudia oboznámení s duchovnou vedou vedieť, aký význam má, keď do seba človek prijíma také alebo onaké obrazné predstavy.“ Aj tento výrok, ktorý je jednako už starší viac ako 110 rokov má význam aj v dnešnej dobe. Lebo natíska sa otázka, ako veľmi sa v poslednej dobe prijímanie obrazových predstáv zmenilo k lepšiemu či k horšiemu...!

Hlboko zasahujúce a trvalo škodlivé účinky má, podľa Rudolfa Steinera, aj lož, ohováranie a pretváрка, rovnako ako zlé zákony, zvrátené opatrenia, nesprávne odporúčania alebo tiež predsudky, ktoré sú iným ľuďom vnucované<sup>7</sup>. Napokon poukazuje Steiner na to, že pri príčinách chorôb máme brať doúvahy aj kozmické vplyvy a karmické príčiny<sup>8</sup>. Obrovskou výzvou dnes je, že na to aby sme vedeli tieto veci spoznávať, sú potrebné duchovné schopnosti, ktoré musia byť u väčšiny ľudí ešte len rozvinuté<sup>9</sup>: „To, že

Ľudia dnes všetko chcú pochopiť rozumom, je to najstrašnejšie. V medicíne nemôžeme vôbec nič pochopiť rozumom. Rozumom by sme mohli nanajvýš pochopiť choroby minerálov, a tie predsa neliečime. Všetko, čo je medicínske, musíme pochopiť bezprostredným nazeraním, a to musí byť najskôr vyškolené.“ To, čo je tu mienené, upresňuje Steiner vo svojej medicínskej knihe<sup>10</sup>: „Človek je tým čím je, cez telo, éterické telo, dušu (astrálne telo) a ja (ducha). Ako zdravý musí byť nazeraný z pohľadu týchto štyroch článkov; ako chorý musí byť vnímaný v narušenej rovnováhe týchto štyroch článkov; na jeho uzdravenie musia byť nájdené liečivá, ktoré obnovia túto narušenú rovnováhu.“

## **Opatrenia na podporu zdravia**

Celkom výrazne dôležitá pre našu dnešnú situáciu je otázka možností, ako sa môžeme starať o svoje zdravie a ako môžu byť prekonané dispozície k ochoreniu. Aj tu nájdeme u Rudolfa Steinera rozsiahle podnety<sup>11</sup>: „A skutočne väčšími, než cez všetky prostriedky, ktoré sú teraz materialistickou vedou nachádzané proti tomu, čo nazývame bacilmi, skutočne väčšími, nevýslovne bohatšími, môžeme pôsobiť pre budúcnosť ľudstva tým, že budeme ľuďom sprostredkovať predstavy, ktoré ich odvedú od materializmu a povzbudia ich v činnnej láske z ducha. Stále viac a viac sa musí v priebehu tohto storočia šíriť poznanie, že duchovný svet absolútne nie je voči nášmu fyzickému životu nevšímavý, ale má pre fyzický svet svoj pálčivý význam...“ A ďalej: „Bude nutné si zvyknúť na to, že to, na čo sa môžeme pozerieť priamo ako na liečivú silu duchovnej vedy, musí pôsobiť cez ľudské spoločenstvo. Pretože dalo by sa povedať, čo by to malo za význam, keď by nejaký jednotlivec tu či tam vošiel do duchovného sveta pri zaspávaní vždy s takými myšlienkami, ktoré sú naklonené duchovnému svetu, a všade naokolo sú iní, ktorí sú udržiavatelia a pestúni sveta bacilov cez materialistické myšlienky, materialistické pocity a pocity strachu – ktoré predsa vždy súvisia s materializmom.“ Rudolf Steiner sa tu ale ukazuje aj stále znovu ako realista, ktorý si je vedomý toho, aké veľké sú výzvy<sup>12</sup>: „Preto musí byť stále znovu prízvukované to, o čom som už aj tu hovoril: duchovná veda ako taká nemôže to skutočne plodné, to, čo má pre ľudstvo vykonať, takpovediac nemôže to vykonať jednotlivo; nestačí, že jednotlivec prijme duchovnovedné veci, ale duchovná veda musí s trpezlivosťou čakať, kým sa stane kultúrnym faktorom, kým vôjde do srdc a duší mnohých; až potom sa ukáže, čím môže byť pre ľudí.“ Podporné pre zdravie je posilňovať telo avitalitu (éterické telo), zdravou výživou, radostným pohybom, napätím a uvoľnením v zdravom striedaní atď. Ale tiež duša a duch potrebujú výživu, posilňovanie, starostlivosť a silu, inak sa stanú napadnuteľnými pre choroby<sup>13</sup>: „Keď raz svet pochopí plný význam toho, čo môže duchovná veda vykonať, potom postupne nie vymiznú, ale získajú menší význam všetky tie pekné – nehovorím to ironicky, ale úplne vážne – všetky tie pekné teórie o infekčných chorobách a podobne, ktoré sú dnes nazerané len jednostranne. Oveľa viac, ako na to, ako bacily a baktérie vnikajú do nášho organizmu, sa bude pozerieť na to, akými silnými sme sa stali z duše a ducha, aby sme týmto inváziám odolávali. Túto silu v ľudskej prirodzenosti nepodnieti žiaden vonkajší liek, ale liek, ktorý vnútorne človeka posilňuje duchom a dušou skrz zdravý duchovnovedný obsah.“

## **Namieste je zodpovedné konanie namiesto obviňovania!**

V našom jednostrannom myslení sme trénovaní stále hľadať „vinníka“ za niečo. To je vo všetkých oblastiach života; raz je to partner, raz sused, potom politici, cudzinci, kapitalisti, alebo aj výfuky z áut, letecký benzín a CO<sub>2</sub>. A teraz sme pri koronavíruse, alebo u tých, čo ho dávajú ďalej, tiež našli vinníka! Lahko sa prehliada, ako s týmto démonizovaním a zatracovaním vírov, alebo ľudí samotných, prispievame k rozširovaniu strachu a obáv. Náš bežný spôsob myslenia nie je usposobený na to, aby sme vyriešili nastávajúce výzvy!

Zdá sa mi byť dôležitým, aby sme v prvom rade za naše vlastné zdravie prevzali väčšiu a silnejšiu zodpovednosť, než doposiaľ a napr. sa v klude vyliečili, keď raz ochorieme. Máme svojim celkovým spôsobom života navyšší možný vplyv na svoje zdravie a mali by sme to aj využiť. Duševná a duchovná hygiena a živá výmena o tom, čo by to mohlo obsahovať, mi príde rovnako dôležitá ako pravidelné umývanie rúk. Potom bude vyslovene nápomocné, keď ochorieme, aby sme neprepadli do výčitiek voči sebe samému, ale túto skutočnosť rozpoznali ako výzvu pre posilnenie, utuženie a vnútorný rast. Keďže tento spôsob pohľadu ešte nebol vo väčšej miere rozšírený, budú tu nutné a zmysluplné rozličné druhy pomoci a podpora v tejto oblasti.

Popri mnohých výzvach a nebezpečenstvách ponúka momentálna situácia aj nejaké šance na zmenu k dobrému. Verejný život je v doposiaľ nemysliteľnej miere teraz vyradený. Je to ako veľký nádych v zaneprázdnenom ačastokrát preťaženom zhone tejto doby. Máme možnosť zastaviť sa a popremýšľať o tom, čo je skutočne možné pre plnohodnotné ľudské bytie, a či náhodou nechceme výhybky budúcnosti nastaviť inak než sme si doposiaľ mysleli.

V mojej terapeutickej činnosti posledných 35 rokov som pracoval s tisíckami ľudí, ktorí sčasti museli bojovať s ťažkými ochoreniami. Mnohí z nich došli k hlbokosiahlym vhl'adom vo vzťahu k chorobe a zdraviu, a nie málo z nich časom vyvinulo vnútorný pocit vďačnosti, že vďaka konfrontácii so svojimi ochoreniami prišli k celkom novým náhľadom a silám. Spoznali, že choroba im na ich ceste ku rozvoju telesných alebo duševných alebo duchovných schopností výrazne pomohla. A niekedy aj vo všetkých troch oblastiach!

Teraz nemáme dočinenia s individuálnym ochorením, ale s pandémiou, ktorá sa nám ukazuje v koronavíruse. Nastúpilo teda ochorenie, ktoré má rozsah celého ľudstva. Postihnuté sú najmä sliznice dýchacích ciest s pľúcami. Pľúca sú tým orgánom, ktorý človeka spája so zemou; prvý nádych a posledný výdych ohraničujú ľudský život na zemi. Cez sliznicu sa spájame s vonkajším svetom, chceme prijímať

svieži vzduch a použitý vzduch odovzdávať. Vyslovene jemný proces prijímania a ohraničenia, ktorý môže byť rozličným spôsobom narúšaný. Možno musí byť v ľudstve nastavená nová a zdravšia rovnováha medzi nádychom a výdychom, vnútrom a vonkajškom, svetom a človekom?

preklad: Alexandra Fialová

#### Odkazy

1 Rudolf Steiner: „Grundlinien einer Erkenntnistheorie der Goetheschen Weltanschauung“ und „Wahrheit und Wissenschaft“, herausgegeben von Florin Lowndes im Heartthink Verlag, 2009, sowie Rudolf Steiner: „Die Philosophie der Freiheit“, ebenfalls erschienen im Heartthink Verlag, 2008.

2 Rudolf Steiner: „Geisteswissenschaft und Medizin“ (1999), Vortrag Dornach, 7. April 1920, GA (Rudolf Steiner Gesamtausgabe) 312, S. 32.

3 Rudolf Steiner: „Fachwissenschaften und Anthroposophie“ (2005), Vortrag Dornach, 7. April 1920, GA 73A, S. 207

4 Rudolf Steiner: „Über Gesundheit und Krankheit. Grundlagen einer geisteswissenschaftlichen Sinneslehre“ (1997), Vortrag vom 23. Dezember 1922, GA 348, S. 141 f.

5 Rudolf Steiner: „Wie erwirbt man sich Verständnis für die geistige Welt?“ (1985), Vortrag Basel, 5. Mai 1914, GA 154, S. 46 f.

6 Rudolf Steiner: „Geisteswissenschaftliche Menschenkunde“ (1988), Vortrag Berlin, 16. November 1908, GA 107, S. 124.

7 Rudolf Steiner: „Natur- und Geistwesen – ihr Wirken in unserer sichtbaren Welt“ (1996), Vortrag München, 14. Juni 1908, GA 98, S. 238 ff.

8 Rudolf Steiner: „Stichwort Epidemien“, 1. Auflage 2010, zusammengestellt und herausgegeben von Taja Gut, Rudolf Steiner Verlag, Dornach, 2010.

9 Rudolf Steiner: „Meditative Betrachtungen und Anleitungen zur Vertiefung der Heilkunst“ (2006), Vortrag Dornach, 21. April 1924, GA 316, S. 151

10 Rudolf Steiner: „Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst nach geisteswissenschaftlichen Erkenntnissen“, Rudolf Steiner Verlag, Dornach/Schweiz, 1991, GA 27, S. 18 f.

11 Pozri 5, ibd., S. 47 f.

12 Rudolf Steiner: „Unsere Toten. Ansprachen, Gedenkworte und Meditationssprüche 1906 –1924“ (1984), Vortrag Kassel, 9. Mai 1914, GA 261, S. 15 f.

13 Rudolf Steiner: „Vom Einheitsstaat zum dreigliedrigen sozialen Organismus“ (1983), Vortrag Basel, 6. Januar 1920, GA 334, S. 43.