

## Je člověk tím, co jí?

Miluše Kubičková

*(antroposofický pohled Rudolfa Steinera na působení různých potravin na člověka)*

Článek, který vyšel v únorové Regeneraci s několika redakčními chybami. Zde je uveden originální text článku i autorčina upozornění na chyby v časopisu.

Myšlenku Ludvíka Feuerbacha „člověk je to, co jí“ je třeba chápat jako pravdivou i nepravdivou. Z materialistického jednostranného hlediska je člověk opravdu souhrnem chemických látek, které svému tělu dodává a tak ovlivňuje i duševní činnost. Jinak je tomu z pohledu duchovní vědy antroposofie, která vede k poznání, že kameny, rostliny, zvířata a vše ve viditelném světě je projevem ducha a tak i za potravou stojí duchová podstata. Jen v tomto smyslu lze souhlasit s větou, že člověk je tím, co jí.

V úvahách o vztahu člověka k výživě zakladatel antroposofie Rudolf Steiner vždy zdůrazňoval: „Kdo se snad domnívá, že tím co zde je řečeno se agituje pro nebo proti té nebo oné potravě či pochutině, ten má nanejvýš mylný názor... *Všechny otázky o něčem samospasitelném, o dogmatech nemají s podstatou duchovní vědy nic společného. Nechceme tím nebo oním způsobem člověku poroučet, chceme jen říci, jak se věci mají. Pak nechť si každý svůj život uspořádá tak, jak chce podle velkých zákonů bytí.*“

Z hlediska antroposofie předpokladem oprávněných úvah o výživě je uvědomit si mnohočlennou lidskou bytost. Fyzické tělo se skládá ze stejných chemických látek jaké jsou v přírodě. Lidská bytost však má i vyšší stránky. Nejbližší neviditelný článek bojuje proti rozpadu těla fyzického. Přírodní látky uvádí do jiných souvislostí, než kdyby se to dělo pouze podle přírodních zákonů. Toto tělo je viditelné v podobě aury jenom pro jasnovidné zření. Jde o tělo životní, éterné, které má také rostlina.

Člověk však má ještě třetí složku, tělo duševní, emocionální, astrální, které mají i zvířata. I ono je duchovně vnímatelné. Čtvrtý článek je nositelem uvědomování si sebe sama, lidského Já, bytostného duchovního jádra. Všechny tyto články působí v návaznosti. Orgány, které slouží výživě a rozmnožování a další tělové systémy, např. žlázy s vnitřní sekrecí jsou vnějším projevem éterného těla. Jsou tím, co životní tělo buduje na těle fyzickém. Astrální tělo pak se projevuje nervovým systémem. Krevní oběh a činnost srdce jsou zase vnějším výrazem lidského Já. Čistě fyzické povahy pak jsou smyslové orgány.

Vztah čtyřčlenného člověka ke dvoučlenné rostlině je zvláštní. To co potřebuje rostlina (kyslíčník uhličitý), to musí z člověka odejít výdechem. A co potřebuje člověk (kyslík), to skrze nádech přijímá od rostlin, zvláště stromů. Rostlina potřebuje ke svému růstu také sluneční světlo, bez něj nemůže vybudovat fyzické tělo. Slunečnímu světlu pomáhá vytvářet rostlinu právě éterné tělo.

U člověka je tomu naopak, podobně jako při dýchání. Ve výživě je to, co je v rostlině vybudováno, musí být u člověka odbouráno. Ovšem kdyby bylo lidské tělo vybudováno jen tělem éterným, pak by člověk neměl vědomí, duševně by nepocíťoval. I když se éterné tělo pomáhá předcházet rozpadu, plně tomu zabránit nemůže. Něco z vybudovaného se musí zničit. Rozpad způsobuje tělo astrální, aby se člověk nestal něčím podobným rostlině. Sluneční světlo a lidské astrální tělo jsou protiklady. Toto je tvořivým vnějším duchovým světlem, zatímco vnitřní světlo má opačnou úlohu, je nositelem odbourávání, v němž dále pokračuje i Já.

Potřebu bílkovin, tuků, cukrů -sacharidů a solí-minerálů člověk většinou uspokojuje

smíšenou stravou. Přitom jiný význam má pro něj strava rostlinná a jiný živočišná. Rostlinná výživa spolu s vnitřním světlem pomáhá budovat nervovou soustavu. „Co se vybuduje pomocí slunečního světla jako rostlina, to zničí lidské astrální tělo, ale včleňuje tím člověku nervový systém a pozvedá jej k vědomému životu. Co se zjevuje jako světlo je vnějším výrazem duchové podstaty, navenek jako sluneční světlo, v člověku v podobě astrální“, uvádí Rudolf Steiner.

Co odebíráme z rostliny je čerstvé, neboť neproběhla proměna světla v nervovou soustavu. Co však požijeme z živočišné potravy prošlo proměnou, protože zvíře má také astrální tělo i nervy. Názor, že se tělu ušetří práce, když přijme něco již předpřipraveného, jako je tomu v živočišné stravě, je zavádějící. Přijímá-li člověk stravu neproměněnou, to je rostlinnou, stává se pohyblivějším a samostatnějším. Zvíře potravu zpracovává nedokonale, člověk to pak musí dohonit. To co přijímá do svého organismu, působí na jeho nervový systém. „Potrava ze zvířecí říše působí zcela specifickým způsobem na nervový systém a tím na tělo astrální. U rostlinné stravy zůstává nervový systém nedotčen... Ten kdo ví, jak mnoho závisí v lidském organismu na nervovém systému, ten pochopí, co to znamená... Svě potravě z rostlinného světa vděčí člověk za to, že může hledět vzhůru k velkým souvislostem věcí... Tam, kde se člověk nechá uchvátit hněvem, antipatií, předsudky, tam za to vděčí potravě z živočišné říše. Tak existují u určitých národů, které přijímají více rostlinnou stravu, více vlohy k spiritualitě. Jiné národy vyvíjejí více statečnost, pevnost, odvážnost, smělost, které jsou k životu také nutné.“

Neschopnost vidět ve světě souvislosti je také zapříčiněna jídlem. Člověk schopný postihnout rozsáhlé mnohostranné souvislosti se živí spíše rostlinnou stravou. Tato schopnost je ještě výraznější, když se podobně stravovali i jeho předci, kteří měli neporušený nervový systém.

V živočišné potravě je třeba odlišit od mléčných produktů stravu masitou. Ta v sobě nese více živočišné astrality, zatímco se na tvorbě mléka ve zvířeti účastní tělo éterné. Proto je tak hodnotné mateřské mléko, protože na jeho tvorbu působí velmi omezeně matčiny emoce, astrální tělo.

S velkou obezřetností je třeba dle Rudolfa Steinera posuzovat pití alkoholu. Ten škodí člověku ještě více než maso: „Působení alkoholu je takové, že to, co se má stát ze svobodného rozhodnutí Já, stane se prostřednictvím alkoholu... Člověk takto nechává svou krev prostupovat silami alkoholu, přenechává něčemu cizímu to, co má být podřízeno jeho Já... Vytváří si jakési hmotné Já. Člověk může říci: Právě tím cítím oživení svého Já. Jistě, ale není to on, nýbrž něco jiného, k čemu své Já připoutal.“

Co tedy může pomoci lidem osvobodit se od nadvlády výživy? Je to pouze poznání, že za vším, co je v našem okolí je třeba hledat ducha. Proto duchovní věda by se měla stát úkolem lidstva pro budoucnost!

Při utváření fyzického těla mají odlišnou úlohu potraviny rostlinné a živočišné. Ta se může pociťovat u člověka ezoterně vyspělejšího jako něco cizorodého, dostavuje se pocit přílišného spoutání se Zemí. Ovlivňuje to lidskou vůli, která probíhá nevědomě a vytváří podmínky pro afekty a vášně.

Potraviny lze srovnávat také podle jejich kosmického významu. Mléčné výrobky člověka činí občanem Země, ale nepřipoutávají ho k ní, jak se to děje při stravování se masem. K tomu Rudolf Steiner: „Rozhodnutí přijímat mléčnou potravu znamená: Chci se zdržovat na Zemi, abych zde mohl plnit své poslání, ale nebýt tu výlučně pro Zemi. Vůle pro masitou stravu znamená: Pozemské bytí mě oslovuje tak, že se zříkám nebes a nejraději bych se rozplynul v poměrech pozemského bytí.“

Strava rostlinná oživuje síly, které člověka spojují s celou planetární soustavou. Esotericky se vyvíjející člověk jakoby se pozvedl nad zemskou tíži, cítí se velmi lehkým. Rostlinná strava také vyvolává prožitek vychutnávání slunečního světla. Opět k tomu Rudolf Steiner: „

Bude tedy znamenat skutečnou úlevu celého vývoje lidského života, může-li se člověk zřici požívání masa... Při vývoji duše k duchovnu to může mít v sobě jistá nebezpečí (!). Člověk velmi snadno tím, že odmítá i mléčné výrobky snadno ztrácí ta vlákna, která ho spojují s tím, co se na Zemi koná jako něco lidského.“ Proto by se mělo ve výživě předcházet jakékoli jednostrannosti stát se „fanatickým spirituálním snilkem, kterého by jeho fyzická schránka odváděla od spřízněnosti s něčím pozemsky lidským... Abychom se nestali až příliš podivíny, neodcizili se lidskému citění, je dobře, když se jako poutníci na Zemi dáme jistým způsobem zatížit požíváním mléčných výrobků... Tím člověk učiní svůj organismus, svou fyzickou schránku spřízněnou se Zemí, s lidstvem. Ale nepřipoutá se tolik k Zemi, nezatíží se pozemskostí, jako je tomu při požívání masa.“

Pokud jde o živočišnou bílkovinu, pak zde kosmické síly působí zprostředkovaně, nejdříve působí na Zemi a ta pak na bílkovinu. Živočišná substance přispívá ke stavu zpevnění, jako to, co člověka formuje. Naopak tuková substance jakoby pozvedávala člověka nad vlastní formu, činí jej méně citlivým k vnitřnímu citění.

K silnějšímu prožívání přispívá škrob, zvláště pak cukr. Proto po něm touží zvláště děti a starší osoby. Duševně vyvinutější člověk prožívá cukerná substanci jako něco, co přispívá k pevnosti a co posiluje jakousi přirozenou sobeckost: „Právě ten, kdo prodělává duševní vývoj, může pozorovat potřebu přijmout něco cukru... Požíváním cukru se vytváří - lze říci - jakási nevinná egoista... Jistý přírůstek cukru k potravě dává člověku možnost stát oběma nohama na Zemi i přes všechno vystupování do duchových světů... Vidíte, jak jsou ty věci komplikované. Komplikovaným se stává vše, když chceme vniknout do skutečných tajemství života... Lze pak prožívat požívání cukru takto: Přijímám něco, co mi dává jakoby mimovolně jistou pevnost, aniž mě to morálně snižuje.“ Pokud se požívání cukru drží v určité míře, pomáhá to lidem projevovat se osobitěji. Podle statistiky je dokázáno, že v zemích, kde se jí více cukru lidé snadněji vyjadřovat svůj osobnostní charakter v porovnání se zeměmi, kde se požívá méně cukru.

K pochutinám velmi silně pociťovaným chuťově patří káva a čaj, obojí působí povzbudivě. Zvláště silně to pociťují lidé esotericky vyspělejší. Při pití pravé kávy se diferencuje tělo fyzické od éterického. Fyzickou cestou je podporováno logické myšlení důsledně spojené s realitou. Nadměrné požívání kávy je jistě zdravotně nevhodné, nicméně v přiměřených dávkách přispívá k určité pevnosti, k zakořeněnosti.

Jinak je tomu dle Rudolfa Steinera u čaje, zřejmě čaje černého. Jím se podněcuje fantazie, často odpoutaná od skutečnosti a pravdy. Může se objevit i určitá bezstarostnost, přehlídá se potřeby běžného života. Tuto zkušenost mohou zaznamenat opět osoby s pohyblivější fyzickou schránkou jako důsledek antroposofického školení.

Mimořádně významným pro duchovědně orientovaného člověka se stává fyzické srdce. Týká se to vztahu Slunce k Zemi, který byl připravován již v době kdy Slunce bylo planetárním předchůdcem Země. Všechny planetární síly, které Země přejímá od Slunce působí na lidské srdce a krevní oběh. Ten je dle duchovní vědy původní a srdce dává tomuto pohybu ozvěnu. Co přijímá Země od Slunce, to se odráží ve vztahu krve k srdci.

Naopak lidský mozek má co činit s působením Slunce na Zemi, což se děje zprostředkovaně, např. při vnímání barev. Mozku se týká mnohem více to, co září na Zemi z hvězdného prostoru, který je mimo naši sluneční soustavu. V lidském srdci jakoby oživalo Slunce, to co je mimo něj ožívá v mozku člověka. Např. při meditaci v mozku probíhají procesy odpovídající něčemu mimo sluneční soustavu, jakési světové procesy. Proto se pociťování proudění krve a stavu srdce liší od prožívání procesů v mozku. „V jistém ohledu je struktura mozku jakýmsi zrcadlovým obrazem postavení nebeských těles, které existuje při narození pro ono místo, na němž se člověk rodí... Z toho také shledáte jemnost celé lidské struktury... Takto pochopíme trojí členění člověka, pokud jde o jeho fyzickou schránku. Svým mozkiem je jaksi příslušníkem celého hvězdného nebe, svým srdcem se vším tím, co k němu

náleží je příslušníkem Slunce, svým trávením a vším, co k tomu náleží je v jiném smyslu bytostí pozemskou.“

Právě výživou můžeme hřešit proti kosmické činnosti ve svém mozku. Za bdění je mozek zpracováván myšlením. Během spánku, kdy vědomí a tím i myšlení spí, se činnost trávení šíří až k mozku. Proto při probuzení jako dozvuku spánku lze vnímat stav organismu jako důsledek trávení. Zvláště esotericky školený člověk může do probuzení zjistit, co nesprávného večer snědl. Může se to ozvat v bodavých i jiných nepříjemných pocitech. „Zde vidíte vskutku tuto fyzickou schránku v podivuhodném vztahu k celému kosmu a okamžik procitnutí jako barometr pro člověka odporujícího svým trávením kosmickým poměrům, nebo pro člověka uvádějícího se s těmito kosmickými poměry do souladu.“

Základním předpokladem rozumných úvah o výživě je přistupovat k jejímu hodnocení a využívání vždy individuálně, neboť nic neplatí všeobecně. Význam stravy nelze také přeceňovat na úkor duševně- duchovní a morální úrovně konkrétní osoby. Jíme obvykle podle toho, jací ve své osobitosti jsme. Pozorováním způsobu života zjistíme, že výživa je určitě významným činitelem. Není však činitelem jediným a samospasitelným při budování zdraví nebo překonávání nemoci, jak to bohužel často tvrdí propagátoři některých rigorózních výživových směrů.