

O výžive a vnútornom vývoji

Rudolf Steiner

Interná prednáška, bez uvedenia miesta a dátumu [zrejme Berlín 1904]

Naša dnešná doba je v znamení reformy. Všade samé reformné hnutie, samé reformné snahy. Ľudia sú nespokojní so súčasným stavom, s tradovanými formami, sú neuspokojení získanými skúsenosťami a snažia sa vytvoriť niečo nové, nájsť spásu v niečom inom. A tak tomu aj musí byť. Lebo všetko na svete, celý vesmír, všetky kultúry i jednotlivý človek - všetko, všetko je vo vývoji, v štádiu večného zrodu; nehybnosť neexistuje.

Ako obrovské a veľkolepé sú často myšlienky jednotlivých reformátorov, ale ako deformované a vedené do krajnosti bývajú ľuďmi! Zoberme si napríklad jedno z našich najvýraznejších reformných hnutí. Existuje jedno hnutie, ktoré tu zatiaľ v žiadnej kultúrnej epoche nebolo a na hocikoho pôsobí veľmi podivne: "ženské hnutie". Potreba podieľať sa na veľkých úlohách kultúry a sociálneho života ženy núti k tomu, aby bojovali za svoje uznanie a za rovnoprávnosť s mužmi. Ženy k tomu nútia aj dobové pomery. Nechcú už pôsobiť v malom kruhu, spútané neuspokojivými pomermi, ani stáť vo svete osamelo, bez práce, ktorá by ich rozvíjala, bez životnej úlohy. Nie, ony sa chcú spolupodieľať na kultúrnom živote a stáť pritom na vlastných nohách, s rovnakými právami ako muž. Onen nádherný ideál gazdinky, ktorý nám Schiller tak krásne ukazuje vo svojej "Piesni o zvone": "A vo vnútri sa činí žena počestná", už pre veľkú väčšinu nášho ženského sveta žiadnym ideálom nie je. Ale ako nepochopená a vedená do extrému je táto túžba po samostatnosti a slobode! Pretože ženy si dosiaľ neupovedomili, že to nie je len samostatnosť v profesijnom živote, čo ženu urobí slobodnou a samostatnou, a že svojvoľné konanie nepatrí do sféry slobody, ale že sa musíme osamostatniť a oslobodiť predovšetkým vo svojom vnútri; že až opracovanie celého nášho duševného života, zúšľachtenie a zdokonaľovanie nášho charakteru z nás urobí samostatné slobodné bytosti. Či sú potom vonkajšie pomery, aké chcú, nemá to už žiadny osobitný vplyv.

Výdobytok vnútornej samostatnosti potom dá žene tiež právo na vonkajšiu slobodu a samostatnosť, a až potom sa môže stať spolupracovníčkou muža, nie však jeho súperkou. Cestu k tejto pravej vnútornej samostatnosti nám potom môže ukázať len duchovná veda. Všetko ostatné úsilie o slobodu nevedie k vznešenému cieľu.

Prejdime teraz k inej oblasti, k oblasti prírodného liečenia. Prišlo sa na to, že príčinou mnohých ochorení dnešnej doby je súčasný kultúrny život. Boj o živobytie človeku takmer neumožňuje, aby dospel k pokoji a už vôbec nie k uzdraveniu. Ľudia si myslia, že rozhodujúce pre zdravie našich predkov bolo, že žili v prírode, na čerstvom vzduchu, netiesnení odevom, pri jednoduchej strave. A pretože lekárska veda v mnohých prípadoch už nenachádza pomoc, ľudia sa domnievajú, že tým najzdravším by bol návrat k prírode, život v lone prírody. Berú sa zem, voda, vzduch a teplo a používajú sa vo všetkých mysliteľných prípadoch. Pritom sa však zabúda, že človek je individuálna bytosť, ktorá už nie je spriaznená so všetkými živlami. Slnčné kúpele nie sú u niektorých ľudí vôbec na mieste; vodná liečba môže niekomu spôsobiť veľké škody. Ak má človek z hľadiska duchovnej vedy raz získať zdravie, bude nevyhnutne nutné postupovať individuálne. Každý potom dostane k liečbe to, čo bude prospešné jeho najvnútornejšej povahe, jeho temperamentu, celému jeho charakteru, jeho duchovnej výstavbe. Človek je však neustále v najtesnejšom spojení s večnými zákonmi a len podľa týchto zákonov sa dá dosiahnuť jeho úplného vyliečenia, úplnej harmónie človeka s jeho fyzickým a psychickým organizmom. Pre človeka nie je možná cesta "späť k prírode" v tom zmysle, že v prírode vidí to najvyššie, je možná len cesta "skrze prírodu k duchu".

Ruku v ruku s metódou prírodného liečenia ide obvykle aj vegetariánstvo. Ľudia sú

presvedčení, že v živočíšnej strave je obsiahnuté niečo, čo nie je zdraviu prospešné, a domnievajú sa, že by pre človeka bolo prospešnejšie požívať rastlinnú stravu; idú dokonca tak ďaleko, že ani mlieko a z neho zhotovovaný syr a podobne nepovažujú za vhodný k výžive. Odvšadiaľ potom berú rastlinné výrobky, aby dosiahli rozmanitosti a úplnej náhrady za mäsitú stravu. Tento životný štýl je veľmi prospešný, či ho ale niekto môže viesť dlhodobo, to je iná otázka. Lebo vegetariánsky život bez duchovného usilovania vedie k chorobe. Hovorí sa, že vegetariánstvo bolo v Grécku známe celé stáročia pred Kristom a že veľký staroveký mudrc Pytagoras je zakladateľom vegetariánstva. Tu sa však musíme opýtať: Kto to bol Pytagoras a prečo vôbec žil ako vegetarián? A tým sa dostávame do oblasti tajných škôl, mystérií.

Vo všetkých dobách a na všetkých svetadieloch boli od pradávna tajné školy, ktorých členovia sa snažili prísnu sebadisciplínou, usilovným štúdiom, meditovaním dospieť do skrytého bytia sveta, pozrieť za závoj pomínelosti. V Grécku v tomto zmysle pôsobil zvlášť Pytagoras, jeden z najväčších zasvätených. Zhromaždil okolo seba žiakov, ktorých po predchádzajúcich prísnych skúškach uvádzal do mystérií. Zároveň však zaviedol aj prísne dietetické predpisy. Opojné nápoje boli úplne zakázané. Rovnako tak bolo prísne zakázané aj požívanie mäsa a fazule. Aj v neskorších dobách boli vo všetkých okultných školách udávané predpisy pre životosprávu žiakov. Žiak sa má totiž naučiť vyberať si stravu podľa zásad duchovného poznania. Musí vedieť, že v tom, čo požíva ako potravu, spočíva sila istých bytostí. A ak sa chce človek stať pánom svojho organizmu, musí si vedome vyberať svoju stravu.

Keď človek pochopí, aké bytosti sú tou či onou potravou priťahované, potom tiež spozná, aký má výživa význam.

V skorších dobách bolo pôsobenie potravín známe aj vo veľkých náboženských spoločenstvách, napríklad v židovskom a katolíckom náboženstve. Prehrešenie sa proti predpisom bolo potrestané vylúčením zo spoločenstva.

Aj v brahmanizme bola doba od Vianoc do Veľkej noci zasvätená Višnuovi. Tí, ktorí sa nazývali jeho služobníkmi, oslavovali toto obdobie zdržanlivosťou, napríklad čo sa týka požívania všetkých strukovín, oleja, soli, mäsa a opojných nápojov. Človek mal v tej dobe ešte živý pocit prepojenia mikrokozmu s makrokozmom. Od každého dospelého príslušníka spoločenstva sa preto požadovalo, aby sa v úplne určitých obdobiach urobil vnímavejší na isté duchovné sily a mohol tak spolu s celou prírodou sláviť znovuzrodenie a zmŕtvychvstania. To bolo práve obdobie od Vianoc do Veľkej noci.

Teraz by sme sa pozreli na to, čo to vlastne potravina je. Takmer žiadna iná oblasť sa nestretáva s takým záujmom ako výživa; požiadavky, ktoré dnešná doba kladie na výkonnosť jednotlivca, totiž vyžadujú, aby sa človek dobre a výdatne živil. Vidíme, že potrebujeme stravu, aby sme svoje telo udržali pri sile. Potravínovými látkami telu dodávame budujúce a udržiavajúce sily. Podľa vedeckého stanoviska je výživa prísunom energie. Tajná veda však hovorí: V celej prírode sa manifestuje trojnosť. Každá vec sa skladá z formy, života a vedomia. Všetko v prírode je oživené a preduchovnelé. Potravu si berieme zo zvieracej a rastlinnej ríše. Zvieratá majú fyzické, éterické a astrálne telo vo fyzickom svete; skupinové. Ja zvierat je na astrálnej úrovni. Keď je zvieratá mŕtve, nie je tým pôsobenie zvieracej prirodzenosti zrušené; príslušný princíp pôsobí po smrti zvierat a ďalej. Rovnako tak je tomu u rastlín. Rastlina má svoje fyzické a éterické telo vo fyzickom svete; astrálne telo má v astrálnom svete; Ja rastlín je v devachane. Princíp pôsobiaci v rastline je účinný ešte aj po kuchynskej úprave rastliny. Pôsobenie stravy sa totiž dotýka nielen fyzického a životného tela, ale i ostatných bytostných častí človeka.

A teraz by sme hovorili o výžive v súvislosti s našim duchovným usilovaním. Meditačné a koncentračné cvičenia budú určite tým hlavným, napriek tomu nebude úplne nepodstatné, ako sa usilujúci človek živí, ak začne spracovávanie astrálneho tela.

Predovšetkým je dôležité vystríhať sa alkoholu v akejkolvek forme, škodlivo pôsobia dokonca aj alkoholom plnené sladkosti. Alkohol a duchovné cvičenia vedú na to najhoršie sčestie. Z vedeckého hľadiska je ostatne už preukázaný škodlivý vplyv alkoholu na funkciu mozgu, o to viac by sa mal človek, ktorý celé svoje úsilie zameriava na duchovnú oblasť, zdržať pôžitku, ktorý poznanie duchovnej oblasti úplne vylučuje. Požívanie mäsa a rýb nie je vhodné. S mäsom človek požíva tiež celú zvieraciú vášeň a s rybou celú svetovú kámu *. Huby sú neobyčajne škodlivé: obsahujú brzdiace mesačnú silu, a všetko, čo vzniklo na Mesiaci, znamená neplnenie. Ani strukoviny nie sú príliš vhodné kvôli prílišnému obsahu dusíka. Dusík znečisťuje éterické telo.

Vyberme teraz niektoré z najhrubších nižších vlastností a uveďme ich do súvislosti s rôznymi živinami.

Ak je nejaký človek veľmi samostatný a má veľký sklon k egoizmu, potom by mal požívať málo koncentrovaného cukru; cukor totiž podporuje samostatnosť. Ak chýba niekomu naopak vnútorná a vonkajšia pevnosť, takže má potrebné stále hľadať nejakú oporu, potom by mal požívať hojne cukor, aby bol samostatnejší. Ak niekoho ovláda hnev, nemal by v jedlách požívať mnoho korenia, predovšetkým by sa mal vyhýbať soli a koreniu. Ak má niekto sklony k pohodlnosti a lenivosti, potom nech sa zvlášť vystríha potrave obsahujúcej dusík, ktorá znečisťuje éterické telo, a ako potravu nech volia skôr zeleninu a ovocie.

Kto sa chce pustiť do náročného problému, ktorým je ovládanie pohlavnej vášne, teda vášne, ktorá ak sa vyžíva nízkym spôsobom, človeka znižuje pod úroveň zvieratá, avšak premenená ho privedie najbližšie jeho božstvu, ten by mal požívať čo najmenej potravy bohatej na bielkoviny. Prílišný konzum bielkovinových látok vyvoláva prevahu rozmnožovacích látok, a ovládanie pohlavnej vášne sa tým veľmi sťažuje.

Pre toho, kto má veľký sklon k závidosti, neprajnosti a záľudnosti, nie sú prospešné uhorky, tekvice a všetky plazivé rastliny. Tiež pri požívaní plodov je potrebné byť trochu opatrný. Ľudia tiahnutí k citovému fantazírovaniu by nemali požívať melóny. Sladká, opojná vôňa tohto plodu zatemňuje jasné rozumové vedomie. Ani veľmi hojné požívanie jabĺk nie je pre každého úplne prospešné. U niektorých ľudí sa ním stupňuje panovačnosť a vedie často k surovosti a brutalite. Čerešne a jahody nie sú pre každého prospešné kvôli svojmu vysokému obsahu železa. Prospešnejšie sú

* V strojopisnom zázname hodiny stojí "svetovú karmu" [v nemčine Weltenkama x Weltenkarma, pričom výslovnosť oboch slov je vzhľadom k neznelému r veľmi podobná], čo sa javí ako nanajvýš pochybné.

predsa len banány, datle a figy;

Tiež u orechov je možné vykonávať určitý výber. Ak chce niekto podstúpiť výcvik myslenia, potom potrebuje predovšetkým dobre stavaný, zdravý mozgový aparát. Rodičia však v dnešnej dobe dávajú svojim deťom takto dobre vystavaný mozog len zriedka, a človek potom potrebuje pomocné prostriedky, aby svoj mozgový aparát posilnil. A tu je to predovšetkým lieskový orech, ktorý je zdrojom látky pre výstavbu mozgu. Všetky ostatné druhy orechov sú menej hodnotné, búrskeho orieška je potrebné sa vystríhať úplne.

Čo sa týka tukov, mali by sme dávať prednosť maslu zhotovovanému z mlieka; odporučiť by sa dalo aj maslo z lieskových orieškov.

Teraz by sme sa dostali k pochutinám, káve a čaju. Požívanie kávy podporuje logické myslenie; len požívaním kávy sa z nás však ešte nestanú logicky mysliaci ľudia, k tomu toho patrí predsa len trochu viac. A u ľudí, u ktorých neprevláda mysliteľský princíp, ako sa to často deje u žien, vedie prílišné požívanie kávy k hystérii. Požívanie čaju sa stará o dobré

nápady. Dobré nápady však človek môže získavať aj pomocou špeciálnych cvičení.

Po dobu duchovného usilovania je obzvlášť dôležité, aby človek žil veľmi striedmo. "Striedmosť cibří city; prebúdza schopnosť, rozveseľuje myseľ a posilňuje pamäť, duša sa striedmosťou takmer úplne zbavuje svojej pozemskej záťaže a získava tým vyššiu voľnosť," hovorí už jeden starý mudrc.

Keby človek jedol veľa a často, nemohol by vyprodukovať žiadnu plodnú myšlienku. Keď si vyžaduje trávenie príliš veľa síl, nebude sa ich už dostávať pre myslenie. Práve ľudia, ktorí svet naplnili produktami svojho ducha, žili pri veľmi skromnej strave. Schiller, Shakespeare a mnoho ďalších básnikov, ktorým dnes vďačíme, za nádherná diela, sa prepracovali ťažkým odriekaním. Duch nie je nikdy tak jasný ako po dlhom pôste. Aj v dejinách náboženských poriadkov a v opise života svätých nájdeme početné príklady účinkov zdržanlivého života. Najväčší svätí sa živili len plodmi, chlebom a vodou a nie je známy žiadny svätý, pôsobiaci zázraky, ktorý by božské sily uvádzal v účinnosť pri bohatej hostine. Tiež všetci veľkí starovekí mudrci boli známi svojou striedmosťou.

Ak postúpi človek ďalej vo svojom duchovnom usilovaní, ak prúdia do jeho Ja viac a viac zákony pravdy a dobra, ak prestupujú a prežarujú jeho Ja viac a viac lúče veľkého duchovného Slnka, potom začína vedome vyvíjať životného čiže éterického tela. Odveká bytosť človeka, to, čo ide od vtelenia ku vteleniu, sa v každom novom vtelení uplatňuje tak, že vyvoláva určité spolupôsobenie štyroch článkov ľudskej bytosti (fyzického, éterického a astrálneho tela a Ja), a z toho, ako tieto štyri články vzájomne pôsobia, vzniká temperament človeka. Podľa toho, ako vyniká ten alebo onen článok ľudskej bytosti, vnímame u človeka ten alebo onen temperament. Na tom, či prevládajú sily toho či onoho článku a prevažujú nad silami iných článkov, záleží osobitě zafarbenie ľudskej povahy, to, čo nazývame vlastným zafarbením temperamentu.

Rozlišujeme štyri hlavné temperamenty: cholerický, sangvinický, flegmatický a melancholický. Tie sú u jednotlivých ľudí najrôznejším spôsobom premiešané, takže môžeme hovoriť iba o tom, že u konkrétneho človeka ten alebo onen temperament prevláda. Keď potom na sebe človek pracuje, vnáša do týchto temperamentov harmóniu, poriadok, rovnomernosť. Pri práci na temperamentoch budú určite tým hlavným duchovné cvičenia, ani tu však nebude nepodstatné, aká je výživa toho človeka.

Ak u niekoho prevláda fyzický princíp (melancholik), býva to často prekážkou vo vývoji. Človek však musí byť pánom svojho fyzického tela, ak ho chce používať. Nie je schopný plne používať svoj nástroj, takže sú ostatné princípy obmedzované, vzniká disharmónia medzi fyzickým telom a ostatnými článkami. Ak na sebe melancholik pracuje, potom by mal požívať len takú stravu, ktorá rastie veľmi blízko slnku, ďaleko od zeme, ktorá dozrela v plnej slnečnej sile, a to by bola ovocná strava. Tak ako pri duchovných cvičeniach v človeku žeravie a prežaruje ho duchovné Slnko, mali by vo fyzickej oblasti slnečné sily prestupovať to, čo má v melancholikovi sklon k tuhnutiu a ustrnutiu.

U flegmatika, kde prevláda éterické telo, udržiavajúce v rovnováhe jednotlivé funkcie, kde sám o seba sa opierajúci vnútorný život vytvára vnútornú blaženosť a človek žije prednostne v tejto blaženosti, takže sa cíti obzvlášť dobre, ak je v jeho organizme všetko v poriadku a vôbec nemá sklony k tomu, aby svoj vnútorný záujem smeroval navonok, alebo aby dokonca vyvíjal silnú vôľu - taký človek by mal požívať stravu, ktorá nerastie pod zemou, najmä by nemal jesť potraviny, ktorým to často trvá dva roky; než sa dostanú nad zem; napríklad čierny koreň by flegmatik nemal konzumovať. Semeno tejto rastliny potrebuje veľmi dlho, než sa otvorí vonkajším silám a rovnako tak u flegmatika musí byť všeličo spracované, než prejaví aktívnu účasť na vonkajšom svete. Princíp týchto rastlín by len posiloval jeho sklon k vnútornej pohodlnosti.

U sangvinika, kde máme čo robiť s prevládaním astrálneho tela, kde sa sangvinický človek začne zaujímať o nejaký predmet, vzápätí ho však zase opustí, kde sa prejavuje rýchle

vzplanutie pre nejaký predmet a tiež rýchle opadnutie záujmu, by sme ako stravu mali dokonca voliť koreňovú zeleninu. Skoro by sme mohli povedať: Sangvinik musí byť stravou dokonca pripútavaný k fyzickému svetu, inak ho jeho ľahká pohyblivosť mohla zaviesť príliš ďaleko.

Ak prevláda Ja, ak pôsobí obzvlášť Ja so svojimi silami a ovláda ostatné články ľudskej bytosti, potom vzniká cholerický temperament. Cholerik sa musí vyvarovať hlavne rozpaľujúcich a pokrmov; všetky dráždivé, silne korenené jedlá sú pre neho veľmi škodlivé.

Mohli by sme však predpokladať, že pri pokračujúcom vývoji nebude už temperament hrať žiadnu zvláštnu úlohu a že ani výživa už nebude mať žiadny vplyv. Na majstrovskom stupni tomu tak skutočne je, pretože majster nepotrebuje pevnú potravu; rovnako tak ho už nebude ovplyvňovať ani ovládať temperament. Temperament však bude používať k pôsobeniu vo fyzickom svete. Cholerický temperament použije na vykonávanie svojich magických úkonov; udalosti a príhody fyzického sveta nechá mínať ako sangvinik; vo vychutnávaní života sa bude správať ako flegmatik, a nad svojimi duchovnými poznatkami a zážitkami bude hľbať ako melancholik.

Než sa ale dostaneme tak ďaleko, nejaký ten piatok to ešte potrvá! Mali by sme sa snažiť uviesť celý svoj život do súladu s duchovným usilovaním. Nemali by sme žiť podľa svojich ideálov len po malú chvíľku počas dňa, ale činnosť by sme si mali rozložiť tak, pôžitky by sme si mali voliť tak, a dokonca aj výživu by sme si mali usporiadať tak, aby sa z nás stal harmonický, sám v sebe pevne stojaci človek a aby sme potom mohli v živote pôsobiť podľa svojich najlepších síl. Život nám nič nedaruje, všetko si musíme vydobýť.

Sem patria krásne Goetheho slová: Len kto vážne chce, kto vytrvá vo svojom úsilí, len ten dôjde k svojmu cieľu. Šťastie, to žiadna náhoda, a život vráti ti len, čo sám si mu dal.