

# Význam dechových cvičení

**Rudolf Steiner**

**Esoterní hodina, Berlín, 2. října 1906**

Musíme si jasně uvědomit, jaký má vůbec význam, že jsme v této esoterní škole a k čemu jsme jako příslušníci této školy povoláni.

Jednou z věcí, které se žák musí naučit, je vnitřní nezávislost a svoboda. Žák se žádným způsobem nesmí cítit závislým na nějakém člověku. I když postavení v životě či povolání s sebou přináší to, že člověk žije v každodenním životě v určité závislosti, přesto by vnitřně tuto závislost neměl cítit. Vnitřně by se měl zcela osvobodit. Jakýkoli pocit útlaku, poddanosti, nesvobody musí ze žákova nitra zmizet.

Ve vnějším životě vždycky byli lidé, kteří se vydělovali jako svobodní, urození. Žák by měl cítit, že patří ke svobodným a urozeným v duchu. Smí pociťovat jistou hrdost, že k nim v duchu patří, třebaže zároveň v naprosté pokoře a skromnosti. Byl vyvolen vůdci lidstva, aby žil a působil ve společenství svobodných a urozených. To by mělo být žákovi radostí a uspokojením; mělo by mu být také útěchou, pokud mu jeho okolí nebude rozumět, že patří k zástupu vyvolených. Do této školy je připuštěno tolik žáků, kolik se jich na to samo zeptá. Ale že se na to zeptají, je také znamením toho, že jsou vnitřně vedeni, že jsou vnitřně připravováni, aby do tohoto vyvoleného zástupu vstoupili.

Žákovi jsou během jeho vnitřního vývoje dávana určitá cvičení, jimiž může rozvíjet svého duchového člověka. Podle pokynů svého učitele má provádět dechová cvičení. Tato dechová cvičení jsou tu proto, aby ho vedla ke zduchovnění. Člověk má v sobě orgán, který se naplní vzduchem, když se nadechne, a zase se vyprázdní, když vydechne. Při nadechnutí vstoupí vzduch do tohoto orgánu až do jeho nejjemnějších rozvětvení. Tímto orgánem jsou plíce. Ve vzduchu žije duch člověka. Když se nadechne, vdechne svého ducha, když vydechne, vydechne svého ducha. Duch člověka se stále více vyvíjí. Tak je jeho duch střídavě v člověku nebo venku ve světě. Nadechováním a vydechováním je podporován růst duchového člověka.

Velmi záleží na tom, co člověk svému duchu dává při výdechu [v podobě myšlenek]. Ty budují jeho ducha. Každou myšlenkou, kterou dá svému dechu, jenž vydechuje, buduje svého ducha. Člověk neměl orgán ke vdechování vzduchu vždy. Vrátime-li se k dřívějším planetám, k Měsíci, pak zde žily bytosti, které nevdechovaly vzduch, nýbrž oheň. A tak jako dnes člověk vdechuje kyslík a vydechuje kysličník uhličitý, vdechovaly tam bytosti oheň a vydechovaly chlad.

Přijde také doba, kdy už lidé nebudou vdechovat a vydechovat vzduch. Tak jako si člověk na Zemi své teplo vytváří sám svým tepelným orgánem, tedy srdcem spolu s krevním oběhem, bude mít později v sobě vzdušný orgán, který organismus zaopatří tím, co nyní přijímáme ze vzduchu, stejně jako nás teď náš tepelný orgán zaopatřuje teplem, které dříve na Měsíci bytosti nasávaly a vdechovaly z okolí. Spotřebovaný vzduch dovedou lidé v budoucnosti zpracovávat sami v sobě. Až toho dosáhnou, nebudou už vzduch přijímat z okolí, nebudou už pak žít ve vzduchu. Na pozdějším stupni, na Jupiteru, budou lidé žít ve světle a budou vdechovat světlo, tak jako dnes vdechují vzduch a jako na Měsíci vdechovali teplo.

I na této Zemi jednou přijde doba, když už člověk bude žít jen ve svém duchu, kdy bude své tělo používat jen jako nástroj; už teď se tato doba připravuje. Žijeme sice v pátém dni lidstva, v páté kořenové rase a vývojovém období naší Země; ale v duchovním světě už nastal čas červánků šestého dne. Tam již lidstvo žije na úsvitu šestého dne.

GA 266/1